

**Hilde Merete Breiskalbakken**

## Hva motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling?

Erfarne padleres meninger, opplevelser og erfaringer, sett i lys av selvbestemmelsesteorien

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**  
Seksjon for kroppsøving og pedagogikk  
Norges idrettshøgskole, 2011



## Sammendrag

Oppgaven undersøker motivasjon og velvære hos fysisk funksjonshemmede tur- og mosjonspadlere, og ses i lys av selvbestemmelsesteorien. Selvbestemmelsesteorien omhandler motivasjon og utvikling hos mennesker, og tar blant annet for seg hvordan faktorer innenfor kontekster kan påvirke motivasjon og velvære hos mennesker.

Problemstillingen for oppgaven er:

*Hva motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling? Erfarne padleres meninger, opplevelser og erfaringer, sett i lys av selvbestemmelsesteorien.*

Datainnsamlingen ble gjort gjennom individuelle intervjuer med fire fysisk funksjonshemmede menn som deltar jevnlig i tur- og mosjonspadling. Prosjektet er basert på en crosscaseanalyse, og funnene ble analysert gjennom en begrepsstyrt analyse med utgangspunkt i Selvbestemmelsesteoriens tre grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Videre ble tre av selvbestemmelsesteoriens miniteorier, cognitive evaluation theory, organismic integration theory og basic needs theory benyttet for å belyse funnene.

Funnene viser at informantene i stor grad er indre motivert for å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Mestring og valgmulighet i tillegg til det sosiale miljøet var av stor betydning. I tillegg til dette påvirket autonomistøtte både indre motivasjon og velvære. Betydningen av naturopplevelse gjennom deltakelse i aktiviteten viste seg også å være svært sentral for opplevd vitalitet og velvære i aktiviteten. I tillegg viste det seg at informantene også har delvis ytre motivasjon, som er knyttet til deltakelse i trening og konkurranse.

Nøkkelord: motivasjon, padling, funksjonshemmede, selvbestemmelsesteori

# Innhold

<b>Sammendrag.....</b>	<b>3</b>
<b>Innhold .....</b>	<b>4</b>
<b>Forord.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Innledning .....</b>	<b>7</b>
1.1 Funksjonshemning.....	8
1.2 Tidligere forskning .....	9
1.2.1 Funksjonshemmedes deltakelse i idrett og fysisk aktivitet på fritiden .....	9
1.2.2 Selvbestemmelsesteori, motivasjon, velvære og den sosiale konteksten .....	10
1.3 Problemstilling .....	14
<b>2. Selvbestemmelsesteori.....</b>	<b>16</b>
2.1.1 Kompetanse, autonomi og tilhørighet.....	16
2.1.2 Fem miniteorier .....	18
2.2 Cognitive evaluation theory .....	18
2.2.1 CET og indre motivasjon i fysisk aktivitet .....	21
2.3 Organismic Integration theory .....	22
2.3.1 Internalisering av ytre motivasjon .....	23
2.3.2 Ytre motivasjon og fysisk aktivitet.....	24
2.4 Basic Needs Theory (BNT).....	25
<b>3. Metode.....</b>	<b>28</b>
3.1 Intervjuundersøkelsens sju stadier .....	28
3.2 Etske betraktninger .....	37
<b>4. Resultater og diskusjon.....</b>	<b>40</b>
4.1 Turpadling på hav og elv – faktorer i konteksten og deres påvirkning på indre motivasjon og velvære .....	40
4.2 Det sosiale miljøet og betydningen av naturopplevelse .....	52
4.3 Trenings- og konkurranserelaterte motiver .....	59
4.4 Oppsummering.....	64
4.5 Metodiske betraktninger .....	65
4.6 Forslag til videre forskning .....	66

<b>Referanser.....</b>	<b>67</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>75</b>

## Forord

Mitt siste studieår nærmer seg slutten, og det er rart å tenke på at jeg har ”tråkket gangene” på NIH i hele fem år. Det siste året har vært aller mest krevende, og det har ikke alltid vært like lett å se at det jeg har jobbet meg i gjennom egentlig har vært et stort luksusproblem – nemlig å få fordype meg i et felt jeg har et stort engasjement og interesse for. Jeg er heldig som har hatt muligheten til dette, og jeg har lært veldig mye. Nå som innleveringen nærmer seg, er det på tide å avrunde og sette en sluttstrek for dette prosjektet. Nye utfordringer venter, og jeg er glad for å kunne gå løs på disse ved hjelp av ny kunnskap.

Det er flere som fortjener en takk for hjelpen jeg har fått det siste året. Først en stor takk til veileder Øyvind Førland Standal for svært god oppfølging med presise og konstruktive tilbakemeldinger, både underveis og i slutfasen.

Tusen takk til informantene som stilte opp og delte sine erfaringer, meninger og opplevelser fra padlekonteksten med meg. Takk for at jeg fikk møte dere, og for at jeg fikk høre mange inspirerende historier. Dere har gjort det mulig å gjennomføre det prosjektet jeg ønsket.

Til sist, men ikke minst, tusen takk til mamma, pappa og Mette for støtten gjennom hele dette året, og ikke minst de siste månedene. Jeg tror ikke jeg hadde klart å fullføre prosjektet uten dere. Tusen takk også til tøffe, flinke og alltid like rolige Gjermund som hele tiden har hatt troen på at jeg ville komme i mål, også når jeg har tvilt selv.

Oslo, juni 2011

Hilde Merete Breiskalbakken

# 1. Innledning

Norge er et land med gode muligheter for turpadling. Her finnes en lang kystlinje, noe som gjør at havpadling er tilgjengelig for store deler av befolkningen. Det finnes svært mange elver som egner seg til elvepadling, samtidig som det sjelden er langt til nærmeste innsjø med muligheter for turpadling i mer skjermede forhold. I følge O'Connell (2010) har padling som aktivitet økt det siste tiåret. Av grenene O'Connell nevner innenfor kajakkpadling (rekreasjonspadling, elvepadling og havpadling) er havpadling er den grenen som har økt aller mest. Også i Norge ses de samme tendensene. Etter lanseringen av kursstigen for padling i 2006 har Norges Padleforbund utstedt over 32000 kursbevis innenfor ulike padlegrener. De aller fleste av disse er delt ut innenfor hav- og turpadling (Norges Padleforbunds Våttkortdatabase, upublisert). Tall fra Statistisk Sentralbyrå underbygger også at padleaktiviteten har økt her til lands, da importen av kajaker og kanoer til Norge økte fra ca 3000 stk i 1999, til 12000 stk i 2007 (Jeppesen, 2010).

Noe av grunnen til at så mange velger å padle, kan være at aktiviteten kan utøves av de fleste, og også av personer med nedsatt funksjonsevne (Nichols & Fines, 1995). Dette er fordi aktiviteten verken krever stor muskelstyrke eller spesielt god balanse, og fordi enkle grep kan gjøres for å tilrettelegge ved behov. At aktiviteten tradisjonelt utøves i vennegjenger hvor deltakerne har ulike ferdighetsnivåer, bidrar til å gjøre aktiviteten til noe mange kan holde på med sammen med andre (Nichols & Fines, 1995), og er en viktig faktor innenfor konteksten.

Høsten 2008 begynte jeg å arbeide med integrering av funksjonshemmede i Norges Padleforbund (NPF). På bakgrunn av dette har jeg de siste årene blant annet holdt en rekke padlekurs for mennesker med ulike funksjonshemninger på forskjellige steder i landet. Mange av de som prøver turpadling i kajakk for første gang, uttrykker at de liker aktiviteten svært godt og trives med selve padlingen. De aller fleste mestrer etter kort tid å styre kajakken dit de ønsker. Også det som skjer rundt padlingen, for eksempel det sosiale fellesskapet rundt bålet i lunsjpausen, samtalene underveis på tur og følelsen av å komme seg framover på en annen måte enn de er vant til, bidrar til at padlingen blir en positiv opplevelse for mange.

Som følge av det jeg opplevde gjennom jobben i NPF, ble jeg interessert i å se nærmere på funksjonshemmede og deres motivasjon for å padle. For å avgrense oppgaven, valgte jeg å fokusere kun på mennesker med fysisk funksjonshemning. Målet var ikke å finne ut hva som er så fantastisk med nettopp padling for fysisk funksjonshemmede. Ulike mennesker vil foretrekke ulike aktiviteter, avhengig av ønsker, lyster og verdier i tillegg til funksjonsevne (NOU, 2001:22), og padling er dermed neppe ”veien til lykke” for alle fysisk funksjonshemmede. Jeg ønsket derimot å se nærmere på hva det var med *konteksten* tur- og mosjonspadling som motiverer et utvalg aktive padlere med fysisk funksjonshemning til å holde på med nettopp denne aktiviteten.

## **1.1 Funksjonshemning**

Funksjonshemning er komplekst, og har tradisjonelt blitt sett på med ulikt syn. Det er to hovedforståelser som dominerer. Fra et medisinsk perspektiv kan funksjonshemning ses på som en diagnose som er knyttet til individet, mens funksjonshemning gjennom en sosial forståelse derimot ses på som en tilstand som skjer i det et menneske møter samfunnet, fordi samfunnet ikke er godt nok tilrettelagt for alle mennesker (Oliver & Barnes, 1998). Leger og helsepersonell vil ofte ha en medisinsk forståelse av funksjonshemningen, mens sosiologer gjerne vil ha en sosiologisk forståelse av funksjonshemningen (Grue, 2004). Den medisinske forståelsen går ut på at en tar utgangspunkt i diagnosen, og ser på hva det er med kroppen som gjør at en kan fungere eller ikke fungere i ulike aktiviteter. Den sosiale forståelsen ser på den andre siden på hva det er i samfunnet som gjør at funksjonshemmede ikke kan fungere på lik linje med andre. Her trekkes det fram fysiske barrierer som påvirker blant annet hvordan mennesker med ulike funksjonshemninger hindres fra å ta seg fram i samfunnet og sosiale barrierer sett i forhold til utestegning og undertrykkelse. Grue (2004) presenterer på bakgrunn av dette følgende definisjon: ”*Funksjonshemning er en form for sosial og kulturell undertrykkelse som innebærer at det eksisterer eller blir lagt restriksjoner på utfoldelsen til mennesker med bestemte biologiske og/eller fysiologiske kjennetegn, samtidig som deres psykososiale velbefinnende undergraves*”.

Funksjonshemning kan videre deles inn i fysisk funksjonshemmede og utviklingshemmede. Fysisk funksjonshemning deles videre inn i bevegelseshemning, synshemning og hørselshemning (Riksidottsförbundet, 2003). Alle informantene i dette prosjektet er bevegelseshemmende, og det er dermed denne formen for



funksjonshemming som er relevant for oppgaven. Utfordringene bevegelseshemmede møter vil avhenge av hvilken funksjonsnedsettelse de har, og i hvilken grad omgivelsene er tilrettelagt i forhold til deres forutsetninger (Riksidottsförbundet, 2003). Siden alle informantene har ulike bevegelseshemninger, vil utfordringene de møter, både generelt i hverdagen og i forbindelse med padlingen, være forskjellige. Funksjonshemmingene deres beskrives kort i metodekapittelet, og noe av det de erfarer i forhold til sine funksjonshemninger vil komme til uttrykk gjennom resultater og diskusjon. Siden denne oppgaven ser på funksjonshemmedes deltakelse i tur- og mosjonspadling, er det relevant å først se nærmere på hva vi vet om funksjonshemmede og deltakelse i idrett og fysisk aktivitet.

## **1.2 Tidligere forskning**

Litteratursøket i oppgaven er hovedsakelig gjort gjennom databasene Bibsys og Google Scholar. Når det gjelder litteratur vedrørende funksjonshemmedes deltakelse i fysisk aktivitet, er mye av litteraturen funnet i rapporten *Idrett for alle?* (Elnan, 2010). Rapporten gir en oversikt over litteratur fra Norden som omhandler funksjonshemmedes deltakelse i idrett og fysisk aktivitet, og har blitt brukt som et utgangspunkt for å finne frem til relevant litteratur innenfor dette temaet.

### **1.2.1 Funksjonshemmedes deltakelse i idrett og fysisk aktivitet på fritiden**

Sæbu & Sørensen (2010) undersøkte hvilke faktorer som har betydning for fysisk aktivitet blant fysisk funksjonshemmede. Å være fysisk aktivt assosieres blant annet med ha en ervervet funksjonshemming, noe som kan være en følge av at mennesker med ervervet funksjonshemming ofte har erfaring med fysisk aktivitet fra før de ble funksjonshemmet. Å ikke ha behov for personlig utstyr eller personlig aktivitetsutstyr assosierte også til et høyere aktivitetsnivå. I tillegg viste det seg at å være i jobb og å ha et høyere utdanningsnivå, samt høy opplevd fysisk helse, hadde sammenheng med større grad av fysisk aktivitet. De som er aktive kjennetegnes videre av at de har en identitet som fysisk aktive personer, og det å være indre motivert er en viktig faktor assosiert med fysisk aktivitet. Videre var det å ha tilgjengelige aktiviteter i lokalmiljøet, samt tilgang på funksjonelt utstyr, tilpassede anlegg og tilstrekkelig informasjon om aktivitetene også svært viktig for grad av fysisk aktivitet. Motsatt var det å ha en

medfødt funksjonshemning assosiert med et lavere aktivitetsnivå, i likhet med å trenge mer enn tre timer per dag til personlig pleie (Sæbu & Sørensen, 2010).

Vi vet ikke eksakt hvor mange funksjonshemmede som deltar i norsk idrett (Elnan, 2010), da Idrettsregistreringen er mangelfull og har potensielle feilkilder (Norges Idrettsforbund, 2010), men ifølge Grue (1998) og Hanssen *et al.* (2003) er unge funksjonshemmede mindre aktive enn sine funksjonsfriske venner. Grunnen til dette kan være sosiale utfordringer, fysiske barrierer, problem med transport og mangel på ledsagere (Elnan, 2010).

Selv om det ser ut til at funksjonshemmede deltar i organisert idrett i mindre grad enn funksjonsfriske, kan det likevel hende at de ikke er mindre fysisk aktive. Deltakelse i fysisk aktivitet er lite undersøkt i befolkningen generelt, og blant funksjonshemmede spesielt. Vi har derfor lite kunnskap om funksjonshemmedes deltakelse i fysisk aktivitet (Elnan, 2010). I følge Grue (2001) bruker mange funksjonshemmede mye av fritiden sin på trening for å bedre den fysiske funksjonsevnen eller for å motvirke de negative fysiske følgene funksjonshemningen medfører, noe som karakteriseres av følelsen av å måtte gjennomføre aktiviteten fordi det påvirker helsen positivt. I tillegg fremlegger Grue (2001) at treningsformer som i utgangspunktet ble utøvd på grunn av treningseffekten, også kan endre seg til å oppleves som fritidsaktiviteter som ble utøvd fordi de fikk en egenverdi gjennom at deltakerne trives med aktiviteten.

### **1.2.2 Selvbestemmelsesteori, motivasjon, velvære og den sosiale konteksten**

*Selvbestemmelsesteori* (SBT) (Deci & Ryan, 1985) antar at mennesker har både *indre* og *ytre motivasjon* for å drive med en aktivitet. Når en skal se på den totale motivasjonen må man derfor se på alle formene som en helhet (Ryan & Deci, 2007). Det har vært antatt at funksjonshemmede mennesker er motiverte for fysisk aktivitet av helsemessige årsaker (Vaage, 2009), og dermed deltar som følge av ytre motivasjon. Sæbu og Sørensen (2010) fant som nevnt at *indre motivasjon* var en av de viktigste faktorene for funksjonshemmedes deltakelse i fysisk aktivitet, noe som tilsier at funksjonshemmede deltar først og fremst fordi de trives med aktiviteten.

Jeg har valgt å benytte SBT (Deci & Ryan, 1985) som teoretisk perspektiv i denne oppgaven. Bakgrunnen for dette er at teorien gir et rammeverk for å se på blant annet

motivasjon og velvære. Teorien presenteres nærmere i neste kapittel. Først vil jeg presentere studier med utgangspunkt i SBT som tar for seg ulike faktorer som kan forventes å finnes i konteksten tur- og mosjonspadling.

Det er mulig å undersøke motivasjonsprosesser gjennom å se på underliggende mekanismer i menneskets hjerne og fysiologi. Likevel kommer mesteparten av variasjon innenfor menneskelig motivasjon ikke som følge av slike mekanismer, men som følge av ytre påvirkning fra *det sosiale miljøet* mennesket deltar i, og *faktorene* som finnes der (Deci & Ryan, 2008, Deci & Ryan, 1985). Med *kontekst* menes et atskilt område av menneskelig aktivitet (Emmons, 1995). Denne oppgaven ser på motivasjon hos fysisk funksjonshemmede i den sosiale konteksten tur- og mosjonspadling. *Sosiale kontekster* påvirker forskjeller i motivasjon og personlig vekst. Dette resulterer i at mennesker er mer selvmotiverte, har mer energi og er mer integrerte på noen områder enn andre (Ryan & Deci, 2000). De tre viktigste kontekstene for unge voksne er utdanning, mellommenneskelige forhold og fritid, og idrett er ofte inkludert i konteksten fritid (Vallerand, 2007). Konteksten tur- og mosjonspadling har aspekter både fra friluftsliv, idrett og fysisk aktivitet, alt etter hvordan informantene utøver den. Jeg vil videre trekke fram faktorer som er sentrale i konteksten, og hva tidligere forskning sier om disse.

I følge Amorose (2007) vil mellommenneskelige forhold påvirke motivasjonen gjennom hvordan de andre personene i konteksten oppfører seg. En del studier har undersøkt *selvbestemmelse* eller *autonomi* i sosiale kontekster som omhandler idrett og fysisk aktivitet. Mye av fokuset har vært på undersøkelser av hvordan viktige personer påvirker utøvere gjennom sine forsøk på å motivere dem. Brustad(1988) undersøkte hvordan press fra foreldre påvirket opplevd kompetanse og motivasjon hos unge utøvere, og det viste seg at lite press fra foreldrene var assosiert med høy indre motivasjon hos utøverne. Studien viser at foreldrenes atferd en viktig påvirkning på barn og unges motivasjon i idrettskonteksten. Videre er det i mange sammenhenger med idrett og fysisk aktivitet slik at aktiviteten i stor grad påvirkes av en trener. Mageau & Vallerand (2003) hevder at påvirkning fra trener gjennom varierende grad av autonomistøtte, struktur og omsorg for utøverne vil påvirke utøvernes opplevelse av kompetanse, autonomi og tilhørighet, som igjen påvirker indre motivasjon og internalisering av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985, 2000). Begrepene kompetanse,

autonomi og tilhørighet forklares nærmere i teorikapittelet. I konteksten tur – og mosjonspadling er det derimot ikke vanlig at aktiviteten bestemmes eller styres av en form for autoritet. En sentral faktor i den sosiale konteksten er *venner*, og utøvere som deltar i konteksten påvirker hverandre innenfor den. I vennsforhold er det større grad av likeverdighet enn i forhold hvor den ene parten står i et autoritetsforhold til den andre (Deci, La Guardia, Moller, Schreiner & Ryan, 2005). Deci *et al.* (2005) fant at å få og å gi *autonomistøtte* i venneforhold var assosiert med behovstilfredsstillelse, som igjen virker positivt inn på indre motivasjon og internalisering av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Å opptre autonomistøttende vil si å få støtte av en annen person på en måte som gjør at en opplever støtte for de grunnleggende psykologiske behovene, egne interesser og verdier. Å ta hensyn til hva andre ønsker, og involvere dem i valgene som tas, vil dermed virke autonomistøttende (Reeve & Jang, 2006).

I tillegg til menneskene som finnes i konteksten, kan også *aktivitetsstrukturen* påvirke faktorer som finnes innenfor en aktivitet. Noen aktiviteter vil ha et konkurransepreg, mens andre vil ha et mer avslappet klima hvor det først og fremst er om å gjøre og forbedre egne ferdigheter. Dersom utøvere opplever at det å vinne er det eneste som betyr noe, vil dette føre til et lavere nivå av indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Større grad av indre motivasjon og bedre internalisering forventes å finnes i aktiviteter hvor det er mer fokus på å forbedre egne ferdigheter (Frederick, Morrison & Manning, 1996). Deci & Ryan (1985) hevder at aktivitet som fokuserer på å forbedre egne ferdigheter og å bruke seg selv som mål, karakteriseres av *indirekte konkurranse*. Dette finnes ofte i kontekster som blant annet padling, skikjøring og klatring (Deci & Ryan, 1985). Indirekte konkurranse kan føre til økning eller minking i indre motivasjon. Dette avhenger av om mennesker opplever at den indirekte konkurransen gir mulighet til å få kompetanserelatert tilbakemelding eller om den oppleves som et krav om å prestere.

I *direkte konkurranse* er målet på den andre siden å prestere bedre enn de andre deltakerne (Deci & Ryan, 1985), og når en konkurrerer med mål om å vinne framfor å gjøre det bra i aktiviteten, dominerer ytre motivasjon over den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985). Direkte konkurranse med fokus på å utkonkurrere andre deltakere virker hemmende på indre motivasjon (Deci *et al.*, 1981, i: Deci & Ryan, 1985).

Når det gjelder deltakelse i fysisk aktivitet har voksne ofte både indre og ytre motivasjon (Frederick- Recascino, 2002). Mange deltar fordi de vet at det er gunstig for helsen, det vil si at deltakelse i konteksten delvis er motivert av ønsket om å holde seg i form og ta vare på kroppen. Det kan på bakgrunn av dette antas at det helsemessige aspektet vil være viktig i en hvilken som helst fysisk aktivitet hvor voksne deltar.

Ved siden av motivasjon er også velvære viktig for å forstå betydning av det å delta i en kontekst. SBT hevder at velvære fremmes i kontekster som støtter behovstilfredsstillelse (Ryan & Deci, 2000). Flere studier har undersøkt dette, og støtter de teoretiske antakelsene på området. Gagné, Ryan & Bargmann (2003) fant at tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet var avgjørende for å vedlikeholde eller øke utøveres velvære i forbindelse med idrett. Tilfredsstillelse av psykologiske behov ble støttet ved at utøveren fikk ta egne valg (autonomistøttende), ved å fremme interaksjon mellom trenere og lagkamerater (støtter tilhørighet), og gjennom å mestre ens idrett (støtter følelsen av kompetanse). De fant at et støttende og stimulerende lagklima, samt en trener som var autonomistøttende og ga konstruktive tilbakemeldinger hadde en innvirkning på tilfredsstillelsen av behov og velvære. Enda mer relatert til temaet for denne oppgaven er Lloyd og Littles (2010) studie, som benyttet SBT for å forstå hvordan kvinners psykologiske velvære ble påvirket av deltakelse i ulik utendørs fysisk aktivitet i fritiden, deriblant havpadling, og den sosiale konteksten aktiviteten foregikk i. Funnene indikerte også i denne studien at velvære kan økes gjennom deltakelse i fysisk aktivitet i fritiden, dersom konteksten aktiviteten foregår i, støtter interaksjon mellom kompetanse, autonomi og tilhørighet. Kompetanse ble gjeldene gjennom måten deltakerne gikk ut av sin komfortsone for å delta i nye aktiviteter, fikk mer selvtillitt og følte seg suksessfulle når de lærte nye aktiviteter. Autonomi ble reflektert gjennom evnen til å ta valg i forhold til deltakelsen og deltakernes selvbestemmelse når det gjaldt å skaffe seg en fritidsaktivitet. Videre ble tilhørighet opplevd gjennom interaksjon med andre deltakere under og etter aktiviteten, gjennom opplevelsen av å høre til med de andre deltakerne, og også gjennom å dele erfaringer med venner, familie og kollegaer i etterkant av aktiviteten. Studien understreker viktigheten av nettopp tilhørighet for å fremme velvære og selvbestemmelse gjennom deltakelsen.

Velvære kan også påvirkes på andre måter. Subjektiv vitalitet har blitt antydnet som en viktig faktor for velvære (Ryan & Deci, 2008). Vitalitet defineres i form av å ha fysisk og mental energi, og mennesker som opplever vitalitet opplever entusiasme, føler seg i live og har overskudd på energi (Ryan & Deci, 2008, Ryan & Frederick, 1997).

Frederick & Ryan (1995) fant at fysisk aktivitet positivt påvirket både velvære og vitalitet. Videre gjorde Ryan *et al.* (2010) til sammen fem studier hvor de fant at det å være fysisk aktiv utendørs og i natur fremmet vitalitet hos deltakerne i prosjektet. Selv når de kontrollerte for lengde, hastighet og sosial interaksjon, førte det å være utendørs til høy score på vitalitet. Videre fremmet det å se naturscenarioer vitalitet i mye større grad enn det å se bygningsscenarioer. Gjennom en dagbokstudie undersøkte de videre økning i vitalitet gjennom det å være ute og i natur, og det viste seg at nærvær av natur hadde utslag på vitalitet. Hvor lenge deltakerne var utendørs predikerte vitaliteten de opplevde på den gitte dagen. Til sist viste det seg at deltakerne rapporterte mer vitalitet når de deltok i aktivitet i en natursetting. Det å være ute i seg selv hadde ingen betydning, da det var naturen som gjorde utslag på opplevd vitalitet. Til sammen viser studiene at det å være ute og i natur har positiv effekt på subjektiv vitalitet.

### **1.3 Problemstilling**

Som nevnt er indre motivasjon en viktig faktor for funksjonshemmedes deltakelse i fysisk aktivitet (Sæbu & Sørensen, 2010). Videre antas det at mennesker har både *indre* og *ytre motivasjon* for å drive med en aktivitet (Deci & Ryan, 1985), og motivasjon bør dermed ses på med et helhetlig syn (Ryan & Deci, 2007).

Min problemstilling er som følger:

*Hva motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling? Erfarne padleres meninger, opplevelser og erfaringer, sett i lys av selvbestemmelsesteorien*

Oppgaven vil i lys av SBT se på informantenes motivasjon, og undersøke hvordan informantene gjennom egne meninger, opplevelser og erfaringer gir uttrykk for sin egen motivasjon for å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Siden velvære også er et sentralt tema innenfor SBT, og ofte er relatert til indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985)

må det også antas å ha betydning for deltakelse i konteksten. Derfor vil også informantenes velvære ses på i lys av SBT, og også i forhold til naturopplevelse gjennom aktiviteten, da det å være i naturen er svært sentralt innenfor tur- og mosjonspadling.

## 2. Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000) legger til grunn at mennesker aktivt søker å oppleve vekst og utvikling, og hele tiden forsøker å oppnå et mer helhetlig selv. SBT tar utgangspunkt i at mennesker av natur er aktive, selvmotiverte, interesserte, vitale og ønsker å oppnå fremgang, på bakgrunn av at fremgang i seg selv er personlig tilfredsstillende og belønnende. På den andre siden kan mennesker også være passive eller opptre mekanisk i møte med aktiviteter innenfor ulike kontekster. SBT hevder at forskjeller i motivasjon avhenger av interaksjon mellom menneskers medfødte aktive natur og de sosiale miljøene, og de sosiale miljøene mennesker er en del av kan enten være fremmende eller hemmede for effektiv motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985, Deci & Ryan, 2008).

SBT presenterer tre grunnleggende psykologiske behov som er vesentlige for menneskets vekst, utvikling og aktive natur innen ulike kontekster. Tilfredsstillelsen av de tre behovene vil gi mennesket drivkraft til å utvikle seg i sin sosiale verden (Wilson og Rodgers, 2007), og mennesket søker å tilfredsstillere behovene for å oppleve at det eksisterer i et sunt psykologisk miljø (Frederick-Recascino, 2002). Det er oppfattelse av faktorer i den sosiale konteksten som bidrar til om mennesket opplever støtte for de ulike behovene eller ikke (Deci & Ryan, 1985). De tre behovene er *autonomi* (DeCharms, 1968), *kompetanse* (White, 1959) og *tilhørighet* (Harlow, 1958).

### 2.1.1 Kompetanse, autonomi og tilhørighet

Handlinger er generelt sett rettet mot å skape en eller annen forandring i omgivelsene. Når vi snakker om motivasjonelle handlinger, kommer disse som resultat av menneskets behov for å ha en effekt og å være effektiv i sin interaksjon med omgivelsene (Deci & Ryan, 1985). White (1959) hevder at *kompetanse* er det samlede resultatet av et menneskes interaksjon med omgivelsene, av menneskets oppdagelse, læring og tilpasning. Behovet for kompetanse gir energi for alt et menneske gjør i livet (Deci & Ryan, 1985).

Målet med kompetansemotivasjon er opplevelsesrettet, og en møter og utfører handlinger for å føle seg kompetent. Den opplevde belønningen med handlinger utført på bakgrunn av behovet for kompetanse, er den indre følelsen av kompetanse som



kommer som resultat av effektiv funksjon. Denne følelsen kommer kun når en kontinuerlig strekker sine ferdigheter gjennom optimale utfordringer i forhold til sin kapasitet (Deci & Ryan, 1985). Repetisjoner av en oppgave som gir for lite utfordring vil dermed kun føre til opplevd kjedsomhet (Csikszentmihalyi, 1975). Opplevd kompetanse er essensielt for nesten alle former for motivasjon, med unntak av amotivasjon som kommenteres i et senere avsnitt. Videre er behovet for autonomi også sentralt for effektiv motivasjon (Ryan & Deci, 2000).

For å være virkelig indre motivert, må en person være fri for utvendig press, som ytre belønninger eller krav (Deci & Ryan, 1985). deCharms (1968) foreslår at menneskets hovedmotivasjon er ønsket om effektivt å gjøre endringer i sitt miljø. Videre hevder han at mennesket søker å være opphav for sin egen atferd. Selvbestemmelse eller *autonomi* handler, sett i lys av SBT, om å føle at man har frihet til å velge sin egen atferd (Deci & Ryan, 1985). Ved autonome handlinger handler en av interesse og integrerte verdier, og har muligheten til å gjøre reelle valg. Et valg er kun reelt dersom man har mulighet til å velge om man skal utføre atferden eller ikke (Deci & Ryan, 1985), og når autonomi er tilstedeværende føler mennesker at deres oppførsel er et uttrykk for dem selv (Ryan & Deci, 2002). Muligheten til å være autonom fremmer indre motivasjon. Mangel på mulighet til å opptre autonomt vil på den andre siden undergrave den indre motivasjonen, og indre motivasjon vil ikke forekomme under tilstander hvor kontroll og ytre forsterkninger er tilstede (Deci & Ryan, 1985). Videre ser det ut til at de optimale omgivelsene for indre motivasjon er de som støtter tilfredsstillelse av behovene for både autonomi og kompetanse (Deci & Ryan, 2000).

*Tilhørighet* innebærer at mennesker trenger å oppleve at de hører til i et fellesskap med andre individer med gjensidig avhengighet og opplevd trygghet i forbindelse med dette (Ryan & Deci, 2002). Tilhørighet kan videre fremmes når mennesker føler seg forstått, deltar i meningsfulle dialoger eller har det morsomt sammen med andre (Reis *et al.*, 2000). Selv om kompetanse og autonomi har den største innvirkningen på indre motivasjon, foreslås det at tilhørighet også spiller en viktig rolle for indre motivasjon, noe som har blitt støttet av forskning (Deci & Ryan, 2000). Likevel finnes det situasjoner hvor tilhørighet ikke er like sentralt for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Dette vises gjennom at mennesker ofte deltar i ulike indre motiverte aktiviteter helt alene, noe som viser at støtte fra andre kanskje ikke er avgjørende for å ivareta

indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Et utgangspunkt i trygge relasjoner vil, selv om de ikke er tilstede i handlingen, likevel bidra til at det er større sjanser for at mennesker effektivt engasjerer seg i miljøet.

### **2.1.2 Fem miniteorier**

Selvbestemmelsesteori er en metateori som inneholder fem miniteorier (Ryan og Deci, 2002). Hver av disse beskriver spesifikke fenomener. Når teoriene koordineres, dekker de alle typer av menneskelig atferd på alle områder. *Cognitive evaluation theory* tar for seg effekten av sosial kontekst på indre motivasjon. *Organismic integration theory* beskriver varierende formene for ytre motivasjon, mens *causality orientation theory* omhandler de individuelle forskjellene i hvordan mennesker tilnærmer seg miljøer (Deci & Ryan, 1985). *Basic needs theory* tar for seg de grunnleggende behovene og ser på hvordan disse kan relateres til helse og velvære hos en person, samt tar for seg de sosiale faktorene som hemmer eller fremmer behovene. Videre predikerer *goal contents theory* at innholdet i mål og grunnene til at man forfølger dem, kan påvirke velvære (Deci & Ryan, 2000).

Cognitive evaluation theory (CET), organismic integration theory(OIT) og basic needs theory (BNT) er best egnet til å belyse funnene i oppgaven. CET og OIT omhandler henholdsvis indre og ytre motivasjon, og kan derfor brukes til å belyse ulike aspekter ved informantenes motivasjon. Dette er relevant når jeg ønsker å se på informantenes motivasjon med et helhetlig syn. Velvære er også viktig for å forstå betydning av deltakelse i konteksten, derfor er det også relevant å se funnene i lys av BNT. I tillegg vil velvære i form av opplevd vitalitet ses på i forhold til naturopplevelse.

## **2.2 Cognitive evaluation theory**

Indre motivasjon innebærer å utføre en aktivitet fordi aktiviteten er interessant og spontant tilfredsstillende. Når mennesker er indre motivert, utfører de aktiviteter på grunn av de positive følelsene aktiviteten gir. Videre er de interesserte, nysgjerrige og opplever stimulans, samtidig som de søker å mestre optimale utfordringer (Deci, 1975). CET presenterer faktorene som forklarer variasjoner i indre motivasjon, og tar for seg sosiale og miljømessige faktor som fremmer eller hemmer indre motivasjon. Teorien hevder at indre motivasjon vil forekomme dersom miljøet tillater det, mens den ikke vil forekomme dersom miljøet ikke tillater det(Deci & Ryan, 1985). Teorien er i

tråd med SBTs helhetlige utgangspunkt basert på de grunnleggende behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet.

Tilfredsstillelse av behovet for kompetanse er essensielt for at indre motivasjon skal forekomme. Flere faktorer kan påvirke hvorvidt behovet for kompetanse tilfredsstilles. I følge CET vil sosialkontekstuelle hendelser, som tilbakemeldinger, kommunikasjon og belønning som fremmer følelsen av opplevd kompetanse i handling, fremme indre motivasjon for denne handlingen. Videre vil optimale utfordringer, tilbakemeldinger som gir følelsen av effektivitet og fravær av krevende evaluering spille en stor rolle og være essensielt for å fremme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000).

Følelsen av kompetanse vil ikke fremme indre motivasjon dersom en ikke samtidig føler at ens atferd er selvbestemt eller autonom (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002), eller sagt med andre ord, at en opplever en indre årsakssammenheng. For å være indre motivert må en i tillegg til opplevd kompetanse oppleve at ens atferd er selvbestemt (Ryan & Deci, 2000). Faktorer som opplevd valgmulighet, å føle at ens egne følelser ivaretas og å ha muligheten til å bestemme over seg selv fremmer dermed indre motivasjon fordi gir mennesker en følelse av autonomi (Deci & Ryan, 1985). For eksempel var elever som opplever autonomistøtte fra læreren sin mer indre motiverte (Ryan & Grolnick, 1986). På den andre siden vil konkrete belønninger, trusler, tidsfrister, evalueringer som virker stressende eller krevende og mål som påtvinges utenfra virke hemmende på indre motivasjon fordi dette gjør at en opplever at årsakssammenheng kommer utenfra (Deci & Ryan, 1985) og dermed opplever at en ikke er autonom i sine handlinger. Elever som opplevde mer kontroll utenfra var også mindre indre motiverte (Grolnick & Ryan, 1987).

Hendelser innenfor en kontekst kan virke *informative* eller *kontrollerende* på mennesket. Informative hendelser knyttes til behovet for kompetanse (Weiss & Amorose, 2008) og gir en form for tilbakemelding på kompetanse i det personen utfører en aktivitet med optimal utfordring (Deci & Ryan, 1985). Tilbakemeldingen er nyttig for personen i det han prøver å påvirke miljøet effektivt og samtidig bli påvirket av miljøet på en effektiv måte. Informative aspekter antas å fremme indre motivasjon, fordi de øker menneskers oppfattelse av egen kompetanse og effektivitet i handling (Deci & Ryan, 1985).

Kontrollerende hendelser knyttes til behovet for autonomi (Weiss & Amorose, 2008) og oppleves som noe som presser en til å tenke, føle eller oppføre seg på en spesiell måte (Deci & Ryan, 1985). Når en opplever at ens atferd gjøres for noen andre heller enn seg selv, oppleves situasjonen som mer kontrollerende. Faktorer som virker på samme måte er evaluering og følelsen av å måtte prestere. Kontrollerende aspekter antas å hemme indre motivasjon, fordi de ikke støtter behovet autonomi (Deci & Ryan, 1985).

I tillegg til støtte for autonomi og kompetanse, har behovet for tilhørighet også relevans når det gjelder å fremme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000), og er ofte sentralt i den sosiale konteksten. Behovet for tilhørighet må som nevnt ikke nødvendigvis tilfredsstilles for at effektiv motivasjon skal forekomme, men mennesker som føler seg usikre eller utestengt har en tendens til å være mer defensive og tilbakeholdne i kontakt med miljøet (Ryan & Deci, 2007), noe som tyder på at tilhørighetsbehovet likevel spiller en viktig rolle, da å være tilbakeholden ikke er optimalt for et aktivt engasjement i utfordringene som finnes. Dette bekreftes også av gjennom undersøkelser. En studie fant at når barn arbeidet med en interessant oppgave i nærvær av en voksen som overså dem, hadde barna et lavt nivå av indre motivasjon (Anderson, Manoogian & Reznick, 1976). Videre har en annen studie funnet at barn utforsker omgivelsene i større grad dersom foreldre er til stede (Bowlby, 1979), noe som støtter at tryggheten tilhørighet gir bidrar til større lyst til å engasjere seg i omgivelsene. En tredje studie fant at elever var mer indre motiverte når de opplevde at lærerne deres brydde seg om dem (Ryan & Grolnick, 1986), og indre motivasjon vil forekomme i større grad når konteksten gir en følelse av tilhørighet (Ryan & La Guardia, 2000).

Mennesker innenfor konteksten kan påvirke også utover det å gi støtte til behovet for tilhørighet. Personers atferd kan påvirke menneskers indre motivasjon for en type handling, gjennom å gi støtte for autonomi. Opplevd autonomistøtte fra venner er assosiert til indre motivasjon (Wilson & Rodgers, 2004) og kan være en faktor som bidrar til tilfredsstillelse av behovet for autonomi i konteksten. Dersom en opplever at de en driver aktiviteten sammen gir autonomistøtte og gir en mulighet til å påvirke valgene som tas i aktiviteten, vil dermed den indre motivasjonen fremmes. Å opptre *autonomistøttende* vil si å oppleve støtte for de grunnleggende psykologiske behovene, egne interesser og verdier. Å oppleve at det blir tatt hensyn til hva en ønsker og at en

blir involvert i valgene som tas vil som nevnt innledningsvis virke autonomistøttende (Reeve & Jang, 2006).

Utover å oppleve at andre gir en støtte for autonomi, har det vist seg at også det å gi autonomistøtte til andre mennesker bidrar til behovstilfredsstillelse. Deci *et al.* (2005) fant at det å gi autonomistøtte til venner, var enda viktigere for opplevd behovstilfredsstillelse enn det å få autonomistøtte fra venner. Dette forklares med at det å gi autonomistøtte kan bidra til full behovstilfredsstillelse, noe som fremmer indre motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985). Behovstilfredsstillelse gjennom å gi autonomistøtte skjer først og fremst ved at en opplever en seg kompetent, fordi en gir vennen noe meningsfylt. En føler tilhørighet til vennen fordi tilhørighet involverer å bry seg om og at andre bryr seg, og en føler autonomi fordi man helt frivillig gjør noe en setter pris på (Deci *et al.*, 2005).

Jeg har nå forklart hvordan det sosiale miljøet kan påvirke individets indre motivasjon. Videre vil jeg utdype hvordan dette kan skje i en kontekst hvor det utøves fysisk aktivitet

### **2.2.1 CET og indre motivasjon i fysisk aktivitet**

Mange mennesker driver med ulike former for fysisk aktivitet, alene eller sammen med andre, nettopp fordi de trives med aktiviteten og det de opplever gjennom den. Dermed forekommer indre motivasjon ofte i denne konteksten (Frederick & Ryan, 1995). Indre motivasjon i fysisk aktivitet assosieres med følelsen av tilfredsstillelse, glede, kompetanse og et ønske om å fortsette med aktiviteten (Frederick-Recascino, 2002). Det siste vises gjennom at indre motivasjon er relatert til det å drive med fysisk aktivitet over lengre tid (Frederick & Ryan, 1993), noe som kan begrunnes ut i fra SBT med tanke på at mennesker vil utføre aktiviteter hvor de føler kompetanse og autonomi (Deci & Ryan, 1985) og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000).

Indre motivasjon for fysisk aktivitet fremmes på lik linje med annen menneskelig funksjon gjennom kontekster som gir valgmulighet, lite ytre press, empatisk støtte, optimale utfordringer og informative tilbakemeldinger (Ryan & Deci, 2000, Deci, Koestner & Ryan, 1999). Dersom en opplever at en er kompetent i aktiviteten og i tillegg har lite press på seg for å prestere innenfor den, kan det forventes at indre

motivasjon for aktiviteten vil fremmes. Dersom en frivillig deltar i aktiviteten av egen vilje fordi en trives med den, bidrar det til støtte for autonomi, og til sammen bidrar behovene til indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Konkurransen er en faktor som ofte forekommer i idrett og fysisk aktivitet. Konkurransen kan ha viktig påvirkning på menneskers oppfattelse av autonomi og kompetanse (Deci & Ryan, 1985). Når deltakelse i konkurranse gjør at en føler seg kompetent og autonom, støttes indre motivasjon. Denne formen for motivasjon støttes også dersom utøveren opplever tilbakemeldingene som informative, ved støtte for kompetanse og at de kan benyttes til videre utvikling innenfor aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). Dersom konkurranse på den andre siden oppleves som kontrollerende, ved ikke å støtte behovet for autonomi, vil indre motivasjon svekkes fordi personens autonomi hemmes (Deci & Ryan, 1985, Reeve & Deci, 1996). Som nevnt innledningsvis bruker Deci & Ryan (1985) begrepet indirekte konkurranse om konkurranseaktivitet som fokuserer på å bedre egne ferdigheter og å bruke seg selv som mål. Indirekte konkurranse kan som nevnt føre til økning eller minking i indre motivasjon, noe som avhenger av om mennesker opplever at den indirekte konkurransen gir mulighet til å få kompetanserelatert tilbakemelding, eller om den oppleves som et krav om å prestere.

### **2.3 Organismic Integration theory**

Mens indre motivasjon handler om å utføre en aktivitet av egen interesse fordi man trives med aktiviteten, handler ytre motivasjon på den andre siden om å utføre en aktivitet for å oppnå et eller annet som følge av det, og det klareste eksempelet går ut på å utføre en aktivitet for å få en form for belønning, eller å slippe en straff (Deci & Ryan, 2008). Når optimal utfordring og autonomi i forbindelse med en aktivitet ikke oppleves, trengs en form for ytre motivasjon for at en person skal gjennomføre en aktivitet (Deci & Ryan, 1985, Ryan, Koestner & Deci, 1991).

OIT tar avstand fra oppfatningen om indre versus ytre motivasjon, og åpner for at motivasjonsformene kan opptre samtidig (Ryan & Deci, 2007). Mennesker kan ha flere motiver bak sine handlinger, og indre og ytre motivasjon bør ses i sammenheng om man søker å bestemme kvaliteten på motivasjon. Ytre motivasjon kan videre variere innen autonomi, og noen former for ytre motivasjon vil være preget av autonomi, mens andre former føles påtvunget og kontrollerende (Ryan & Deci, 2007). OIT beskriver de

varierende formene for ytre motivasjon, samt deres bakgrunn og konsekvenser, og legger fram ulike former for motivasjon som en skala. I den ene enden av skalaen finner vi amotivasjon, som betyr at motivasjonen er fraværende. I den andre enden finner vi indre motivasjon. Mellom disse deles ytre motivasjon inn etter 4 former for regulering: *Ytre regulering, introjeksjonsregulering, identifikasjonsregulering og integrert regulering* (Deci & Ryan, 1985). Utøveren kan bevege seg mot en mer indre styrt motivasjon langs denne skalaen. Ytre regulering er den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon. Dette betyr at man er motivert for å få en belønning, for eksempel anerkjennelse for sine padleferdigheter, eller å slippe en straff som følge av atferd (Ryan og Deci, 2000). I introjeksjonsregulering tar utøveren delvis inn en internalisering, men aksepterer den ikke fullt og helt som sin egen. Han eller hun utfører en viss atferd for eksempel for å unngå skyldfølelse eller for å kunne være stolt av seg selv (Ryan & Deci, 2000). Både ytre- og introjeksjonsregulering er å se på som kontrollerende former for motivasjon (Ryan & Deci, 2007). På neste nivå, identifikasjonsregulering, går utøveren over til mer selvbestemte motiver, som å handle etter verdier, oppnå goder eller å utføre atferden fordi den er viktig for en selv, for eksempel å ta vare på helsen (Ryan & Deci, 2000 & 2007). Det mest selvbestemte nivået er integrert regulering hvor utøveren handler etter egne verdier eller holdninger som er fullt integrert i personen (Ryan & Deci, 2000 & 2007). Nivåer av internalisering som representerer større selvbestemmelse assosieres med positive følelser, større innsats, velvære og det å holde ut (Frederick-Recascino, 2002). Ytre- og introjeksjonsregulering assosieres med høyere nivå av angst og lavere utholdenhet i forhold til en aktivitet. Former for indre motivasjon i tillegg til integrert regulering har vist seg å være positivt relatert til kompetanse og innsats, og negativt relatert til distraksjon, mens det omvendte gjelder for amotivasjon.

### **2.3.1 Internalisering av ytre motivasjon**

Sosiale forhold kan påvirke internaliseringen av ytre motivasjon gjennom opplevd behovstilfredsstillelse (Ryan & Deci, 2000). Fordi ytre motivert atferd i utgangspunktet ikke er spesielt interessant, kan grunnen til at slik atferd likevel utføres være fordi signifikante andre legger verdi i aktiviteten. Derfor vil opplevd tilhørighet være sentralt for internaliseringen, og OIT foreslår at internalisering derfor oftere skjer når man opplever tilhørighet (Ryan & Deci, 2000). Videre vil opplevd kompetanse også være en viktig faktor for å fremme internalisering (Vallerand, 1997), fordi mennesker i større grad adopterer atferd og aksepterer den når de føler seg effektive i sine handlinger. Aller

viktigst er likevel opplevd autonomi når det kommer til grad av internalisering (Ryan & Deci, 2000). Belønninger eller trusler kan føre til ytre regulering dersom personen føler seg kompetent nok til å utføre atferden, dersom det er positive konsekvenser forbundet med å utføre atferden, eller negative konsekvenser forbundet med å la være.

Introjeksjonsregulering kan forekomme dersom personen føler seg kompetent nok til å utføre atferden og i tillegg opplever tilhørighet forbundet med det å utføre handlingen (Ryan & Deci, 2000). Autonom regulering kan kun forekomme dersom konteksten oppleves som autonomistøttende, og gir personen støtte for både kompetanse, autonomi og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000). For en integrert regulering må personen i tillegg føle at atferden er meningsfull og i tråd med de andre målene og verdiene han har, og en slik reguleringsform fremmes av en opplevelse av valgmulighet, frivillighet og en frihet fra ytre krav om å oppføre seg på en spesiell måte (Ryan & Deci, 2000).

### **2.3.2 Ytre motivasjon og fysisk aktivitet**

Personer som deltar i fysisk aktivitet har ofte delvis ytre motivasjon (Sheldon *et al.*, 2004) i tillegg til at de er indre motiverte (Fredrick & Ryan, 1995). En form for ytre motivasjonen kan være viktig for å holde på med aktiviteten i startfasen, i tillegg til å opprettholde aktiviteten over tid (Sheldon *et al.*, 2004). Mens barn oftest engasjerer seg i aktiviteter av nysgjerrighet og interesse og dermed er indre motiverte, har voksne gjerne aspekter av indre motivasjon, med innblanding av motiver som reflekterer en mer ytre motivasjon for å drive med en aktivitet (Biddle & Bailey, 1985). Ytre motivasjon i forbindelse med fysisk aktivitet er ofte karakterisert av en følelse av kontroll, press eller samvittighet for å drive med aktiviteten (Frederick-Recascino, 2002). Presset kan altså komme utenfra, eller det kan styres av egen samvittighet, for eksempel for å ta vare på egen helse. Ytre motivasjon ses ikke på som like ideelt som indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Likevel er ikke det å være ytre motivert nødvendigvis negativt (Ryan *et al.*, 1997), og ytre motivasjon for fysisk aktivitet påvirker ikke personen negativt når man samtidig opplever indre motivasjon, eller om den ytre motivasjonen er av autonom karakter (Sheldon, *et al.* (2004).

Som nevnt tidligere er konkurranse noe som ofte forekommer i settinger med fysisk aktivitet. I direkte konkurranse er målet å prestere bedre enn de andre (Deci & Ryan, 1985), og det å konkurrere med mål om å vinne framfor å gjøre det bra i aktiviteten karakteriseres av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). For eksempel karakteriseres det



å delta fordi en ønsker å få anerkjennelse av ytre motivasjon (Ryan, Koestner & Deci, 1991).

## **2.4 Basic Needs Theory**

Forskning på velvære har tatt utgangspunkt i to ulike perspektiver på velvære; - hedonistisk og eudamonisk velvære (Ryan & Deci, 2001). Hedonistisk velvære beskrives som lykke, glede og positiv affekt, og baserer seg på tilfredsstillelsen av hvilket som helst behov (Kahneman et. al., 1999). Eudamonisk velvære beskrives som aktualisering av menneskelig potensial eller realisering av menneskets sanne natur og er basert på tilfredsstillelsen av behov som er essensielle for menneskelig funksjon og vekst (Waterman, 1993). Sann lykke finnes gjennom å gjøre det som er verdt å gjøre (Ryan & Deci, 2001), og eudamoniske teorier holder fast ved at ikke alle resultater mennesket ønsker å oppnå, vil føre til velvære når de oppnås. Glede kan dermed ikke sidestilles med eudamonisk velvære (Ryan & Deci, 2001), da eudamoni er et uttrykk for når en person føler seg optimalt fungerende (Rogers, 1963, i: Ryan & Deci, 2001).

Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985) springer ut i fra det eudamoniske synet på velvære, og definerer velvære som optimal psykologisk funksjon og opplevelse (Ryan & Deci, 2001). I følge SBT er tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet vesentlig for blant annet indre motivasjon og velvære, samt opplevelsen av vitalitet hos mennesket (Ryan & Frederick, 1997).

De grunnleggende behovene, slik de legges fram gjennom SBT, tegner en beskrivelse av hva sosiale miljøer må bidra med for at mennesker skal oppleve psykologisk vekst og trivsel innenfor den (Ryan & Deci, 2001). Det er som følge av behovstildfredsstillelse at sosiale kontekster vil påvirke vekst, integritet og velvære, både innad i personen og på det mellommenneskelige nivået.

Kompetanse, autonomi og tilhørighet er, som beskrevet tidligere, sentrale og underliggende i SBT (Weiss & Amorose, 2008). Hvorvidt behovene tilfredsstilles eller ikke vil utgjøre stor forskjell for mennesker (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002). BNT er en nyere miniteori enn CET og OIT, og ble tatt med for å klargjøre behovenes rolle spesielt i forhold til psykologisk funksjons og velvære (Ryan & Deci,

2002). Siden jeg har valgt å utdype de grunnleggende psykologiske behovene først i kapittelet, vil jeg ikke gjenta dette her, men kun gjøre rede for BNT som miniteori.

Sentralt i BNT er at behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet er universelle, noe som betyr at alle mennesker trenger å få tilfredsstilt behovene for å oppleve sunn psykologisk funksjon og velvære, uansett alder, kjønn, rase eller etnisitet (Weiss & Amorose, 2008). Ryan & Deci (2002) legger vekt på at en spesiell sosial kontekst kan sørge for behovstilfredsstillelse hos noen mennesker, mens dette ikke oppnås hos andre mennesker, selv om de opplever de samme ytre faktorene i konteksten. Dette avhenger av om de opplever behovstilfredsstillelse gjennom deltakelse i konteksten. Det som er felles for alle mennesker, er at dersom behovene tilfredsstilles, vil dette resultere i positiv velvære. Typisk for BNT er antakelsen om at det innenfor sosiale miljøer finnes et direkte forhold mellom tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene og velvære (Deci & Ryan, 2002). Behovene vil, dersom de tilfredsstilles, bidra til helse og velvære. Når behovene ikke tilfredstilles, er konsekvensene at opplevd velvære blir mindre (Ryan & Deci, 2000).

Som nevnt innledningsvis finnes det studier som har støttet viktigheten av behovstilfredsstillelse for velvære, slik dette beskrives gjennom BNT, som også har relevans for denne oppgaven. Som nevnt fant Gagné, Ryan & Bargmann (2003) at tilfredsstillelse av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet var avgjørende for å vedlikeholde og øke utøveres velvære i forbindelse med idrett. Tilfredsstillelse av psykologiske behov ble støttet gjennom autonomi ved at utøveren fikk ta egne valg, gjennom tilhørighet ved å fremme interaksjon mellom trenere og lagkamerater, og gjennom å oppleve kompetanse gjennom mestring av idretten. Videre fant Lloyd og Little (2010) at kvinners psykologiske velvære ble fremmet av deltakelse i ulik utendørs fysisk aktivitet i fritiden og den sosiale konteksten aktiviteten foregikk i, når deltakelsen ga støtte for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Interaksjon med andre i konteksten var videre svært viktig for opplevd velvære.

Selv om alle tre behovene må tilfredsstilles for oppnåelsen av velvære sett i fra et SBT perspektiv, er det likevel blitt hevdet at varme, tillitsfulle og støttende mellommenneskelige forhold har stor relevans for velvære (Ryan & Deci, 2001). Med

dette forventes det at kvaliteten på mellommenneskelige forhold er noe av det som vil ha størst påvirkning på velvære (Ryan & Deci, 2001). La Guardia *et al.* (2000) fant at personer som en person føler trygghet med, er de personene som fremmer autonomi, kompetanse og tilhørighet hos personen. Dermed ser det ut til at trygg tilknytning fremmer velvære, fordi trygg tilknytning representerer forhold hvor individet opplever støtte for kompetanse, autonomi og tilhørighet.

Selv om BNT ikke direkte bidrar med en forståelse av motivasjon, har hovedtrekkene i teorien viktig påvirkning på den helhetlige opplevelsen deltakere får gjennom deltakelse i en aktivitet. Fremming av optimal psykologisk funksjon og velvære gjennom tilfredsstillende av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet vil ha følelsesmessig, kognitive og atferdsmessig påvirkning for mennesker som involverer seg i alle former for fysisk aktivitet. Derfor er teorien et viktig bidrag til litteraturen gjennom at den bidrar til å forstå deltakelse i fysisk aktivitet (Weiss & Amorose, 2008), noe som også er svært relevant for dette prosjektet.

### **3. Metode**

Formålet med oppgaven var å se på hva som motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Derfor var det naturlig å oppsøke mennesker som hadde historier å fortelle fra denne konteksten. Med utgangspunkt i dette var det naturlig å velge *kvalitativ metode*. Ved bruk av denne metoden er forskeren ute etter å forstå situasjonen slik den konstrueres av informantene. Hva mennesker sier og gjør er et produkt av hvordan de forstår verden. Det blir derfor interessant å se nærmere på dette, noe som krever at forskeren setter seg inn i menneskers følelser, tanker og handlinger (Bogdan & Taylor, 1975). Videre ble *det kvalitative forskningsintervjuet* valgt. Å intervjuer var hensiktsmessig i denne sammenhengen. Grunnen til dette er at erfaringer, slik de beskrives med egne ord, egner seg godt til å innhente informasjon om personers opplevelser, meninger og erfaringer (Kvale, 1997), også fra padlekonteksten.

#### **3.1 Intervjuundersøkelsens sju stadier**

For å gi oversikt over intervjuundersøkelsens helhet, har jeg valgt å strukturere store deler av kapittelet ut i fra Kvales (1997) beskrivelse av intervjuundersøkelsen gjennom sju stadier; - tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, verifisering og rapportering.

##### ***Tematisering***

Det første stadiet Kvale beskriver er *tematisering*. På dette stadiet skal formålet med undersøkelsen formuleres. Begreper skal klargjøres, det gjøres en teoretisk analyse av temaet, og problemstillingen formuleres. Hvorfor undersøkelsen skal gjennomføres, hva den skal undersøke og til sist hvordan man skal undersøke dette er sentralt på dette stadiet. På bakgrunn av teori og tidligere forskning ble det på tematiseringsstadiet klargjort at prosjektet skulle undersøke hvordan fysisk funksjonshemmede uttrykte sin motivasjon for tur- og mosjonspadling. Dette utdypes under verifiseringsstadiet.

##### ***Planlegging***

Videre presiserer Kvale (1997) at prosjektet må *planlegges* for å innhente den ønskede kunnskapen. Det må tas hensyn til alle de sju stadiene, også med tanke på studiens moralske hensyn. På planleggingsstadiet tok jeg kontakt med personer jeg kjenner fra

før som på hver sin måte hadde innfallsvinkel til tre klubber som er medlem av Norges Padleforbund. Grunnen til at disse klubbene ble forespurt, hang sammen med plassering i landet, og fordi jeg visste de hadde medlemmer som kunne være aktuelle informanter. Kriteriene var at personene skulle være over 18 år, aktive turpadlere som padlet fem eller flere turer pr sesong på hav, elv eller innsjø, i kajakk eller kano og samtidig hadde en form for fysisk funksjonshemming. Jeg tok også kontakt med en rekke enkeltpersoner jeg hadde kjennskap til fra før og som jeg visste at passet til kriteriene. Førstegangskontakt med informantene skjedde gjennom e-post eller telefon med forespørsel, med oppfølgende informasjonsskriv sendt på e-post. Tre av informantene kontaktet jeg selv, to pr telefon og en pr e-post, mens en informant kontaktet meg som følge av en forespørsel jeg sendte ut til kontaktpersoner i noen padleklubber som tilknyttet Norges Padleforbund. Fire personer takket ja til å delta etter at jeg personlig hadde kontaktet dem, mens en person tok kontakt med meg etter å ha fått forespørsel om deltakelse gjennom en av de tre klubbene. En person, den eneste kvinnelige informanten, trakk seg før intervjuene ble gjennomført. Til sammen fire menn ble derfor intervjuet.

Utvalget bestod av personer som kunne hjelpe meg å svare på problemstillingen, og var derfor et *strategisk* utvalg, noe som betyr at informantene har kvalifikasjoner eller egenskaper som er strategiske i forhold til problemstillingen. Utvalget kan også sies å være et *tilgjengelighetsutvalg* fordi jeg endte opp med personer som kunne tenke seg å være med i prosjektet (Thagaard, 2003). En benytter seg av et slikt utvalg når det er vanskelig å finne informanter til studien. Utvalget er stort nok når studier av flere enheter ikke vil gi ytterligere forståelse av fenomenene som studeres (Thagaard, 2003), og kvalitative utvalg ikke ha flere informanter enn at man evner å gjennomføre dyptpløyende analyser av alle som blir studert (Kvale, 1997). Jeg gir videre en kort presentasjon av informantene.

”Arne” er 55 år og har padlet i ca 17 år. På grunn av for mye trening og for høyt tempo i hverdagen, fikk han i 1993 en sjelden nervesykdom som gjorde at han ble lam. Det var først da han bestemte seg for å begynne å padle, fordi dette var en aktivitet han kunne gjøre på tross av lammelsene i underkroppen. Han bruker padling både som treningsform og for å dra på tur, både på innsjøer i nærområdet og mye på havet. Han

har også padlet lengre turer over flere uker. I dag har han fått tilbake mesteparten av funksjonen, men er konstant plaget av smerter i forbindelse med sykdommen.

”Anders” er 40 år og padlet for første gang da han var åtte eller ni år. Han mistet hånden i en sprengningsulykke da han var ni, og er usikker på om han prøvde å padle første gang før eller etter ulykken. Han begynte først å padle med protese da han begynte med elvepadling. Da var han i starten av 20-årene. Han har mest erfaring fra elvepadling, men de siste årene har han også padlet en del hav.

”Knut” er 52 år og har padlet i ca 20 år. Tidligere trente han svært mye og holdt på med mange ulike aktiviteter. Han var også mye på tur. Ulike turformer med orrhaneleik om våren, jakt om høsten og dykkerturer med kamerater på havet var en viktig del av livet. Han padlet også litt kajakk. Gradvis og som følge av for mye trening fikk han en lidelse som ga kronisk betennelse i begge knærne. Han ble avhengig av å bruke rullestol mesteparten av tiden. Han bestemte seg derfor for å ta i bruk kajakken i større grad enn tidligere, både til trening og for å komme seg på tur. Han trives best med å padle på innsjøene i nærområdet.

”Øystein” er 60 år og har padlet i ca 30 år. Han fikk kunstig hofte da han var fem år. Han benytter seg av padling hovedsakelig som en treningsform, men har også litt turerfaring. Da han ble introdusert til padling oppdaget han fort at dette var noe som passet for ham, blant annet på grunn av at han opplevde at hans fysiske forutsetninger lå i overkroppen. Dessuten er han ”født og oppvokst” i fjæra, noe som også gjorde at å padle på havet passet ham bra.

### ***Intervjuing***

Det tredje stadiet Kvale (1997) beskriver, er *intervjuing*. Intervjuene utføres med utgangspunkt i en intervjuguide. Det er viktig å ha en reflektert tilnærming til kunnskapen en er ute etter, samt ha fokus på de mellommenneskelige relasjonene i intervjusituasjonen. I følge Kvale (1997) vil intervjuere som i intervjustadiet vet hva de spør om og hvorfor, bedre kunne klargjøre meninger som er viktige for prosjektet. Videre vil dette kunne gi et riktigere utgangspunkt for analyse. Jeg skaffet meg en grundig forståelse av teorien i forkant av intervjuene, for å sikre at jeg valgte temaer til intervjuundersøkelsen som kunne belyses av det teoretiske utgangspunktet i etterkant.

Ved å sette meg inn i feltet jeg skulle studere, kunne jeg gjøre bedre forberedelser når det gjaldt å stille gode spørsmål og oppfølgingsspørsmål. Jeg la også vekt på å sette meg inn i metodelitteraturen i forkant av intervjuene.

Intervjuguiden ble utformet med tanke på å få informantene til å fortelle meg konkrete fortellinger knyttet til deres opplevelse av padling, og delt inn i temaer; - Generelle opplysninger, forholdet til turpadling, naturopplevelse, det sosiale miljøet og mestring. Under hvert hovedtema ble det listet opp flere aktuelle spørsmål som jeg kunne benytte for å få informanten til å utdype svaret i retning av prosjektets interesse. Intervjuguiden skulle brukes som utgangspunkt for intervjuet.

Det ble gjennomført et prøveintervju med en funksjonsfrisk padler med erfaring fra både hav, elv og kano. Hensikten med dette var å teste intervjuguiden, øve på å være oppmerksom og for å sjekke at diktafonen fungerte. Etter å ha lyttet igjennom prøveintervjuet flere ganger og evaluert dette, ble det gjort noen endringer i intervjuguiden. I tillegg merket jeg meg at jeg enkelte ganger avbrøt informanten, og ikke var flink nok til å følge opp svarene informanten kom med. Som følge av prøveintervjuet ble jeg derfor mer bevisst på hva jeg burde og ikke burde gjøre da jeg begynte med de virkelige intervjuene.

Det viktigste med intervjusituasjonen er at informanten føler at atmosfæren i intervjusituasjonen er avslappende og fortrolig. Blant annet må man vurdere hvor intervjuet skal finne sted, og i hvilke situasjoner informanten føler seg fri til å snakke om det gitte temaet (Thagaard, 2003). Sammen med informantene ble jeg enig om tid og sted for intervjuene. To av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informantene fordi det passet best for dem, et ble gjennomført på et møterom ved Norges Idrettshøgskole og det siste ble gjennomført på et møterom på informantens arbeidsplass.

Før intervjuene skrev informantene under på samtykkeskjema (mer om dette i avsnittet om etikk). Intervjuene ble tatt opp ved hjelp av diktafon. Dette gir intervjueren mulighet til å konsentrere seg om temaene og dynamikken i intervjuet. Hele fokuset kan legges på samtalen, fordi en slipper å ta notater underveis (Kvale, 1997).

Intervjuene varte fra en time og ti minutter til en time og 30 minutter. Jeg fokuserte på å leve meg inn i situasjonen og gripe tak i de temaene som kom opp underveis, i tillegg til å dekke de oppsatte temaene i intervjuguiden. På denne måten kunne jeg stille utdypende spørsmål i forhold til det informantene fortalte, og samtidig sikre at de oppsatte temaene ble dekket.

Måten forskeren fremtrer på har betydning for å redusere avstanden til informanten, noe som er viktig for at informanten ikke skal bli skeptisk til forskeren (Thagaard, 2003). Jeg valgte på bakgrunn av dette å føre normale samtaler og forsøke å tilpasse tonen etter hva jeg oppfattet var riktig i forhold til den enkelte informant. Siden jeg selv er aktiv turpadler og et godt innblikk i kajakkpadling i ulike miljøer, opplevdes det ikke som særlig vanskelig å få til en samtale om padling med informantene. Ulempen med dette kan være at mine egne erfaringer fra miljøet kan spille inn på mine tolkninger underveis, og dermed ha betydning for oppfølgingsspørsmålene, noe som igjen påvirker resultatene. Jeg forsøkte å motvirke dette ved å lytte grundig til det informantene fortalte, og spørre opp igjen når det var noe jeg var usikker på betydningen av.

### ***Transkribering***

Det fjerde stadiet Kvale (1997) trekker fram er *transkribering*. Her skal intervjumaterialet klargjøres for analyse. Intervjuene ble transkribert ordrett kort tid etter at de var gjennomført. I følge Kvale (1997) innebærer transkripsjonen oversetting fra et muntlig språk med et sett regler, til et skriftlig språk med helt andre regler. Hva som er en korrekt transkripsjon er et umulig spørsmål, og forskeren må heller stille seg spørsmålet om hva som er en hensiktsmessig transkripsjonsmåte for det aktuelle prosjektet. I dette tilfellet var det hensiktsmessig å utføre transkripsjonene nøye, helhetlig og i ordrett form for å få med alle utsagn som kunne være viktige, i tillegg til at helheten i informantenes historier ble ivarettatt. Dette gjorde at jeg fikk med alle ytringer til den videre analysen.

### ***Analyse***

Det femte stadiet er *analysering*. Analysemetoden bestemmes på grunnlag av undersøkelsens formål og tema (Kvale, 1997). Målet med kvalitativ forskning er å oppdage mønstre som viser seg etter observasjon, dokumentasjon og analyse av forskningsspørsmålet (Maykut & Morehouse, 1994) og det teoretiske utgangspunktet



bestemmer hvordan intervjuene skal analyseres (Kvale, 1997). Siden jeg allerede før jeg gjennomførte intervjuene var klar på at jeg skulle bruke Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985) eller deler av den som analytisk rammeverk, ble intervjuguiden utviklet med tanke på å innhente fortellinger om hva som motiverer padlerne, hvilken rolle det sosiale miljøet har, og hvorvidt og på hvilken måte det er viktig å oppleve mestring. For å få fram beskrivelser av konkrete hendelser ble det også naturlig å legge inn miljø- og turbeskrivelser som et tema i intervjuguiden. Kvale (1997) hevder at analysen ikke er en adskilt fase, men gjennomsyrrer hele intervjuundersøkelsen. Analysen startet dermed allerede under intervjuene, ved at jeg umiddelbart tenkte noen tanker i forhold til det informantene fortalte. Disse tankene benyttet jeg til å stille oppfølgings spørsmål, i tillegg til at jeg noterte dem ned etter intervjuet. Etter at intervjuene var transkribert, ble det laget kronologisk ordnede sammendrag av informantenes historier fra de begynte å padle og fram til den siste padleturen. Sammendragene ble på ca to sider hver. Her ble det gjort en utvelgelse av hva som var viktig å ta med, og en vurdering av hva som i første omgang opplevdes som viktig i forhold til problemstillingen og utgangspunktet i SBT. Sammendragene ble sent ut til informantene som ga tilbakemeldinger. Som følge av dette ble det fastsatt tidspunkter og steder for hendelser. Noe ble fjernet fra sammendragene fordi det ikke opplevdes som viktig for enkelte informanter, noen ordvalg ble endret fordi de ikke passet, og noen kom med utfyllende detaljer til det de hadde fortalt i intervjuene. Informantenes innspill ble tatt med i den videre analysen.

Fire er ikke et høyt tall for en intervjuundersøkelse, men siden de samme temaene gikk igjen i det innsamlede materialet opplevde jeg at datainnsamlingen hadde nådd et metningspunkt (Kvale, 1997). Det ble derfor tatt en beslutning om å gjøre dypere analyser av de fire intervjuene i stedet for å inkludere flere informanter.

Analysen fortsatte med utgangspunkt i formen Creswell (2007) beskriver for analyse av casestudie. En casestudie forventes å fange kompleksiteten i en enkelt case. Å studere en case er hensiktsmessig når casen i seg selv er av spesiell interesse. Målet er å undersøke egenart og kompleksitet innen for en enkelt case, for å forstå casens aktivitet innenfor viktige omstendigheter (Stake, 1995). I en casestudie er det vanlig å inkludere flere innsamlingsmetoder, som for eksempel observasjon, intervju og dokumentanalyse. Siden det i dette prosjektet kun ble gjennomført intervjuer kan det derfor ikke ses på som en ren casestudie, men karakteriseres av aspekter fra dette.

Ett og ett transkript ble på nytt lest for å skaffe et helhetlig inntrykk. Hendelser og utsagn som opplevdes som viktige etter ny gjennomlesning ble merket av for å tas med i de kronologiske sammendragene. Sammendragene ble deretter utvidet til ca fire sider hver, og det ble lagt vekt på å få fram hvordan forholdet til padling har utviklet seg fra informantene begynte og fram til i dag. Videre ble det tatt med elementer som ikke var direkte padle- eller motivasjonsrelaterte, men som bidro til å belyse informantenes utvikling.

Selv om analyse og tolkning starter allerede under datainnsamlingen, hevder Thagaard (2003) likevel at når forskeren forlater informantene og fortsetter analysen på egenhånd, vil hun i større grad ser informantene utenfra samt knytte datamaterialet til teoretiske perspektiver. Dette gjør at en gradvis beveger seg bort fra informantens perspektiv. For å ivareta informantens perspektiv gjennom analyse og presentasjon av dataene ble det lagt vekt på å presentere utsagn og sitater uttrykket av informantene selv. Dette ble gjort for å sikre at informantenes ”stemme” kommer fram selv om prosjektet i stor grad preges av at informantenes fortellinger presenteres i lys av det teoretiske perspektivet.

Da hvert intervju var kategorisert etter utvikling gjennom en kronologisk fremstilling av informantenes erfaringer, meninger og opplevelser fra padlekonteksten, ble intervjuene gjennomgått hver for seg for å identifisere hva som var mest interessant i forhold til problemstillingen. Det ble listet opp hva hver informant la mest vekt på. Punktene ble gjennomlest flere ganger, og det ble valgt begreper fra SBT som kategorier til den videre analysen. Begrepene som ble valgt til analysen var *kompetanse, autonomi og tilhørighet*.

De av informantens utsagn som kunne ses i lys av de ulike begrepene ble deretter listet opp under tilhørende begrep. Etter at begrepene ble identifisert, gikk jeg tilbake til teorien for å se nærmere på hvordan SBT og dens underteorier kunne hjelpe meg å forstå informantenes utsagn og fortellinger. Det viste seg at underteoriene *CET, OIT og BNT* var best egnet til å belyse funnene. Etter at jeg hadde kategorisert hver case etter utvikling, plassert funnene i de teoretiske kategoriene som var framtrædende i hver case og til sist satt dem i forhold til de nevnte underteoriene, ble det gjort en cross-case analyse (Yin, 2003). Målet med dette var å identifisere likheter og forskjeller i det de ulike informantene vektla i forhold til konteksten.

## *Verifisering*

Det nest siste stadiet i Kvales (1997) framstilling er *verifisering*. Intervjufunnene skal undersøkes ut i fra reliabilitet, validitet og generaliserbarhet. Reliabilitet og validitet bør ikke være noe man gjør i slutfasen, men være noe som gjennomsyrrer intervjuundersøkelsen.

*Reliabilitet* viser til hvor pålitelig studien er. Underveis i prosessen gjorde jeg noen tiltak for å sikre dette. Innledningsvis i intervjuene fokuserte jeg på å stille åpne spørsmål, og unngå å stille ledende spørsmål som kunne påvirke informantenes svar. Når de brukes bevisst kan ledende spørsmål være egnet for å styrke intervjuets reliabilitet. Etter underveis å ha tolket informantenes fortellinger fra padlekonteksten, stilte jeg der jeg var usikker oppfølgingsspørsmål av ledenes karakter: ” Så du vil si at..” eller ”Så du opplever det sånn at..”. Dette var for å undersøke om mine tolkninger underveis stemte med det informantene selv mente. På transkriberings- og analysestadiet er det i størst grad min egen kontroll som ligger til grunn. Kvale (1997) trekker fram at reliabiliteten på dette stadiet med fordel kan styrkes av at flere personer transkriberer og analyserer de samme dataene. Innenfor rammene i dette prosjektet har ikke dette latt seg gjøre, da det kun har vært jeg som har arbeidet med materialet, med innspill fra veileder og andre. En viss kontroll ble utført av informantene selv i det de fikk kommentere sammendragene jeg lagde etter intervjuene. Her viste det seg at de stort sett var enige i mine sammenfatninger, og jeg var videre nøye med å få med innspillene de hadde til den videre analysen. Under analysen var jeg svært bevisst på om det var mulig at informantene kunne ha ilagt fortellingene andre betydninger enn det jeg tolket dem til under den begrepsstyrte analysen. Jeg la vekt på å se på uttalelsene deres i et helhetlig perspektiv før jeg valgte begrepskategori for de ulike uttalelsene.

*Validitet* omhandler hvorvidt en studie undersøker det den var ment å undersøke (Kvale, 1997). I validering blir kommunikasjon av kunnskapen vesentlig. Gjennom en pragmatisk bevisføring gjennom handlinger, skjer kunnskapsbegrunnelsene gjennom kunnskapsanvendelse (Kvale, 1997). Kvale beskriver validering gjennom de syv stadiene. I tematiseringen avhenger undersøkelsens validitet av hvor sterke de teoretiske forutantakelsene er, og hvor logisk utarbeidelsen fra teori til forskningsspørsmål er. Tematiseringen ble preget blant annet av tidligere forskning. Sæbu & Sørensen (2010) fant gjennom sin studie at indre motivasjon var sentralt for funksjonshemmedes

deltakelse i fysisk aktivitet, mens selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985, 2000) hevder at alle mennesker har variasjoner av motivasjon. Dermed ble det hensiktsmessig å se på motivasjon på en helhetlig måte. SBTs forankring som motivasjonsteori gjør at jeg ser på prosjektets teoretiske forutsetninger som relativt solide, samt at utledningen til forskningsspørsmålet var forankret i en fersk studie innenfor feltet. Under planleggingen er det viktig å ta hensyn til om metodene som brukes er egnet til studiens formål, og fra et etisk perspektiv bør forskningsdesignen gi kunnskap som er fordelaktig for og miniserer skadelige konsekvenser hos mennesket (Kvale, 1997). Som begrunnet innledningsvis i dette kapitlet var kvalitativ metode og videre intervju best egnet til å belyse problemstillingen. Jeg velger å utdype de etiske perspektivene i neste avsnitt, og tar derfor ikke opp disse her. Innen intervjuing handler validitet om intervjupersonenes troverdighet samt intervjuingens kvalitet (Kvale, 1997). Oppfølgingsspørsmål spiller en rolle også når det gjelder validitet. Spørsmål av denne typen: ”Så forstår jeg deg riktig nå, mener du at...” fungerte som en slags på- stedet kontroll (Kvale, 1997), og bidro til en grundig utspørring av det informantene fortalte. Analysen bør preges av at det stilles gyldige spørsmål til intervjueteksten, og at tolkningene er logiske (Kvale, 1997). Stadiet ble preget av at jeg valgte å gjøre en begrepsstyrt analyse, noe som førte til at resultatene i stor grad ses i lys av teorien. I følge Kvale (1997) er det å knytte teori til funnene validerende i seg selv. Validering i rapporteringen handler om hvorvidt en rapport gir en valid beskrivelse av hovedfunnene i en studie. Leserens rolle som validitetsbedømmer spiller også inn (Kvale, 1997). Ved å presentere studien og ulike sider av den gjennom rapporten, er målet å utforme en rapport som gir leseren mulighet til selv å vurdere studiens validitet og reliabilitet. Gjennom en pragmatisk bevisføring fører man bevisene gjennom handling, og kunnskapsbegrunnelse erstattes av kunnskaps anvendelse. I denne sammenheng blir valideringen et håndverk, en form for kommunikasjon og handling. Å vise gjennom rapporten hvilke valg som er gjort underveis, vil dermed bidra til at leseren selv kan vurdere prosjektets validitet.

Innen vitenskapen har oftest forskeren etablert funnene og argumentert for deres *generaliserbarhet*. Gjennom lesergeneraliseringen er det leseren som bestemmer hvorvidt informasjonen som blir frembrakt gjennom studien kan overføres til en annen situasjon. I begge tilfeller er det viktig at forskeren presenterer tilstrekkelig informasjon at analytiske generaliseringer kan foretas (Kvale, 1997). Mennesker vil alltid være forskjellige, og det er ikke mulig å gjøre absolutte generaliseringer ut i fra noen

menneskers erfaringer og forvente at disse skal kunne overføres helt og holdent til andres (Kvale, 1997). Med bakgrunn i dette, har jeg valgt å avslutte presentasjonen av resultater og diskusjon ved og på en oversiktlig måte oppsummere hva som kom ut av analysen. På bakgrunn av dette og informasjonen jeg presenterer underveis, kan leseren selv avgjøre om funnene kan generaliseres til kontekstene de måtte være interesserte i.

### ***Rapportering***

Rapporteringsstadiet handler om at funnene og metodebruken formidles i en form som tar hensyn til vitenskapelige kriterier, etiske sider ved undersøkelsen og er et lesbart produkt (Kvale, 1997). Rapporten starter dermed med presentasjonen av tidligere forskning, problemstilling og teori, før anvendt metode gjøres rede for. Resultater og diskusjon presenteres samlet for å gjøre oppgaven mest mulig oversiktlig.

## **3.2 Etiske betraktninger**

Intervjuundersøkelsen har også etiske betraktninger forskeren må ta hensyn til (Kvale, 1997). Jeg vil her presentere de etiske betraktningene som har hatt betydning for denne studien. Kvale omtaler blant annet tre etiske regler for forskning på mennesket; - informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser.

Et *informert samtykke* innebærer at informantene skal informeres om undersøkelsens overordnede mål, om hovedtrekkene i prosjektplanen og fordeler og ulemper med å delta i prosjektet. Informert samtykke ble derfor innhentet av deltakerne i undersøkelsen. Ved siden av muntlig informasjon fikk de lese informasjonsskriv som forklarte hva prosjektet gikk ut på, hva deltakelsen innebærer, at deltakelsen var frivillig og at de når som helst kan trekke seg uten å måtte oppgi grunn. Før gjennomføring av hvert intervju skrev informantene under på at de hadde lest og forstått informasjonsskrivet.

*Konfidensialitet* medfører at forskeren ikke offentlig gjør personlige data som kan gjøre det mulig å avsløre personers identitet. Informantene fikk ved første gangs kontakt vite at opplysninger om dem ikke ville bli gitt ut og at de ville anonymiseres i sluttrapporteringen. Dette har jeg tatt hensyn til blant annet ved å presentere informantene ved hjelp av pseudonymer (Arne, Anders, Knut og Øystein). Padlemiljøet er relativt lite, noe som gjør at gjenkjennelsesmuligheten er relativt stor. Derfor har jeg

unnlatt å presentere detaljerte beskrivelser av informantenes bakgrunn, og bare nevnt det aller viktigste. Jeg har også valgt å unnlate å ta med en beskrivelse med detaljert syn på aspekter ved casene som beskrevet i Creswell (2007), og jeg har kuttet ut noen ord og setninger i resultatene på bakgrunn av at de kunne bidra til gjenkjennelse av informantene. En ulempe med dette, er at kanskje ikke alle aspekter som kan være interessante for leseren kommer fram i resultatene. Dette kan ha gått utover forståelsen leseren får av å lese oppgaven, men er viktig for at informantene ikke skal kunne gjenkjennes i padlemiljøet.

Konsekvensene av intervjustudien bør videre vurderes med hensyn til mulig skade informantene kan bli påført ved å delta (Kvale, 1997). Det er forskerens ansvar å tenke igjennom disse konsekvensene. En åpenbar konsekvens med studien, var at alle informantene måtte sette av tid til intervjuet, og tid til å lese igjennom og gi tilbakemelding på sammendraget. En annen konsekvens kan være at informantene i etterkant opplever at de har fortalt mer enn de føler seg komfortable med. Jeg forsøkte å motvirke dette på forhånd ved å presisere at informantene kunne unnlate å svare på spørsmål de ikke ønsket å svare på. Dessuten ble enkelte ytringer fjernet som følge av informantenes kommentarer til intervjusammendragene.

Svært mange åpenbare fordeler med å delta i studien kunne jeg ikke komme på i de innledende fasene av prosjektet. Underveis virket det likevel som om personene opplevde det som positivt å bli lyttet til, og at de gjerne ville dele sine historier for å bidra til å få fram informasjon fra området prosjektet dreier seg om. Kvale (1997) hevder at dette er noe mange kvalitative forskere opplever. Flere av dem uttrykte også at de syntes det var viktig at det ble gjort en studie på dette feltet, noe som kanskje ikke er så rart når dette er noe de interesserer seg sterkt for.

Forskeren bør videre se til at studien har fordeler og ikke ulemper for menneskeheten generelt (Kvale, 1997). Studien vil være gunstig for mennesker på den måten at den bidrar til informasjon og innblikk i fysisk funksjonshemmedes motivasjon for å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Det er mulig at klubbledere, kursholdere og andre med tilknytning til funksjonshemmede i denne konteksten kan dra nytte av studien for å lære mer, og videre legge opp aktivitet på en måte som er motiverende for de som

deltar. Dermed kan kanskje de som deltar oppleve større glede med aktiviteten, og det vil kanskje føre til at flere fortsetter.

Et annet etisk aspekt med prosjektet, er min rolle som ansatt i NPF. Jeg var nøye med å presentere meg som student med et masterprosjekt, samtidig som jeg var nøye med å informere alle informantene om at jeg jobber i NPF før intervjuene ble gjennomført. At jeg jobber i NPF kan kanskje ha hatt påvirkning på informantene da de takket ja til å bli med i studien og også på hvordan de svarte på de ulike spørsmålene. Kanskje kan de ha tenkt: ”jeg må formulere meg slik at padleforbundet skjønner at de må gjøre noe på dette området”, i stedet for å komme med sine umiddelbare svar. Å forske innenfor eget miljø var på den andre siden en fordel da jeg lette etter mulige informanter, da jeg allerede hadde en viss oversikt personer som kunne være aktuelle informanter til prosjektet, samt hadde tilgang på kontaktinformasjon til alle padleklubbene i Norge.

## 4. Resultater og diskusjon

Formålet var å se på hva som motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Videre var hensikten å benytte SBT som rammeverk for å belyse problemstillingen. I dette kapittelet presenteres informantenes erfaringer, opplevelser og meninger fra padlekonteksten, og disse resultatene diskuteres i lys av SBT. Som utdypet i teorikapittelet predikerer SBT at ulike faktorer i den sosiale konteksten kan ha ulik påvirkning på behovstilfredsstillelse (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002). De tre miniteoriene CET, OIT og BNT legger til grunn at tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet innenfor sosiale kontekster påvirker henholdsvis indre motivasjon, ytre motivasjon og velvære hos mennesker (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002). I dette kapittelet er resultater og diskusjon inndelt i avsnitt med de ulike temaene som kom fram under analysen.

### 4.1 Turpadling på hav og elv – faktorer i konteksten og deres påvirkning på indre motivasjon og velvære

Turpadling og den sosiale konteksten aktiviteten foregår i har flere faktorer som påvirker informantenes motivasjon. Jeg ønsker å få fram de ulike faktorene og hvordan de påvirker motivasjon i ulike retninger ut fra hvordan informantene opplever dem. Kapittelet vil i stor grad handle om dette. Noe av bakgrunnen for oppgaven var at jeg ønsket å se nærmere på hva det er med konteksten tur- og mosjonspadling som motiverer informantene til å holde på med det. Aller først er det interessant å se på hvorfor informantene begynte med akkurat denne aktiviteten.

Flere av informantene hadde sett andre som padlet og dannet seg et bilde av hva det handlet om, og opplevde ut i fra det at padling kunne være noe for dem. At de likte å ferdes på vann og følte seg komfortable med det, var noe flere trakk frem. Øystein var *"født og oppvokst i fjæra"*, hadde fisket mye på havet som barn og visste dermed at han trivdes veldig godt i dette miljøet. Knut hadde tidligere holdt på med dykking, og trivdes med å ferdes på og i havet. Anders var veldig glad i å svømme, og mener at han derfor hadde et godt utgangspunkt for å trives med padlingen. Det kan dermed se ut til at tidligere opplevelser med aktiviteter i vann og kystmiljø var et utgangspunkt for å velge nettopp padling som aktivitet.



Felles for Arne, Knut og Øystein, som har funksjonshemninger som hemmer bruk av beina, var at de opplevde at padling passet veldig bra for dem på bakgrunn av at det er en aktivitet hvor man primært benytter overkroppen. Arne valgte å begynne med padling først etter at han ble syk. Før dette hadde han drevet mye med forskjellig aktivitet, og sykling hadde vært hovedaktiviteten hans de siste årene. Det var viktig for ham å komme tilbake i aktivitet. Padling var en av de aktivitetene han fant ut at han kunne holde på med på tross av at sykdommen gjorde ham lam fram fra livet og ned. Han hadde hatt lyst til å padle lenge, men først da han ikke lenger kunne holde på med aktiviteten han tidligere drev med bestemte han seg for å gjøre noe med det:

*(...)kajakpadling det begynte jeg ikke med før jeg ble dårlig(...)men jeg har alltid hatt lyst til å gjøre det, men liksom aldri hatt sjansen så, men da måtte jeg finne på noe annet, å trene det som fungerte, og det var jo overkroppen*

Arne valgte altså å begynne med blant annet padling fordi dette var en aktivitet hvor han primært kunne bruke overkroppen. I tillegg hadde han lenge hatt lyst til å prøve denne aktiviteten. Øystein hadde et litt annet utgangspunkt da han hadde levd med sin funksjonshemming i mange år. Han var allerede aktiv innen både ski og sykling. Da han ble introdusert til padling fant han ut at dette nok var noe som passet ham enda bedre enn aktivitetene han allerede holdt på med:

*Det var nok det at jeg fant ut, det var kanskje en idrett som passa meg bedre.. enn.. enn ski for eksempel og sykkel og sånn (...) i den grad man kan si at jeg.. har noe fordeler fysisk, så ligger vel de i overkroppen*

Informantene trekker altså fram litt ulike faktorer som gjorde at padlingen ble meningsfull for dem i startfasen. For Øystein var blant annet det at han kunne gjøre det bra i aktiviteten en faktor som spilte inn, fordi han i likhet med Arne hadde sine fysiske fordeler i overkroppen. Dette var noe av det som gjorde at han opplevde at padling var aktiviteten for ham.

Det som er felles for alle informantene er at de startet med tur- og mosjonspadling fordi de selv hadde et ønske om å prøve dette. Å oppleve at en selv bestemmer over egne handlinger kan gi støtte for autonomi, som går ut på at en opplever seg som årsak til sine handlinger (Deci & Ryan, 1985). Det ser dermed ut til at tilfredsstillelse av dette behovet var noe informantene opplevde helt fra starten av, da ingen av dem ble presset av andre til å begynne å padle, men valgte dette selv. Å gjøre noe ut i fra egen interesse og vilje er grunnleggende for indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985), og siden informantene uttrykker at de også var interessert i aktiviteten i seg selv, ser det ut til at informantene var indre motiverte for å begynne med aktiviteten. De opplevde at dette var noe de ville trives med, og valgte derfor å prøve.

Siden Øystein i tillegg til at han hadde lyst til å begynne å padle også gir uttrykk for at han opplevde at han kunne hevde seg i aktiviteten, kan det vise at det til en viss grad også var ytre motiver som gjorde at han fant mening med å drive med denne aktiviteten. I følge Deci & Ryan (2008) handler ytre motivasjon om å utføre en aktivitet for å oppnå et eller annet som følge av det, og det kan se ut som om Øystein ønsket å begynne å padle delvis fordi han opplevde at han kunne gjøre det bra i denne aktiviteten.

Det ser ut til at også det sosiale miljøet spilte en viktig rolle i startfasen. Av hensyn til å holde kapittelet så oversiktlig som mulig, har jeg valgt å komme tilbake til dette senere i kapittelet.

Vi har sett at informantene valgte å begynne med aktiviteten fordi de hadde lyst til å prøve dette og opplevde at de kunne mestre tur- og mosjonspadling på bakgrunn av sine forutsetninger. Utover dette, hvilke faktorer uttrykker de at motiverte dem til å fortsette, og hvorfor driver de fremdeles med aktiviteten i dag?

Gjennom analysen kom det fram at det er flere faktorer som gjør aktiviteten attraktiv og meningsfull. Ut i fra det informantene uttrykker, var og er opplevelsen av å beherske aktiviteten svært sentral. Først vil jeg legge fram hva informantene forteller om de første turene i kajakken. Arne beskriver sin første padleopplevelse slik:

*(...) det var omtrent som å bestige Rocky Mountains eller Mount Everest for den saks skyld (...)det var slik mestring at du klarte det (...)du var veldig usikker,*

*men du takla det og da ble det en slik frihetsfølelse du kom deg avstedet i stedet for å måtte ha hjelp til alt, ikke sant*

Det er tydelig at den første padleturen ga en stor mestringsfølelse for Arne. Noe av grunnen til dette var at han var vant til å sitte i rullestol og måtte ha hjelp til det meste. I kajakken opplevde han at han klarte å ta seg framover på egenhånd og uten hjelp, noe som bidro til at den første turen ble en sterk opplevelse. På denne tiden hadde han fremdeles dårlig balanse, og var derfor usikker på om han ville klare å gjennomføre den første turen. Det å klare å padle noen hundre meter i kajakk ble en stor triumf, og stod i sterk kontrast til mange andre opplevelser han hadde hatt etter at sykdommen inntraff.

Anders hadde et litt annet utgangspunkt for de første padleturene på elva. Han hadde padlet litt på en innsjø sammen med noen i familien som barn, og var inspirert av onkelen som padlet elv. I tillegg hadde han sett padlere på elva i nærheten av hjemstedet. Han forteller at de første turene var *”mer spenning enn det var padling”*, og at de første turene var ganske tøffe fordi han hadde en dårlig tilpasset protese på hånda. Dette gjorde padlingen mer utfordrende for ham enn de andre han padlet sammen med, og det ble svært mange svømmeturer i starten. Han forteller at han er svært glad i å oppsøke utfordringer, noe som kan forklare hvorfor han likevel fortsatte. Videre uttrykker han også at opplevelsene var morsomme, og at han etterhvert opplevde å mestre utfordringene:

*(...)så det må jo ha vært gøy da siden jeg fortsatte, altså det var gøy, da padla jeg sammen med noen som hadde padla litt før, eller det var ingen som var noe særlig flinke. Men etter hvert så lærte man seg å padle da. Men tror det ligger mye i den der mestringsbiten*

Anders' beskrivelse viser at det å mestre utfordringene han møtte i forbindelse med padlingen var viktig i startfasen. Gjennom beskrivelser av senere padleopplevelser kommer det fram at dette fortsatt har stor betydning for at padlingen oppleves som givende for ham. Han skiller seg fra de andre gjennom at han har bakgrunn fra elvepadling, og er den som i størst grad legger vekt på opplevelsen av å beherske teknikk og stadig å mestre større utfordringer: *”(...)jo bedre teknikk man hadde jo brattere kunne man padle, jo større vanskeligere ting kunne man padle (...)”*. Gjennom

Anders' beskrivelse kommer det fram at å oppleve utvikling gjennom å mestre økende utfordringer har en verdi for ham.

Også Arne og Øystein forteller at å mestre aktiviteten føles bra. Når jeg spør Øystein om opplevelsen av å få til god teknikk, svarer han dette: "(...) *det kjenner du på båten(...) båten får litt bedre fart og.. flyter litt jevnere i vannet ... det er en fin følelse, da er jeg veldig fornøyd*". Å oppleve at kajakken flyter jevnere og raskere gjennom bølgene gir en god følelse, og en opplevelse av at han behersker teknikken godt. Dette uttrykkes også av Arne, som synes det er aller morsomst å padle når han får fart på kajakken gjennom bølgene. Han forteller også at å mestre noe han er usikker på å klare føles bra: "*det er jo kjempefin følelse, det er jo noe med mestring å gjøre at du [tenker].. jøss.. det gikk bra og jeg takla det*".

Informantenes fortellinger om hvordan det oppleves å mestre aktiviteten kan knyttes til aspekter i selvbestemmelsesteorien. I følge CET gir informative hendelser mennesker en følelse av å være kompetente og effektive i handling (Deci & Ryan, 1985).

Informative hendelser knyttes videre til behovet for kompetanse (Weiss & Amorose, 2008), og når opplevelsene er positive, gir de en opplevelse av kompetanse og effektivitet i handling. Om vi går tilbake til Anders' beskrivelse, viser denne tydelig at opplevelsen av å mestre aktiviteten var sentralt for at padlingen opplevdes som morsom. Det å stadig bedre ferdighetene sine var også viktig for ham i fortsettelsen.

Tilfredsstillelse av behovet for kompetanse vil i følge Ryan & Deci (2002) føre til at mennesker målrettet vil forsøke å vedlikeholde og forbedre sine ferdigheter og kapasiteter gjennom aktivitet, noe Anders forteller at han aktivt gjorde for stadig å kunne padle brattere og utfordre seg videre. At han stadig mestret brattere padling kan også ha vært en informativ hendelse, gjennom at den ga ham tilbakemelding på at han var kompetent i aktiviteten. Dette finner vi igjen også hos Arne og Øystein. De forteller at de kjenner at måten de padler på gjør at båten glir fortere og jevnere gjennom bølgene, og at de opplever å beherske utfordringene de møter i aktiviteten. For Knut er det gjennom å mestre aktiviteten og oppleve å være like god som de andre at han får tilfredsstilt behovet for kompetanse i padlekonteksten. Gjennom disse hendelsene får han informativ tilbakemelding på sin kompetanse. Informative aspekter antas å virke

fremmende på indre motivasjon og velvære, fordi de gir en oppfattelse av kompetanse og effektivitet i handling (Deci & Ryan, 1985). Sett i lys av SBT ser det dermed ut til at de informative tilbakemeldingene, med opplevd tilfredsstillelse av behovet for kompetanse, var og er sentralt for at informantene opplever å være effektive i aktiviteten og trives med den.

I motsetning til de andre uttrykker Knut i mindre grad at det å beherske spesielle ferdigheter og hendelser under padlingen er viktig for ham. Hos ham er det opplevelsen han får av å være likeverdig med andre og å kunne mestre på lik linje med dem på vannet som kommer til uttrykk:

*Når vi først sitter i kajakken og padler, så er det ikke noe forskjell på dem og meg. Som det er på land. Det.. det skal jeg ikke underslå. Det er en sånn god følelse. Den er viktig altså, å få med seg (...)da føler jeg at det er liksom en ting jeg kan hevde meg i, selv om jeg har et handikap. Og det er litt sånn.. nei.. blir aldri eldre enn at det.. det føles godt, hehe*

Selv om det ikke ser ut til at Knut er like opptatt av å prestere i enkelthendelser som de andre, ser det likevel ut til at også han blir motivert av å mestre aktiviteten. Gjennom informasjonen Knut får ved å sammenligne seg med de andre, opplever han at han behersker det å ferdes i kajakk på vannet like godt som de andre han padler sammen med, og dette gir ham en god følelse. Dette kan ses på som en mestringsopplevelse, og det ser ut til at dette blir en informativ hendelse for ham. I tillegg forteller Knut at han opplever at det ikke er noen forskjell på ham og de andre når de er på vannet. På vannet fungerer han like bra som de andre, og han kan gjøre det bra i aktiviteten på tross av at han er funksjonshemmet. Han uttrykker at dette er noe han opplever når han padler, og ikke ellers. Dette ser dermed ut til å være spesielt for padlekonteksten.

Når det gjelder hva slags situasjoner informantene ønsker å oppsøke, forteller Knut og Øystein at de helst holder seg unna store utfordringer. De velger heller å padle der de føler seg komfortable og vet at de vil beherske det de begir seg ut på. De har ikke noe behov for å utfordre ferdighetene sine med å dra ut i store forhold, og velger heller stille og kjente områder. Å padle der det er stille har en ekstra verdi for Øystein, som er opptatt av å padle i forhold hvor han kan konsentrere seg om effektive padletak slik at

han kan få noe ut av økta: ”når det er for mye bølger, så blir (...)det mer teknikk i den forstand at da går teknikken på å holde seg flytende. Mer enn framdrift på kajakken, så det blir ikke ordentlig padling”.

Arne og Anders på den andre siden uttrykker at de liker å oppsøke utfordrende situasjoner når de padler. At de er komfortable med og synes det er gøy å padle under krevende forhold, kan ha sammenheng med at de har gode tekniske ferdigheter knyttet til det å padle i vanskelige forhold. Anders uttrykker klart at det aller morsomste er når han mestrer noe som er akkurat kanten på av det han vet han vil mestre:

*(...) altså noe av det gøyeste padlinga (...)er når du kan ha noe som er akkurat på kanten av det du klarer i forhold til vanskelighetsgrad, men som er teknisk krevende, altså du skal .. eh.. klare å treffe bakevjene, du skal klare å treffe linja di*

Vi ser også noe lignende i Arnes beskrivelse av den første padleturen, hvor han ”var veldig usikker men (...)takla det”, en hendelse som nevnt tidligere ga ham en stor mestringsfølelse, nettopp fordi han visste at å padle var på grensen av det han var i stand til, siden han var lam i underkroppen og hadde dårlig balanse.

Ut i fra informantenes beskrivelser ser det ut til at det er aller morsomst å padle når forholdene gir muligheter for *optimale utfordringer* (Deci & Ryan, 1985). Hva som oppleves som optimale utfordringer for de ulike informantene, ser ut til å avhenge både av ferdighetsnivå og hvilket mål de har med padlingen. Som Anders uttrykker er det utfordringene som er akkurat på kanten av det han vet han klarer som er aller morsomst. Knut og Øystein trives ikke like godt under krevende forhold. Grunnen til dette kan være at utfordringene i forholdene de opplever som krevende ikke er optimale, men derimot for vanskelige for dem. Dette kan føre til at behovet for kompetanse ikke kan tilfredsstilles i disse situasjoner. Siden Øysteins opplevelse av morsom padling går ut på å få til framdriftsteknikken på en god måte, og han opplever at dette ikke er mulig i store bølger, er det naturlig at han har det morsommere og føler seg mer effektiv når han padler i roligere farvann.

Så lenge utfordringene oppleves som mulige å beherske, er det moro å padle, og følelsene forbundet med dette er gode. Når forholdene er mer krevende enn det som oppleves som komfortabelt, er det derimot ikke lenger gøy å padle. I slike situasjoner går fokuset over på å komme seg trygt ut av situasjonen; - å komme seg ut av de store bølgene eller å komme seg hel ned elva. Det er likevel ikke bare ferdighetene som gjør noen situasjoner vanskeligere enn andre. Anders og Knut har begge opplevd situasjoner hvor funksjonshemmingen kommer i konflikt med utførelse av aktiviteten. Anders har opplevd at protesen har løsnet rett før han skulle sette utfor en høy foss:

*Da husker jeg at jeg, ja jeg gikk baklengs over kanten og... skjønte jo veldig kjapt at her hadde jeg ikke noe sjanse, og da jeg etter hvert klarte å komme til litt bevissthet så var jeg i det vi kaller sånn green-room i elva.. den grønne sone, det er altså da er det helt stille rundt deg, du kommer utfor en svær foss, og så lenge du liksom blir kasta rundt og.. og sånt, så er det greit for da er du egentlig i hovedstrømmen, du er på vei ut. Men hvis det er helt stille rundt deg så har du havna et sted i en elv eller foss hvor det ikke er noe bevegelse i vannet (...) og da kan du i utgangspunktet bli sittende der.. eh.. og da husker jeg at da fikk jeg et snev av panikk og var borte i bunnen også klarte jeg vel å sparke meg opp i strømmen og ut. Og da kom jeg ut og da var protesen og på halv åtte og.. ja.. eh det er kanskje.. hehe.. det er en av de mer kjipe opplevelsene jeg har hatt. Som jeg ikke kommer til å glemme da.*

I tillegg til at Knut ikke er spesielt glad i å padle i krevende forhold rett og slett fordi han opplever at han ikke behersker det så godt, har han også opplevd at funksjonshemmingen gjør at padlingen blir ekstra skummel. Dette har sammenheng med at han ikke alltid har mulighet til å gå på land når forholdene blir for vanskelige for ham:

*Og da var altså bølgene så store at jeg turte ikke å snu, for da hadde jeg fått dem på tvers. Også lå jeg litt for langt fra land, så jeg måtte bare padle rett mot bølgene tvers over vannet. Det var skummelt altså. Også padlet jeg over på andre sida da, og søkte ly bak noen steiner der. Også lå jeg liksom litt og telte på knappene da, jeg må jo tilbake til bilen. Hadde jeg hatt bein å gå på da, så hadde jeg gått på land også hadde jeg gått tilbake til bilen. Det kunne jeg jo*

*ikke, og det var jo ikke en kjeft å se noen steder. Så jeg måtte jo bare ut igjen, så da seilte jeg liksom medbølges, men jeg måtte jo få dem litt på skrå også for å klare svingen rundt odden. Da var jeg ikke trygg. Da var jeg rett og slett redd altså.*

I denne situasjonen befant Knut seg i forhold han opplevde som for vanskelige for ham. At funksjonshemningen gjorde at han ikke hadde mulighet til å gå på land var et aspekt som gjorde turen enda mindre behagelig. Felles for de dårlige opplevelsene Anders og Knut beskriver, er at ingen av dem mestret hendelsene.

På den andre siden er det ikke bare opplevelsen av for vanskelige utfordringer som kan forkomme i konteksten. Å padle under visse forhold kan også oppleves som for lett. Det å oppleve at en er ”overkvalifisert”, og ikke blir utfordret, kan forekomme dersom forholdene blir for enkle. Anders forteller om hvordan han opplevde den første turen på hav. På denne tiden padlet han svært mye elv. Han forteller at elvepadlingen han holdt på med på dette tidspunktet var mye mer krevende enn havpadlingen. Derfor opplevde han ikke aktiviteten som særlig utfordrende da han padlet hav for første gang:

*Første padleturen jeg hadde i hav (...)var det stille og rolig og(...) da hadde vi jo sittet på rumpa i [elve]kajakken i månedsvi, altså man hadde jo muskler så det holdt.. så det var litt der havkajak kom også, det var veldig fin opplevelse, men det var ingen utfordring*

Som vist tidligere uttrykker Anders at han synes det er morsomst å padle når utfordringene er akkurat på kanten av det han vet han mestrer. Når han da beskriver denne opplevelsen fra havpadling som lite utfordrende, er det tydelig at det ikke er de optimale forholdene å padle i for ham. Siden Anders har svært gode padleferdigheter må forholdene kreve mer for at han skal få utfordringer som passer perfekt til sitt nivå.

Informantenes opplevelser fra situasjoner som ikke gir optimal utfordringer kan også forklares i lys av CET. Situasjoner som er for vanskelige å beherske gir ikke optimal utfordring, og vil ikke gi tilfredsstillelse av behovet for kompetanse. Det samme gjelder situasjoner som ikke er utfordrende nok. Tilfredsstillelse av behovet for kompetanse er som nevnt grunnleggende for både indre motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985,



Ryan & Deci, 2000,2002). Disse hendelsene vil dermed kunne hemme indre motivasjon og velvære dersom de hender for ofte. Det ser likevel ikke ut til at hendelsene har veldig stor påvirkning på den indre motivasjonen for aktiviteten. Dette har sammenheng med at padlingen, slik informantene utøver den, karakteriseres av stor valgmulighet. Så langt det er mulig vil de mest sannsynlig ikke velge å oppsøke situasjoner hvor de ikke føler seg kompetente, eller situasjoner hvor de opplever at forholdene ikke er krevende nok.

Det at deltakelsen i tur- og mosjonspadling er selvvalgt og frivillig, kan ha positiv påvirkning på motivasjonen for å delta. Det er vanlig å selv velge hvor turen skal gå, hvilke steder en skal besøke og hvor langt en skal padle. Dette avgjør informantene selv dersom de padler alene, eller i fellesskap med andre dersom de padler sammen med noen. Ut i fra dagsform og hva de har lyst til, velger de om turen skal være preget av trening eller friluftsliv. Videre kan de velge å padle en rolig tur innaskjærs, eller å dra lenger ut på havet for å surfe på store bølger. Det at en kan velge selv hvor og hvordan en skal padle er viktig, og Arne uttrykker dette klart: *(...)det er jo det som er så fint med padling at du kan velge det du vil selv(...)*

Kajakken gir også informantene muligheten til å komme seg fram på steder de ikke ville kommet seg ellers. Øystein uttrykker dette på denne måten: *(...)det som er fordel med kajakken er jo at du kommer jo på plasser hvor du ellers aldri vil kunne komme. Ikke kan du gå dit og ikke kan du bruke stor båt (...)*.

Anders ser på det å oppleve naturen fra kajakken som enda en måte å oppleve naturen på. Det er også en verdi i at mange steder oppleves som uberørte, og at ikke alle andre kan ta seg fram til disse stedene: *"(...)kajakken har jo brakt meg til steder hvor få personer har vært"*.

For Knut som er avhengig av rullestol mye av tiden, er kajakken et viktig middel for å komme seg ut på tur for å oppleve naturen. Selv om han er funksjonshemmet har han ved hjelp av kajakken mulighet til å oppsøke naturen, noe som han uttrykker er veldig viktig for ham. Før han fikk problemer med knærne var han mye på tur til fots. Han gikk på orrhaneleik om våren og på jakt om høsten. I dag bruker han i stedet kajakken

til det samme. Selv om han ikke får padlet inntil orrhaneleiken, drar han om våren på padletur for å høre på fuglen:

*Før jeg ødela beina så gikk jeg jo mye på orrhaneleik da. Så det er klart det er en slags erstatning, selv om en ikke får padlet inn til leiken da, men du hører den da i hvert fall, du får den stemninga på våren når du hører det buldrer borte i skogen*

Det hender også at han jakter fra kajakken, eller bruker den som framkomstmiddel for å komme seg til en øy hvor han kan jakte fugl. Jakten i seg selv er likevel ikke det viktigste. Det viktigste er at han kommer seg på tur, men det å ha med våpen gjør turene ekstra spennende. Han reiser også gjerne på overnattingsturer i kajakk, noe som ikke er noe problem:

*Så jeg har brukt kajakkpadling konsekvent, veldig fin måte å komme seg ut i naturen på, er veldig glad i å være ut i naturen og vært med på mye overnattingstur og sånt ikke sant med kajakk, og da er det veldig kurant, det er liksom.. padle inntil ei strand et sted og legge seg helt ned til fjorden, behøver ikke gå mange meterne (...)Så jeg har brukt den kajakkpadlinga jevnt og trutt altså, for (...)å få vært ute. Få frisk luft og.. naturopplevelser.*

Knut uttrykker altså at kajakken er svært viktig for ham. Ved hjelp av den kan komme seg dit han ønsker for å oppleve naturen. Han opplever at han ikke hadde greid dette uten kajakken. De andre informantene har mulighet til å komme seg ut i naturen også på andre måter. Dette kan være grunnen til at Knut i større grad enn de andre uttrykker at padlingen er svært viktig for ham for å komme seg ut i naturen.

Uansett hva informantene trives best med, vil det å padle der de ønsker gjøre at de føler at de tar egne valg. I følge CET vil opplevd støtte for autonomi, i tillegg til støtte for kompetanse, fremme indre motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985). Opplevd autonomi handler om å føle at en selv er kilde til egen atferd og selv kan velge hva en vil gjøre. Når mennesker får bestemme selv, er de mer involverte og opplever gjøremål som noe de gjør for sin egen del (Deci & Ryan, 1985). Det ser dermed ut til at autonomi støttes gjennom at informantene selv har muligheten til å velge hvor og hvordan de

utfører aktiviteten. De som trives med å padle på rolig vann kan velge det. Øystein, som ønsker å padle steder der han kan få til en effektiv teknikk, kan velge å oppsøke slike forhold. De som trives med større utfordringer kan velge å padle under disse forholdene, og dermed få tilfredsstilt behovet for autonomi i tillegg til behovet for kompetanse. Noe som er felles for informantene, men som uttrykkes sterkest av Knut, er at de ønsker å komme tett på vannet og naturen, og at å bruke kajakk gir dem muligheten til dette. De ville ikke kommet seg på mange av stedene hadde det ikke vært for kajakken. Dermed kan det se ut til at de ved å bruke kajakken får muligheten til å være mer autonome gjennom å velge å gjøre akkurat det de har lyst til. Autonomi er som nevnt grunnleggende for indre motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002). Det at kajakken gir informantene muligheten til å oppleve naturen på den måten de ønsker kan derfor være med å bidra til indre motivasjon og velvære i padlekonteksten.

Når en ikke har mulighet til å være med og avgjøre valgene som tas av andre i konteksten, kan dette komme i konflikt med det en selv ønsker å gjøre. Knut vet at det er begrenset hvor mye han kan gå. Med bakgrunn i det, velger han å ikke å bli med på turer som er uforutsigbare i den forstand at ikke vet om han vil bli nødt til å gå eller ikke:

*(...)det er særlig de turene til kysten hvor de går i land og går på restaurant og sånn og går i butikker for å kjøpe mat og liksom..de tingene der jeg vet at det blir veldig mye gåing, ja., selvsagt så nei..(...)jeg trives best med de her småturene her i kjente omgivelser hvor jeg vet at det er padling det dreier seg om og ikke så mye ellers*

Knut velger altså å holde seg til de turene der han vet at han har oversikt på hva som skal skje, slik at han vet at han vil klare å gjennomføre turen, og lar være å bli med på de turene hvor han ikke har oversikt på om han vil mestre utfordringene som kommer underveis. Det noen i fellesskapet har lyst til, kan altså gå utover det andre ønsker å gjøre. Dette kommer til uttrykk hos Knut ved at han ikke ønsker å være med på turer hvor han ikke selv har lagt rammene. Sett i lys av CET kan det se ut til at disse turene oppleves som indre kontrollerende hendelser (Deci & Ryan, 1985). Kontrollerende hendelser vil virke hemmende på behovet for autonomi, og vil videre virke hemmende

på indre motivasjon og velvære. Siden Knut velger og ikke delta når han opplever at valgmuligheten er begrenset, tyder det på at mangel på autonomi hemmer indre motivasjon og velvære i så stor grad at han velger å la være å bli med.

## **4.2 Det sosiale miljøet og betydningen av naturopplevelse**

Vi har sett at opplevelsen av å mestre aktiviteten, samt å kunne velge hvordan en utfører den, ser ut til å ha betydning for motivasjon for å delta. I tillegg til dette ser det ut til at følelsen av å høre til sammen med andre mennesker har hatt betydning helt siden informantene startet med aktiviteten. Tre av dem begynte å padle sammen med noen de kjente fra før. Anders padlet første gang sammen med noen i familien, og begynte med elvepadling sammen med bekjente. Arne gikk til anskaffelse av kajakk og begynte å padle sammen med en kamerat. Øystein ble ”dratt med” til padleklubben av noen han gikk på ski sammen med. Disse personene ønsket at han skulle være med å padle også, og mente i tillegg at dette kunne være noe som passet for ham. Han opplevde også å bli svært godt mottatt av de andre i klubben:

*Jeg dreiv jo med ski, og der var det jo en del som.. som nå er med i [paddleklubben], de gikk jo på ski om vinteren og padla om sommeren, og de som sa at jeg måtte begynne å padle og sånn (...)nå kjente jo jeg en del av disse folkene fra skimiljøet og sånn, så det var naturlig å være med der og sånn, men [i klubben] følte jeg meg veldig godt tatt imot*

I motsetning til de andre tre er Knut den eneste som begynte å padle helt på egenhånd. Han kjøpte seg en kajakk og prøvde den første gang alene på innsjøen hvor hytten hans ligger. Opplevelsene fra den første padleturen handlet om at kajakken ikke var veldig passende for en person. Etter å ha gjort noen tilpasninger padlet han med denne kajakken i noen år framover, før han tilfeldigvis møtte andre padlere på innsjøen. Da tok padleinteressen mer av. Han lærte mer om passende utstyr og kjøpte seg det han kaller en ordentlig kajakk. Sammen med de nye padlevennene kom også ideen om å begynne å utøve aktiviteten i mer organiserte former:

*Vi begynte å prate sammen og fant ut at vi har felles interesse her, kanskje vi skal lage en klubb, og så.. det var starten på klubben, faktisk. Og da starta vi en klubb med det formålet ikke akkurat først og fremst å verve medlemmer, men det å tilrettelegge kajakkpadling – turer for oss som er interessert i kajakkpadling*

Å kunne holde på med aktiviteten han likte best i et fellesskap med andre med samme interesser, ble en faktor som gjorde at han etter hvert padlet mer og mer, både på organiserte og uorganiserte turer, sammen med andre og alene.

Ut i fra det de forteller, er det tydelig at det å høre til med andre i konteksten var en viktig faktor i starten for Anders, Øystein og Arne. Også for Knut ble padlingen viktigere og morsommere i det han ble kjent med andre padlere. I følge Ryan & Deci (2002) innebærer behovet for tilhørighet at mennesker trenger å oppleve at de hører til i et fellesskap med andre individer, samt å oppleve trygghet i forbindelse med dette. Indre motiverte prosesser har videre lettest for å slå rot i kontekster hvor en opplever følelsen av tilhørighet med andre mennesker (Deci & Ryan, 1985). Dette kan være med på å forklare hvorfor informantene trivdes med å holde på med tur- og mosjonspadling i starten, og hvorfor Knut ble mer engasjert i aktiviteten etter at han ble med i et fellesskap med andre padlere.

Anders, som har erfaring fra både elv og hav, uttrykker at han opplever at havpadling har en mer sosial karakter enn elvepadling. Slik jeg forstår det han forteller, har dette bakgrunn i at det i elvepadling ofte fokuseres på å lese elva og å padle teknisk riktig. Han opplever ikke at havpadlingen krever det samme fokuset: *"(...)havpadling er mer sosialt, for du prater sammen, du er ikke opptatt av å treffe linja liksom, hehe(...)."* Han er likevel også klar på at det sosiale er sentralt under elvepadlingen. Her handler det mest om sikkerhet og muligheten til å utveksle erfaringer i forhold til hvilken linje det er mest hensiktsmessig å velge ned elva. På elva opplever han dermed at padlerne er gjensidig avhengige av hverandre med tanke på sikkerhet og erfaringsutvekslinger: *(...)i forhold til elvepadling så er det sosiale viktig, for du er avhengig av hverandre i forhold til sikkerhet og..snakke litt om hvilke linjer man skal padle og sånne ting".* Uttalelser fra de andre informantene tilsier at dette også er noe som er sentralt for dem når de padler under forhold som de opplever som utsatte. Å være en del av et fellesskap på vannet

gjør at de kan stole på at de andre tar hånd om dem dersom de skulle trenge det. Dersom det skulle skje noe uforutsett, for eksempel at en går rundt i bølgene, er det en trygghet å padle sammen med andre. Det sosiale aspektet bidrar altså også til at det føles tryggere å være på tur. Når de kun er erfarne padlere og alle er i god form, har de muligheten til å gå ut i forhold de ikke kunne oppsøkt alene, noe Arne uttrykker slik:

*Også er vi så mange gode padlere så.. men du oppsøker ikke det alene da, når vi er gruppe så da er vi det, vi er så gode alle at vi stoler på hverandre så.. det er ikke noe problem.*

Et annet viktig aspekt i forhold til det sosiale miljøet, er at flere av informantene på et eller annet tidspunkt har hatt behov for hjelp fra andre for å kunne delta i aktiviteten eller forbedre sine ferdigheter innenfor den. Arne trengte hjelp til å få kajakken av og på biltaket i starten, og Anders foreller at han opplevde at det å få hjelp med teknikken har vært en stor hjelp for å kunne utvikle sine padleferdigheter. Knut trenger fremdeles hjelp til å bære båt og utstyr på de lengre turene. Det kommer av at aktiviteten innebærer at en ikke bare må være i stand til å ta seg fram på vannet, men også må kunne ta seg fram på land med kajakk og bagasje. Kameratene hjelper gjerne til med det som er litt problematisk. Slik kan han delta på lik linje med de andre: ”*Og.. de gutta i klubben er jo veldig hjelpsomme da, med båten inn og ut og.. med båt av biltaket og bagasjen og slike ting, så det er liksom ikke noe problem*”. Siden kameratene er så hjelpsomme, opplever at Knut at han kan fungere like godt som de andre, og det ser ut til at han i en del tilfeller er avhengig av andres hjelp for å være kunne opptre selvstendig i aktiviteten. Goodwin (2001) trekker fram at hjelp kan ha ulik påvirkning, alt ettersom hvordan hjelpen oppleves. Faktorer som virker inn er måten hjelpen gis på, hvordan den som gir hjelpen oppfører seg samt hvordan hjelpen oppleves av den som mottar den. Hjelpen kan virke truende eller støttende for selvfølelsen (Nadler & Fischer, 1986, i: Goodwin, 2001). Når personen som gir hjelpen har omtanke for den som mottar hjelpen, i tillegg til at hjelpen er passende og virker støttende, kan hjelp føle til en fordelaktig selvoppfattelse hos den som mottar denne (Fischer *et al.*, 1983, i: Goodwin, 2001). Goodwin (2001) fant at hjelp som virket omsorgsfull ble godt mottatt hos funksjonshemmede elever i kroppsøving, og det at andre var tålmodige og delte av sin tid og sine interesser opplevdes positivt. Det at Knut er avhengig av hjelp fra kameratene på en del av turene ser ikke ut til å true hans selvfølelse i aktiviteten. Han

uttrykker derimot at det er fint å få hjelp, og at han trenger denne hjelpen. Dette kan ha sammenheng med at han opplever at kameratene bryr seg om ham, og at hjelpen han mottar er nødvendig for deltakelse i aktiviteten. Han godtar at han trenger noe hjelp for kunne delta selvstendig i aktiviteten.

Deltakelse på lik linje med andre krever altså hjelp i en del tilfeller. I tillegg finnes det i følge SDT også et annet aspekt med det å få støtte fra andre. *Autonomistøtte* vil si å få støtte av en annen person på en måte som gjør at en opplever støtte for de grunnleggende psykologiske behovene, egne interesser og verdier. Å ta hensyn til hva andre ønsker og involvere dem i valgene som tas vil virke autonomistøttende (Reeve & Jang, 2006). Opplevd autonomistøtte bidrar videre til å fremme indre motivasjon og velvære (Wilson & Rodgers, 2004, Vallerand & Mageau, 2003). I fellesskapet med personene de padler sammen med, har informantene muligheten til å utøve aktiviteten på den måten de ønsker. Når Knut forteller at han får hjelp fra kameratene til det som er vanskelig, tolker jeg dette som at kameratene er flinke til å sette seg inn i hans situasjon. De forstår at han trenger noe hjelp for å kunne være med. Ved å hjelpe ham med det som er vanskelig, gir de ham mulighet til å velge det han selv vil – nemlig å delta på padleturene på lik linje med andre. Det ser dermed ut til at han opplever autonomistøtte fra kameratene, noe som bidrar til indre motivasjon (Wilson & Rodgers, 2004).

Autonomistøtte kan også ha effekt på motivasjon hos den som bidrar med denne formen for støtte (Deci, *et al.* 2005). Arne forteller at de mer erfarne padlerne tar seg av nybegynnerne og sørger for at disse ikke tas med ut i forhold de ikke takler. Fellesskapet tar vare på de padlerne som ikke har så gode ferdigheter, eller som ikke er i form den dagen: *”vi ser an situasjonen der og da, og så tar vi det etter den som er i dårligst form eller den som.. ligger bakerst da så(...)*vi prøver å ta hensyn til alle. Det er jo veldig viktig”. Ved å tilpasse til vennene som trenger det, bidrar han til at også de kan delta ut i fra sine forutsetninger og på en måte de føler seg komfortable med. Å gjøre dette avhenger av at han setter seg inn i andres situasjon og inkluderer dem i valgene som tas. Slik er han med på å tilpasse situasjonen best mulig til de som kanskje ikke har de beste forutsetningene. Han forteller at dette er en viktig del av turene, og uttrykker at dette har stor verdi for ham. Gjennom dette ser det ut til at han gir autonomistøtte til vennene, noe Deci *et al.* (2005) fant at kan bidra til opplevd

behovstilfredsstillelse, noe som igjen vil bidra til økt indre motivasjon og velvære (Deci *et al.*, 2005).

Det er likevel ikke alltid det sosiale miljøet består av positiv støtte og bidrar til effektiv motivasjon og velvære. Anders har opplevd at det sosiale miljøet kommer i konflikt med hans ønske om å delta i padlekonteksten. Han har tidligere opplevd at enkelte personer i miljøet ga uttrykk for at han ikke var ønsket der. Dette førte til at han ikke lenger trivdes og valgte å trekke seg ut:

*Det er det sosiale som er det viktige, altså det er det som er.. gøy(...)hvis ikke du trives så.. funker det ikke(...) det er vel kanskje en av grunnene til at jeg forsvant litt fra padlemiljøet i noen år(...)det var.. veldig spisse albuer og (...)det da å ha med seg en enarmet padlet, en handikappet, som padlet like hardt og bratt som dem, eh.. det var ikke noe ålreit for enkelte*

Det at han presterte like godt som dem på tross av sin funksjonshemming, uttrykker han at var en faktor som gjorde ham uønsket av enkelte. Hans utsagn om at det var spisse albuer i padlemiljøet, tolker jeg dit hen at det handlet mye om å komme opp og fram selv, uten å ta vare på fellesskapet. Dette blir stående veldig i motsetning til det Arne forteller fra sine padleturer med kameratene, hvor han forteller at padlerne tar vare på hverandre og padler i forhold til de som ikke er i så god form den dagen. Anders uttrykker likevel klart at det kun var noen få personer som oppførte seg slik, og at han stort sett opplevde miljøet som veldig bra. De få som ikke aksepterte ham, var likevel nok til at han ikke trivdes like godt lenger og derfor valgte å trekke seg ut av miljøet. Siden Anders mestret aktiviteten bra, fikk han mest sannsynlig tilfredstilt behovet for kompetanse. I tillegg var aktiviteten selvvalgt, noe som tyder på at han fikk tilfredstilt behovet for autonomi. I følge CET vil tilfredsstillelse av disse behovene fremme indre motivasjon, også uten at behovet for tilhørighet tilfredsstilles. Når man føler seg usikker eller utstøtt er det likevel mindre sjanse for interesse og opplevelse av glede i aktiviteten, og det å føle seg avvist kan undergrave indre motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 2000). Anders' fortelling viser at behovet for tilhørighet kan spille en stor rolle for motivasjon i enkelte situasjoner, da det ser ut til at han valgte å trekke seg ut av miljøet en stund fordi han ikke opplevde tilstrekkelig tilhørighet der.



Øystein, Knut og Arne uttrykker alle at det sosiale med padlingen er unikt i forhold til andre aktiviteter de har holdt på med. Å ha mulighet til å snakke sammen underveis gjør at de opplever turpadlingen som ekstra sosial, noe som forsterkes av pauser med samtaler og diskusjon av temaer en interesserer seg for. Det å ha andre mennesker å forholde seg til og kommunisere med underveis, tilfører en ekstra dimensjon til aktiviteten. Å ha noen å dra på tur med, trene sammen med og føle at en har god kjemi med er sentralt for trivselen. Det oppleves godt å ha like interesser og føle at man kommer godt overens med padlevennene, noe Arne uttrykker slik:

*Vi går sammen noe fryktelig godt (...) det går vel mest i kajakk og trening og de er stort sett sportsinteresserte alle sant og har meninger om alt ikke sant, og det er moro. Det er slik det skal være*

Også Knut forteller at ”det er et kjempegodt miljø og det er jo først og fremst den felles interessen for padling som vi har sammen da. Men.. likevel så synes jeg at jeg har fått veldig god kjemi med noen av dem”. Øystein legger også vekt på at det sosiale miljøet i padleklubben er svært viktig for ham, og han har tett kontakt med flere av medlemmene: ”Det jeg har sagt om padleklubben, det er min andre familie”. Han opplever dette som unikt for klubben, og forteller at de fra klubben som har byttet til andre klubber ofte kommer tilbake på grunn av det gode miljøet.

Alle informantene uttrykker altså at det å være sammen med kamerater mens de driver med aktiviteten har betydning for at de trives i aktiviteten. Varme, tillitsfulle og støttende mellommenneskelige forhold har stor relevans for velvære (Ryan & Deci, 2001), og kvaliteten på mellommenneskelige forhold vil ha stor påvirkning på velvære. Alle informantene uttrykker at det å trives med og ha et godt forhold til padlevennene er noe av det aller viktigste, og det ser ut til at de opplever velvære knyttet til dette. De uttrykker at dette har mye å si for dem i forhold til å drive med aktiviteten.

I følge BNT er det en direkte sammenheng mellom behovstilfredsstillelse og opplevd velvære (Ryan & Deci, 2000, 2002). At informantene opplever velvære i konteksten kommer tydelig fram gjennom deres fortellinger. Spesielt det sosiale miljøet, som gir støtte til behovet for tilhørighet, ser ut til å ha en svært sentral rolle for velvære og

trivsel. Dette er i tråd med det Ryan & Deci (2001) skriver om at kvaliteten på mellommenneskelige forhold vil ha stor påvirkning på velvære.

Likevel er det ikke bare behovstilfredsstillelse som påvirker velvære i konteksten. Naturopplevelse er også en faktor som har stor betydning for informantenes deltakelse i konteksten. Naturopplevelsene på vannet er viktige for informantene, og bidrar til at aktiviteten er noe de liker å holde på med. Felles for informantene er at naturen i størst grad legges merke til når utfordringene ikke er så store at de må fokusere veldig på dem. Når forholdene er krevende, forteller flere av informantene at de fokuserer mest på å sette åra riktig i hvert tak for ikke å komme ut av balanse. Fokuset på å handle riktig overskygger omgivelsene. Anders uttrykker hvordan dette oppleves på elva: ”når du padler i elv og kan padle i vanvittig flott natur, men du glemmer egentlig i stor grad de vanvittig flotte fjellene eller dalene du padler, for det er.. blir så intenst”. Når han padler mellom holmene i skjærgården er fokuset et ganske annet, og han legger merke ofte til fuglelivet.

Det å ha muligheten til å komme tett innpå fugler og dyr er noe alle informantene uttrykker er betydningsfullt når de padler. Knut er spesielt opptatt dette:

*du får mye naturopplevelser, du ser jo mye dyr for eksempel. Du kan råke på en elg som står der i graset og beiter(...)og du.. ser liksom røyskatt og mink som hopper langs stranda og gjemmer seg i noen steiner når du padler forbi, det skjer ganske ofte.. ikke ofte, men det skjer jo(...)*

På lik linje med Knut, er også de andre enige om at naturopplevelsene fra kajakken er det som gjør padling unikt, og uttrykker at dette er fordi kajakken er såpass stillegående at den ikke skremmer dyr og fugler. Det å padle kajakkk gir dem muligheten til å føle at de kommer svært tett på naturen, rett og slett fordi de sitter så å si under havoverflata. Arne uttrykker det slik:

*det er at du kommer veldig nær vannet og du er i ett med vannet liksom, du sitter nesten under vannskorpa så du føler deg, det blir ikke som en vanlig robåt for eksempel, for da kommer du så høyt, men her er du i ett med vannet, det er helt nydelig opplevelse. Så.. det er noe av det viktigste*

Muligheten til å komme tett på naturen, både dyrene som finnes der og å sitte tett på vannet i seg selv, bidrar til sterke naturopplevelser. Disse har stor verdi for informantene. De uttrykker også at de opplever et nærvær av naturen når de padler i enda større grad enn i andre aktiviteter, fordi de sitter så å si under vannoverflaten. Det å oppleve naturen ser ut til å være viktig i forhold til velvære i konteksten. Som nevnt innledningsvis fant Ryan *et al.*(2010) at det å være utendørs og i naturen bidro til opplevd subjektiv vitalitet, som antydes som en viktig faktor for velvære (Ryan & Deci, 2008). Vitalitet defineres i form av å ha fysisk og mental energi, og mennesker som opplever vitalitet opplever entusiasme, føler seg i live og har overskudd på energi(Ryan & Deci, 2008, Ryan & Frederick, 1997). Naturscenarioer og nærvær av natur virker fremmende på vitalitet, i tillegg til det å drive med en aktivitet i naturen (Ryan *et al.*, 2010), og kan dermed bidra til fremme velvære gjennom deltakelse i aktiviteten. Naturens påvirkning på subjektiv vitalitet kan dermed være med på å forklare hvorfor det å være i naturen trekkes fram som viktig av alle informantene.

### **4.3 Trenings- og konkurranserelaterte motiver**

Sett under ett deltar informantene mest i turpadling. I tillegg deltar de også i trenings- og konkurranserelatert aktivitet. Jeg vil først belyse ulike resultater knyttet til treningsdeltakelse, før jeg tar for meg resultater knyttet til konkurranse.

En del av treningen Knut og Øystein driver med har sammenheng med at de jevnlig deltar i turløp. Deltakelsen i turløpene ser ut til å være en faktor som har innvirkning på hvordan de utfører aktiviteten. Knut er bevisst på at turløpene påvirker ham og forteller at han melder seg på løp fordi han vet at det vil føre til at han padler mer gjennom sesongen:

*Først så melder jeg meg på et løp som jeg vet er om høsten da, for da har jeg liksom mer spark i rumpa for å komme meg ut å trene litt (...) hele sommeren (...). Så da er det lettere å komme i veien (...)Så det har liksom gjort at jeg padler mer da.*

I tillegg til at det å være påmeldt i turløp fører til at han padler oftere, uttrykker han også at det gjør at gjør at han trener mer effektivt enn det han ellers ville ha gjort: ” *Og da*

*har jeg liksom trent spesifikt for å få kondisjon og styrke til det løpet(...)de åra jeg ikke har vært med på løp bare kosepadler [jeg].”. Å vite at han skal delta i turløp blir en ekstra pådriver for å komme seg ut og padle, og konkurransene påvirker også hvordan han padler, ved at han er mer bevisst på å trene når han skal delta i turløp og ikke bare padler for å kose seg. Også Øystein uttrykker at han blir påvirket av at han deltar i turløp. Han forteller at han av og til kunne ha tenkt seg å gjøre noe annet, men at han med turløpene i bakhodet likevel gjennomfører treningsøktene han har bestemt seg for:*

*(...)også ser jeg på folk som bader og som soler seg også misunner jeg dem fordi de kan ligge og sole seg mens jeg må svette, hehe..fordi jeg er opptatt av og ikke bli så mye dårligere enn i fjor til å padle*

Ved siden av at turløpene fører til mer padling, ser det altså ut til at treningsøktene gjennomføres selv om en ikke alltid har lyst, nettopp på grunn av at en skal delta i konkurranse. I tillegg til at konkurranse er en faktor som fører til at noen av informantene padler mer og med større treningsfokus enn de ellers ville ha gjort, forteller flere av dem at de også padler blant annet fordi det har helsemessige fordeler. Flere av informantene opplever at nettopp padling er en god måte å være fysisk aktive på. Dette begrunner de først og fremst med at padling passer til deres forutsetninger. Øystein forteller at han opplever at det å padle er hensiktsmessig for ham fordi han har en kunstig hofta: *”(...) jeg driver med padling og fysisk aktivitet og sånn, det er en livsforsikring for meg (...) det er jo forebyggende for ryggen, forebyggende for det meste, men særlig for ryggen min og sånn som jo er skeivslitasje og..”*. Fordi aktiviteten forebygger slitasje på ryggen, blir den et verktøy for at han skal kunne ta vare på kroppen for å kunne fungere godt. Arne på sin side uttrykker at han opplever at fysisk aktivitet tar bort smertene han opplever i forbindelse med sykdommen sin: *”Jeg har jo mye smerter da men..[ jeg] klarer å få bort det, når jeg driver med noe som er moro, og det er veldig viktig”*.

Tre av informantene uttrykker altså at de har konkurranse- og/eller helserelaterte motiver for deltakelse i treningen. Da deltakelsen i treningen synes å ha bakgrunn i at de ønsker å oppnå noe annet, ser det ut til at informantene er ytre motivert for treningen. Å ville oppnå noe annet som følge av handlingene er gjør karakteriserer ytre motivasjon

(Deci & Ryan, 1985). I følge OIT (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000, 2002) finnes det flere former for ytre motivasjon. Noen preges av mer autonomi enn andre. Motivasjonstypen Øystein og Arne uttrykker at de har når de forteller at det er viktig for dem å ta vare på helsen, ser ut til å være identifikasjonsregulering, hvor en er ytre motivert, men likevel handler ut i fra mer selvbestemte motiver. Når en er drevet av identifikasjonsregulert motivasjon utfører en atferd blant annet fordi den er viktig for en selv (Ryan & Deci, 2000, 2007). Dette kommer tydelig fram når Øystein forteller at han ser på padlingen som en livsforsikring, og hos Arne når han uttrykker at det å være i fysisk aktivitet påvirker hvordan han fungerer i hverdagen.

Det er vanskelig å skille motivene som er knyttet til konkurranse fra motivene som er knyttet til å ta vare på helsen. Det går an å tenke seg at motivene for helse og konkurranse mest sannsynlig vil blande seg sammen med hverandre, fordi informantene vet at gjennomføringen av en treningsøkt vil bidra både til å bedre helsen og til å bedre den fysiske formen. Likevel kan konkurranseaspektet antakelig medføre at informantene i noen grad trener med tanke på å få et greit resultat i konkurranse, eller i hvert fall å ikke gjøre det dårligere enn tidligere, som Øystein uttrykker det. Slik jeg forstår det, er det likevel verdien av det å ta vare på kroppen og å holde seg i god form som følge av treningen som er det viktigste for Arne, Knut og Øystein.

Selv om han ikke forteller om konkurransedeltakelse, er Anders er den som sterkest uttrykker at det å gjøre det bra i aktiviteten har en verdi. Han forteller nemlig at det i elvemiljøet kan gi status å være god til å padle. Anders har et konkret eksempel på en prestasjon hvor det blir veldig synlig hvem som er best: ”(...)det er hele tiden et sånn mål, hvem har padla den største høyeste fossen, altså”. Anders uttrykker at fossene er noe han padler fordi han synes det er gøy, men også delvis fordi det gir en sosial anerkjennelse å ha klart det. Dette ser ut til å være noe av grunnen til at han velger å gjennomføre akkurat denne delen av elvepadlingen, da han uttrykker at de høyeste fossene ikke er det morsomste med elvepadlingen: ”Altså noe av den gøyeste padlinga på elv det er ikke.. de bratte høye fossene, det er kult det og da men (...)”. Som vist tidligere er det slalåmpadlingen og de teknisk krevende strekningene på elva han synes er aller morsomt. Hvorfor bruker Anders da tid på å padle fosser, når han egentlig kunne ha brukt all tiden sin på å padle slik han synes er aller morsomst? Når Anders forteller at det å ha padlet den største fossen kan gi anerkjennelse i miljøet, tolker jeg det slik at

også han har aspekter av ytre motivasjon for å delta i enkelte situasjoner i forbindelse med padlingen. I tillegg til at han uttrykker at det er morsomt, men ikke det aller morsomste, ser det ut til at han gjør han dette også delvis for anerkjennelsen det kan gi. I direkte konkurranse er målet som nevnt tidligere å prestere bedre enn de andre (Deci & Ryan, 1985), og i slike tilfeller dominerer ytre motivasjon over den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985). I følge OIT er introjeksjonsregulering den formen for regulering som er tilstedeværende når en utfører en aktivitet blant annet for å få anerkjennelse og for å vise egne ferdigheter (Ryan og Deci, 2000). Det ser ut til at det er denne reguleringen som påvirker Anders.

Variasjoner i informantenes ytre motivasjon kan ses i forhold til de sosiale forholdene som fremmer og hemmer internalisering. I følge OIT vil internalisering av motivasjon påvirkes av behovstilfredsstillelse. Kontekster kan føre til introjeksjonsregulering dersom deltakeren føler seg kompetent, i tillegg til at han opplever tilhørighet med de andre i konteksten (Ryan & Deci, 2000). Dette kan være med på å underbygge at Anders' motivasjon for å padle de høye fossene denne reguleringen, nettopp fordi han opplever at han er kompetent, i tillegg til at han føler en tilhørighet med de andre i konteksten. Autonom motivasjon forekommer videre når mennesker opplever kompetanse, tilhørighet og autonomi i konteksten (Ryan & Deci, 2000). Dette kan underbygge at Knut og Øystein drives av identifisert regulering i sin trening. De opplever at de behersker aktiviteten. Videre opplever de tilhørighet gjennom vennene i konteksten, og til sist deltar de i treningen uten at det er faktorer til stede som de ikke har kontroll over selv. Det er de selv som har bestemt at de skal delta i konkurransene de trener til, og i tillegg er deltakelsen viktig for dem fordi de gjennom treningen tar vare på helsen.

Som nevnt deltar både Knut og Øystein jevnlig i turløp. Begge to forteller at det er spenning i luften før løpene, og at det er et visst prestasjonsfokus blant padlerne. Det er Øystein som uttrykker seg klarest om selve konkurransen. Han forteller at han ofte tar det litt med ro i starten og lar de raskeste padlerne dra av gårde først. Han er aller mest opptatt av å gjøre det bra for sin egen del, og måler seg hvert år i forhold til hvordan han gjorde det sist: *(...)målet er og ikke bli vesentlig dårligere i år enn det jeg var i fjor ikke sant, men holde nivået sånn noenlunde (...)[konkurransen] er nok mer mot meg selv.* Videre vil han gjerne gjennomføre med stil, noe som for han betyr at han ikke ønsker å

være helt utkjørt når han kommer i mål. Han er ellers mest opptatt av å konkurrere mot seg selv og å få de samme eller bedre tider enn forrige år når han deltar i turløpene.

Øystein legger også mye vekt på det sosiale før, under og etter løpene. Han forteller at kaffedrikkingen og det å bli sittende igjen etter løpene er svært sentralt i klubben han er medlem av. For ham er dette en svært viktig del av turløpene:

*Når vi drar av gårde på sånn stevne og sånt så må man gjøre litt sånn sosialt ut av det, så kaffedrikkinga hos oss etter padling og kaker og kjeks og sånn det er veldig sentralt det. Det ser jeg ikke de har andre steder. Der padler de, spylar båten, inn med båten også er det hjem. Ja. Mens vi gjerne blir sittende der ute til både ni og ti på kvelden. Utpå brygga eller inni hytta og sånt. Ja. Det.. det tror jeg nok er litt unikt for oss.*

Konkurransen som fokuserer på å bedre egne ferdigheter og å bruke seg selv som mål karakteriseres i følge Deci & Ryan (1985) av *indirekte konkurranse*. Indirekte konkurranse preges av at en fokuserer på å gjøre det bra i aktiviteten, og en fokuserer ikke nødvendigvis på å gjøre det bedre enn andre. I følge Deci & Ryan (1985) kan indirekte konkurranse føre til en økning eller minking i indre motivasjon, avhengig av om en opplever at den indirekte konkurransen gir mulighet til å få kompetanserelatert tilbakemelding eller om den oppleves som et krav om å prestere. Når Øystein når målene han har satt seg i gjennomføringen av konkurransene uttrykker han at han blir veldig fornøyd. I følge Reeve og Deci (1996) kan deltakelse i konkurranse bidra til å fremme indre motivasjon, dersom deltakelsen bidrar til støtte for behovet for kompetanse. Med bakgrunn i dette ser det ut til at når Øystein gjør det bra i forhold til standardene han har satt seg, opplever han støtte for behovet for kompetanse. Det han forteller om viktigheten av samværet med de andre i forbindelse med løpene, ser ut til å støtte behovet for tilhørighet. Sist men ikke minst deltar han frivillig, noe som vil gi støtte til behovet for autonomi. Ut i fra dette ser det ut til at behovstilfredsstillelse bidrar til indre motivasjon og velvære i forbindelse med deltakelsen i konkurransene.

#### 4.4 Oppsummering

For å gi en oversikt over hovedfunnene i prosjektet, ønsker jeg å oppsummere ved å svare på problemstillingen jeg presenterte innledningsvis. Hva motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling?

Informantene ser ut til å ha litt forskjellige hovedmotiver med padlingen. Mens Øystein i størst grad uttrykker at han er motivert for treningsaspektet med padlingen, er Knut mest opptatt av det å komme seg ut og oppleve naturen ved hjelp av kajakken. Anders på sin side legger størst vekt på å mestre utfordringene han møter i aktiviteten. Arne er opptatt av både naturopplevelse, mestring, treningseffekt og valgmulighet. Selv om de er forskjellige, er det likevel mange fellesstrekk i hva som motiverer dem. Alle informantene uttrykker at de begynte med aktiviteten av indre motiverte grunner. De var interessert i aktiviteten og hadde lyst til å begynne med den. Videre forteller alle at det å mestre aktiviteten er viktig for å trives med den, og at det er morsomst å padle når det er akkurat passe utfordrende. Det å kunne velge selv innenfor aktiviteten har stor verdi, og å oppleve at en hører til, samt å få støtte og hjelp av kameratene, har betydning. Disse faktorene bidrar alle til indre motivasjon og velvære. I tillegg til dette har også naturopplevelse positiv påvirkning på opplevd velvære.

Hovedsakelig er informantene i denne studien indre motiverte for å drive med padling. Likevel gir alle uttrykk for at de også har en grad av ytre motivasjon for deltakelsen. Ved siden av det å padle på tur, deltar de fleste informantene også i trenings- og/eller konkurranserelatert aktivitet. Treningsdeltakelsen ser ut til å være ytre motivert. Dette kommer til uttrykk når noen av informantene forteller at de padler mer når de vet de skal delta i konkurranse, og at de padler for å ta vare på helsen. Motivasjonen for deltakelsen i konkurranse er delt. Noen av informantene uttrykker indre motivasjon relatert til konkurransedeltakelsen, mens en av informantene uttrykker at han er delvis ytre motivert for den konkurranserelaterte aktiviteten han beskriver.

Denne oppgaven har sett på hva som motiverer fysisk funksjonshemmede til å delta i konteksten tur- og mosjonspadling. Det er likevel ikke sikkert at det er riktig å snakke om *en kontekst*. Vi har sett at det varierer hvordan informantene utøver aktiviteten. Noen padler mest på innsjø, andre padler mest på hav eller elv. Noen oppsøker utfordringer i krevende forhold, mens andre helst vil padle der det ikke kan skje noe



uforutsett. Hvem de padler sammen med og hva slags forhold de har til disse personene varierer også. Konteksten vil dermed være litt forskjellig fra person til person, og kanskje må en derfor tenke seg at det i realiteten dreier seg om *flere kontekster*.

#### **4.5 Metodiske betraktninger**

Helt til slutt i oppgaven ønsker jeg å kommentere enkelte ting. Blant annet er det behov for å redegjøre omstendighetene omkring utvalget litt nærmere, da informantene naturlig nok har hatt stor innflytelse på oppgaven.

Alle informantene har ervervede funksjonshemninger. I følge Sæbu & Sørensen (2010) er personer med ervervet funksjonshemning mer aktive enn personer med medfødt funksjonshemning. Dette kan kanskje forklare hvorfor jeg endte opp med kun informanter med slike forutsetninger da jeg søkte etter informanter som var aktive innenfor tur- og mosjonspadling. Det kan, sett ut i fra Sæbu og Sørensens funn, tenkes at personer med medfødt funksjonshemning i mindre grad er aktive innenfor tur- og mosjonspadling, og at dette hadde noe å si for at personer med slike forutsetninger ikke responderte da jeg søkte etter informanter. I tillegg hadde alle informantene jeg selv kontaktet ervervede funksjonshemninger, noe som også påvirket utvalget, selv om dette ikke var en faktor jeg bevisst tok hensyn til i planleggingen av prosjektet.

Da jeg lette etter informanter til prosjektet søkte jeg informanter som så på seg selv som ”aktive turpadlere”, og som padlet fem eller flere turer pr sesong. Jeg spesifiserte ikke hvor lenge informantene skulle ha holdt på med aktiviteten. Likevel endte jeg opp med personer som hadde padlet svært lenge, fra 17-30 år. Dermed kan en se på alle som erfarne padlere. Likevel opplevde jeg at det varierte hvor erfarne de er, og at det ikke nødvendigvis er slik at den som har padlet lengst har aller mest padleerfaring. Det kan variere hvor mange turer de har padlet hvert år, og også hvilken vanskelighetsgrad de har padlet på de aktuelle turene. Disse faktorene vil spille inn på faktisk erfaring.

Jeg endte opp med å intervju 4 menn. I følge NPFs medlemstall kan det se ut som om flere menn enn kvinner holder på med tur- og mosjonspadling, da 60 prosent av medlemmene er menn (Norges Padleforbund, 2010), noe som kan være med på å forklare hvorfor jeg endte opp med kun mannlige informanter. Som nevnt

innledningsvis er idrettsregistreringen mangelfull, noe som gjør tallene usikre, og Elnan (2010) understreker at det er behov for å utarbeide nye verktøy dersom en ønsker å si mer om funksjonshemmedes idrettsdeltakelse. Elnan peker også på at idretten kan ha sosiale mekanismer som gjør at den ikke oppfattes som like tilgjengelig for alle. Det har blitt hevdet at idretten både konstruerer og speiler dominante verdier. Disse verdiene marginaliserer blant annet kvinner og funksjonshemmede, og favoriserer hvite, heteroseksuelle middelklassemenn (Hargreaves, 2000). I tillegg ses det på tilleggseffekter som kan gjøre deltakelsen vanskeligere dersom en både er kvinne og funksjonshemmet (Wickman, 2008), nettopp på grunn av verdiene som idretten hevdes å inneha. Dette kan neppe direkte forklare hvorfor jeg endte opp med kun menn som informanter til prosjektet, men det kan være viktig å ta i betraktning at det finnes en mulighet for at det kan oppleves at aktiviteten favoriserer menn.

Noe som i resultater og diskusjon trekkes fram som litt spesielt med padling, er at en i kajakken kan delta på lik linje med andre og komme seg ut i naturen selv om en har en funksjonshemming. Aktiviteten ser ut til å oppheve forskjellen mellom funksjonsfriske og funksjonshemmede med funksjonsnedsettelse som hemmer beina. Det er likevel ikke nødvendigvis slik at dette er unikt for akkurat denne aktiviteten. Det kan tenkes at dette aspektet også ville kommet fram i et prosjekt som handlet om for eksempel roing eller ridning.

#### **4.6 Forslag til videre forskning**

Helt til sist vil jeg med bakgrunn i dette prosjektet gi noen forslag til videre forskning. Oppgaven tok som nevnt utgangspunkt i Sæbu & Sørensen (2010) studie som fant at indre motivasjon var en viktig faktor for funksjonshemmedes deltakelse i fysisk aktivitet. Med bakgrunn i dette synes jeg det ville være interessant å se på hvordan denne motivasjonen kommer til uttrykk hos funksjonshemmede som deltar i andre former for fysisk aktivitet. Videre ville det vært interessant å gjøre en lignende studie som denne, men med et annet utvalg. Det kunne vært interessant å se på hvordan fysisk funksjonshemmede kvinner uttrykker sin motivasjon for aktiviteten for å se om dette frembringer andre motiver for deltakelse. Det kan også være interessant å se på om det er forskjeller i motivasjon blant personer med medfødt og ervervet funksjonshemming.

## Referanser

- Amorose, A.J. (2007): Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and motivation from a self-determination theory perspective. I: Chatzisarantis, N. & Hagger, M.S. (ed) *Self-Determination in Sport and exercise* (209-227). Champaign, IL: Human Kinetics
- Anderson, R., Manoogian, S. & Reznick, J. (1976): The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.
- Biddle, S.J.H, & Bailey, C.I.A.(1985): Motives for participation and attitudes toward physical activity of adult participants in fitness programs. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 831- 834.
- Bogden, R. & Taylor, S. (1975): *Introduction to Qualitative Research Methods: A Phenomenological Approach to the Social Sciences*. New York: Wiley.
- Bowlby, J. (1979): *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock
- Brustad, R.J. (1988): Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Creswell, J. (2007): *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. Thousand Oaks, California: Sage Publications
- Csikszentmihalyi, M. (1975): *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- DeCharms, R. (1968): *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. (1975): *Intrinsic motivation*. NY, Plenum Press.

- Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M.(1999): A meta-analytic review of experiments examining the affects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 313-327
- Deci, E.L. & Ryan R. M. (1985): *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. NY, Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (2000): The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227 – 268.
- Deci E.L. & Ryan, R.M. (2008): Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life’s Domain. *Canadian psychology*, 49, 14-23
- Elnan, I. (2010): Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning.
- Emmons, R.A. (1995): Levels and domains in personality. An introduction. *Journal of Personality*, 63, 341-364.
- Frederick- Recascino, C. M (2002): Self-Determination Theory an Participation Motivation Reasearch in the Sport and Exercise Domain. I: Ryan, R.M. og Deci, E.L. (Ed.), *Handbook of Self-Determination Research*. (s.3-36). Rochester, USA: The University of Rochester Press
- Frederick, C.M, Morrison, C.S, & Manning, T. (1996): Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual Motor Skills*, 82, 691-701

- Frederick, C.M. & Ryan, R.M (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relationship with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16, 124 – 146.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M (1995): Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Gagnè, M., Ryan, R. M., & Bargman, K. (2003): Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Goodwin, D. L. (2001): The meaning of help in PE: Perceptions of students with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 289-303
- Grolnick, W.S. & Ryan, R.M. (1987): Autonomy in childrens learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,890-898.
- Grue, L. (1998): På terskelen. En undersøkelse av funksjonshemmet ungdoms sosiale tilhørighet, selvbilde og livskvalitet. Oslo: Universitetet i Oslo
- Grue, L. (2001): *Motstand og mestrings. Om funksjonshemning og livsvilkår*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. NOVA rapport, 1/01.
- Grue, L. (2004): Funksjonshemmet er bare et ord. Forståelser, fremstillinger og erfaringer. Oslo, Abstrakt forlag.
- Hansen, J.E., Bliksvær, T., Berg, E. (2003): Funksjonshemmet i Nordland 2001. Levekår og livskvalitet. Nordlandsforskning.
- Hargreaves, J. (2000): Heroines of Sport. *The politics of difference and identity*. London: Routledge.
- Harlow, H.F. (1958): The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.

- Jeppesen, S. (2010): Hvorfor padler vi? I: *Padling*, nr 6 (s 48-50).
- Kahneman, D., Diener, E., Schwartz, N. (1999): Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Found.
- Kvale, S. (1997): Det kvalitative forskningsintervju. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- La Guardia, J.G, Ryan, R.M, Couchman, C. & Deci, E.L. (2000): Within-Person variation of security of attachment: A self-determination perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79. 365-384
- Lloyd, K. & Little, D.E. (2010): Self-Determination Theory as a Framework for Understanding Women's Psychological Well-Being Outcomes from Leisure-Time Physical Activity. *Leisure Sciences*, 32. 369 – 385.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003): The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1994): *Beginning Qualitative Research: A Philosophic and Practical Guide*. London, The Falmer Press.
- Nichols, D., & Fines, L. (1995): Self-concept, attitude and satisfaction benefits of outdoor adventure activities: The case for recreational kayaking. *Journal of leisurability*, 22, 1-8.
- NOU, 2001: 22. *Fra bruker til borger – En strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer*.
- Norges Idrettsforbund (2010):  
<http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/Nyhetsbrev.aspx> hentet 16.4.2011
- Norges Padleforbund (2009): <http://www.padling.no/t2.asp?p=34525> hentet 30.5.2011

- Oliver, M. & Barnes, C. (1998): *Disabled People and Social Policy. From exclusion to inclusion*. London: Addison Wesley Longman.
- O'Connell, T.S. (2010): The effects of age, gender, and level of experience on motivation to sea kayak. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 10, 51-66
- Reeve, J., & Deci, E.L. (1996): Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Reeve, J. & Jang, H. (2006): What teachers say and do to support students autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98. No. 1, 209-218.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000): Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26. 419-435.
- Riksidottnsforbundet (2003): *Mojligheten till motion och fysisk aktivitet – lika for alla?* FOU-rapport 2003:4.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000): Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001): On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudamonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002): Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. I: Ryan, R.M. og Deci, E.L. (Ed.), *Handbook of Self-Determination Research*. (s.3-36). Rochester, USA: The University of Rochester Press

- Ryan, R. M. & Deci, E.L. (2007): Active Human Nature. Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. I: Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (Ed.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. USA, Human Kinetics.
- Ryan, R. M., Frederick-Recascino, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997): Intrinsic motivation and exercise adherence.. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J. H., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010): Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Ryan, R.M. & Frederick, C.M. (1997): On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529 – 565.
- Ryan, R.M., & Grolnick, W.S. (1986): Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558
- Ryan, R.M., Koestner, R. & Deci, E.L. (1991): Varied forms of persistence: When free-choice behaviour is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.
- Ryan, R.M. & La Guardia, J.G. (2000): What is being optimized over development? A Self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. I: Qualls, S.H. & Abeles, N. (ed). *Psychology and the Aging Revolution*. (s. 145- 172). Washington DC: APA Books
- Sheldon, K.M, Ryan, R.M., Deci, E.L. & Kasser, T. (2004): Independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486



- Sherrill, C. & Williams, T. (1996): Disability and sport: psychosocial perspectives on inclusion, integration and participation. *Sports Sci Rev*, 5. 42-64
- Stake, R.E. (1995): *The art of case study research*. Thousand Oak, California: Sage Publications
- Sæbu, M. & Sørensen, M. (2010): Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01097.x
- Thagaard, T. (2003): *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Taylor, L.P.S & McGruder, J.E. (1996): The Meaning of Sea Kayaking for Persons With Spinla Cord Injuries. *American Journal of Occupational Therapy*, 50, 39-46.
- Vaage, O.F. (2009): *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007*. Rapporter 2009/15. Statistisk sentralbyrå, Oslo-Kongsvinger
- Vallerand, R.J. (1997): Toward a hierachical model of intrinsic and extrinsic motivation. I: M.P. Zanna (ed), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 29, side 271-360. New York: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2007a): Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. I: Tenenbaum, G. & Ecklund, R.C (ed): *Handbook of sport psychology*. New Jersey : John Wiley and Sons Ltd
- Waterman, A.S. (1993): Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 – 691.
- Weiss & Amorose (2008): Motivational Orientations and Sport Behaviour. I: *Advances in Sport Psychology*. Kap 7, 115-155. Horn (Ed.) USA: Human Kinetics

- White, R.W. (1959): Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Wickman, K. (2008): *Bending mainstream definitions of sport, gender and ability. Representations of wheelchair racers*. Doktorgrad. Pedagogisk Institut: Umeå Universitet.
- Wilson, P.M. & Rodgers, W.M (2004): The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242
- Wilson, P. M. & Rodgers, W.M. (2007): Self-Determination Theory, Exercise and Well-Being. I: Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (Ed.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yin, R. K. (2003): *Applications off case-study research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications

## **Vedlegg**

Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse og samtykkeskjema

Vedlegg 2: Intervjuguide

## **FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I MASTERPROSJEKT**

Jeg er for tiden i gang med et mastergradsprosjekt i friluftsliv ved Norges Idrettshøgskole, hvor jeg ønsker å rette søkelys på fysisk funksjonshemmedes motivasjon for turpadling. Hensikten med prosjektet er å undersøke hvordan fysisk funksjonshemmede gir uttrykk for egen motivasjon for turpadling, gjennom egne meninger, opplevelser og erfaringer.

I denne sammenheng ønsker jeg å få kontakt med et lite utvalg personer som har en form for fysisk funksjonshemning og som jevnlig padler på tur i kano eller kajakk, på hav, innsjø eller elv. Kontakten vil bestå av et personlig intervju med hver enkelt. Intervjuet vil ha en varighet på 60-90 minutter og vil foregå i perioden oktober- desember 2010. Nøyaktig tid og sted avtales nærmere med hver enkelt.

Deltakelsen i prosjektet er frivillig. Deltakerne velger selv om de ønsker å bli intervjuet, og har mulighet til å trekke seg fra prosjektet når som helst, uten å oppgi noen begrunnelse. Alle opplysninger vil behandles konfidensielt, og er underlagt taushetsplikt.

Opptak vil slettes og datamateriale anonymiseres når prosjektet avsluttes i mai/juni 2011. Opplysninger som kommer fram i masteroppgaven vil ikke kunne tilbakeføres til enkeltpersoner.

Dersom du har lyst å delta på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender den til meg, eller tar den med til intervjuet.

Har du spørsmål om prosjektet kan du ringe meg eller sende e-post. Du kan også kontakte min veileder Øyvind Førland Standal ved Seksjon for kroppsøving og pedagogikk, Norges Idrettshøgskole.

Studien er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Hilde Merete Breiskalbakken  
(Prosjektansvarlig)  
Sporveisgata 2A, H0201  
0354 Oslo  
Tlf.:976 72 265  
E-post: hilde.breiskalbakken@student.nih.no

Øyvind Førland Standal  
(Veileder)  
E-post: oyvind.standal@nih.no

---

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har lest informasjonen om studien angående fysisk funksjonshemmede og uttrykt motivasjon for turpadling, og er villig til å delta i studien

.....  
(Prosjektdeltaker, dato)

**Jeg er her for å snakke med deg om ditt forhold til det å padle på tur, hvordan du opplever det og hva som er grunnen til at du padler. Før vi begynner vil jeg informere deg om noen ting.**

- **Det finnes ingen riktige eller gale svar. Jeg er interessert i hva som er viktig for deg i forhold til padling. Jeg kan komme til å stille lignende spørsmål flere ganger, det betyr ikke at du har svart feil.**
- **Intervjuet vil ta mellom 45 og 90 min og vi kan ta pauser underveis dersom du ønsker det.**
- **Jeg er interessert i det du har opplevd og spesielt i konkrete beskrivelser**
- **Intervjuet er konfidensielt, alt du sier blir anonymisert og kan ikke spores tilbake til deg.**
- **Du kan når som helst trekke deg fra intervjuet, uten å oppgi grunn. Samtidig vil alle registrerte opplysninger om deg bli slettet.**

## 1. Generelt

- a. Alder?
- b. Fortell litt om deg selv
  1. bosted, utdanning, arbeid?
- c. Kan du beskrive en vanlig dag for deg? Ukedag + helgedag
- d. Kan du fortelle meg litt om din funksjonshemming?
  1. medfødt, skjedde det akutt eller gradvis?

## 2. Forholdet til turpadling

- a) Hvor lenge har du padlet?
- b) Hvorfor begynte du å padle?
- c) Padler du kano, kajakk, innsjø, hav eller elv?
- d) Kan du fortelle om første gang du padlet? Om du padler ulike ting, beskriv flere turer.
  - a. Hvor?
  - b. Hva skjedde?
  - c. Hvordan **opplevde** du dette?
- e) Hva var det som gjorde at du fortsatte å padle?
- f) Kan du beskrive en padletur du har vært på i år?
  - a. Hvor?
  - b. Hva skjedde?
  - c. Hvordan opplevde du dette?
- g) (Er opplevelsen av å padle annerledes nå enn første gang du padlet?)
- h) Hva gjør det verdt å padle? Konkret episode?
- i) Kan du beskrive følelsen du har
  - i. Før en padletur
  - j. Etter en padletur

### **3. Naturopplevelse**

- a) Kan du beskrive området du oftest padler i?
  - a. Hvordan oppleves det å være der i kajakk/kano?
  - b. Kan du beskrive en tur du har vært på i dette området?
- b) Kan du beskrive et annet område du har padlet i?
  - a. Hvordan opplevdes det å være der i kajakk/kano?
  - b. Kan du beskrive en tur du har vært på i dette miljøet?
- c) Kan du beskrive ditt beste minne fra en padletur?
  - i. Hva gjør padling annerledes fra andre aktiviteter for deg?
- d) Har du vært på noen turer som gikk over flere dager?
  - a. Kan du beskrive en av disse turene?
  - b. Hvordan er følelsen av å være på en tur over flere dager kontra det å være på dagstur?

### **4. Det sosiale miljøet**

- a) Er du medlem av en klubb?
- b) Hvordan ble du mottatt første gang du kom til klubben?
- c) Kan du beskrive hvordan det er å være medlem i klubben?
- d) Pleier du å padle sammen med noen?
- e) Kan du beskrive hvordan du begynte å padle sammen med disse personene?
- f) Hvorfor ønsker du å padle sammen med disse?
- g) Hvordan vil du beskrive miljøet blant dem du pleier å padle med?
- h) Kjenner du de du pleier å padle med godt?
- i) Hva vil du si er en god turkamerat?
- j) Hender det at du padler med folk du ikke kjenner så godt?
  - i. Kan du beskrive hvordan dette føles?
- k) Kan du beskrive det sosiale miljøet?
  - i. Er det sosiale miljøet viktig for deg?
- l) Jeg er interessert i å høre mer om det som skjer rundt padlingen. Kan du beskrive stemningen og hva som skjer
  - i. Før turen?
  - ii. Etter turen?
- m) Pleier dere å ha pauser i løpet av padleturen?
  - i. Kan du beskrive en av pausene?
- n) Omgås du med andre fra klubben også utenfor padlingen?
- o) Kan du beskrive en tur du har padlet alene?
- p) Kan du beskrive en tur hvor du padlet sammen med noen?

**5. Å mestre eller ikke mestre**

- a) Har du vært på en tur som var innenfor ”komfortsonen”?
  - i. Kan du beskrive en slik tur?
  - ii. Hva er det som gjør at du velger å dra på en slik tur?
- b) Kan du fortelle om en episode i forbindelse med padlingen som var utfordrende for deg, men som du likevel behersket?
  - i. Hva skjedde?
  - ii. Hvordan følte det å beherske dette?
- c) Kan du beskrive en episode i forbindelse med padlingen som var utfordrende, og som du ikke behersket?
  - a) Hva skjedde?
  - b) Hvordan følte det å ikke beherske dette?
- d) Kan du beskrive en fin, rolig tur du har vært på?
- e) Kan du beskrive den mest spennende turen du har vært på/en tur eller deler av en tur som var mer actionpreget?
- f) Oppsøker du utfordringer når du padler?
  - i. Kan du beskrive en konkret hendelse?
  - ii. Hva får du ut av dette?
- g) Har du opplevd å miste kontrollen under padling?
  - i. Beskriv konkret hendelse?
  - ii. Hvordan følte dette?

**Er det noe mer du ønsker å fortelle som er viktig for deg i forbindelse med padling?**







