

Fredrik Skarre

«Ungdommers erfaringer med X-camp»

En kvalitativ studie av ungdommers erfaringer i møte med livsstilsaktiviteter på X-camp - sett i lys av selvbestemmelsesteorien.

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for kroppsøving og pedagogikk
Norges idrettshøgskole, 2013

Sammendrag

Studien tar for seg ungdommers erfaringer i møte med livsstilsaktiviteter på X-camp og hvilke utviklingsmuligheter en slik kontekst tilbyr unge mennesker, gjennom bruk av selvbestemmelsesteorien. Bakgrunnen for oppgaven er at det finnes mye dokumentasjon på forandringer i aktivetskulturen i det norske samfunnet, hvor flere mennesker forlater den tradisjonelle aktivitetsarenaen og trekker mot uorganiserte livsstilsaktiviteter. Samtidig er det lite forskning som tar for seg hvilke psykologiske motivasjonsfaktorer som styrer disse menneskene, spesielt forskning som bruker selvbestemmelsesteorien. Det er derfor interessant å undersøke et miljø hvor ungdom frivillig oppsøker livsstilsaktiviteter og se på deres erfaringer med dette fenomenet, i lys av selvbestemmelsesteorien.

I studien er det blitt benyttet deltakende observasjon og semistrukturerte intervju for å innhente data. Det er blitt intervjuet seks deltakere fra X-camp 2012 og deres erfaringer, sammen med observasjonene under X-camp, har dannet grunnlaget for analysene. Resultatene fra analysen er blitt fremstilt i temabaserte analyser og de avdekker at samtlige av informantene har tidligere negative erfaringer med deltakelse i kroppsøving og organisert idrett, noe som har ledet til misnøye og frafall. Denne misnøyen har ført informantene til å oppsøke X-camp og livsstilsaktiviteter, som en arena for å utvikle og utfordre seg selv. Analysen av dataene viser at tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet) som selvbestemmelsesteorien nevner, har vært mulig under X-camp, men resultatene viser også at informantene ikke har blitt påført store livsstilsendringer etter X-camp. Deltakernes agenda med X-camp er da blitt diskutert i lys av sosiologiske perspektiver for å vekke tanker rundt temaet.

Studiens resultater kan bidra til økt forståelse av dagens ungdomskultur, og retter også et kritisk blikk til skolens kroppsøvfag og den organiserte idretten. Studien kan på den måten skape bevissthet rundt dagens moderne ungdomssituasjon, og se kompleksiteten av deres oppvekst.

Nøkkelord: X-camp, selvbestemmelsesteorien, postmoderne samfunn, livsstilsaktivitet.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	3
Innholdsfortegnelse.....	4
Forord.....	7
1. Innledning.....	8
1.1 Bakgrunnen for prosjektet.....	8
1.2 Fearless Play og X-camp.....	10
1.2.1 Fearless play.....	10
1.2.2 Fakta om X-camp.....	11
1.2.3 Deltakernes første møte med X-camp.....	12
1.3 Problemstillinger.....	13
1.4 Struktur.....	13
2. Selvbestemmelsesteorien.....	14
2.1 Hva er selvbestemmelsesteorien.....	14
2.2 Basic Needs Theory.....	16
2.2.1 Behov for autonomi.....	17
2.2.2 Behov for kompetanse.....	18
2.2.3 Behov for tilhørighet.....	19
2.3 Kognitiv evalueringsteori.....	19
2.3.1 Indre motivasjon.....	20
2.3.2 Amotivasjon.....	21
2.4 Organismic Integration Theory (OIT).....	22
2.5 Kausalitetsorienteringsteori.....	24
3. Bevegelse og aktivitet i et postmoderne samfunn.....	25
3.1 Livsstilsaktiviteter.....	27
3.2 Tidligere forskning.....	28
4. Metode.....	34
4.1 Vitenskapsteoretisk forankring – Fenomenologien.....	34
4.1.1 Førforståelse.....	35
4.2 Kvalitativ undersøkelse.....	36
4.2.1 Tematisering.....	36
4.2.2 Design.....	38

4.3 Deltakende observasjon.....	38
4.4 Semistrukturerte intervju.....	39
4.4.1 Utvalg.....	41
4.5 Analyse.....	43
4.6 Reliabilitet og Validitet.....	45
4.7 Etikk.....	45
5. Resultat observasjon av X-camp.....	47
5.1 X-camp.no.....	47
5.2 Leiren.....	48
5.3 Instruktørene.....	50
5.4 Aktivitetene.....	51
5.5 X-camp-miljøet.....	52
6. Resultat intervju.....	54
6.1 Informantene.....	54
6.2 «Jeg har aldri vært noen stor fan av gym».....	56
6.3 «Jeg håpet på å gjøre noe spennende som jeg ikke hadde gjort før».....	59
6.4 «Det ga ganske god følelse å lykkes».....	63
6.5 «Du kan gjøre hva du vil. Men så lenge du gjør det, tenk liksom»	66
6.6 «Hele poenget med X-camp er at nå skal vi samles».....	70
6.7 «Hverdagen har begynt igjen».....	73
7. Diskusjon.....	75
7.1 Informantenes bakgrunn for deltakelse.....	75
7.2 Muligheter for tilfredsstillende av grunnleggende behov under X-camp.....	78
7.3 Hva var informantenes agenda.....	82
7.3.1 X-camp som sosial-distinksjon.....	83
7.3.2 Spenning i et spennende samfunn.....	85
7.3.3 Jakt etter leken.....	85
7.4 Oppsummering og veien videre.....	86
7.5 Styrker og svakheter med studien.....	88
Litteratur.....	90

Figur og bilde oversikt.....	97
Vedlegg.....	98

Forord

Å skrive denne masteroppgaven har vært en blandet opplevelse. Veien har vært lang og krevende, med oppturer og nedturer underveis. Nå jeg når er ferdig, er jeg selv stolt over arbeidet jeg har gjort med denne oppgaven, men jeg hadde ikke klart det uten hjelp fra andre personer.

Jeg vil først og fremst takke min veileder, Reidar Säfvenbom. Uten din hjelp, innspill og engasjement for oppgaven, ville resultatet ganske sikkert sett annerledes ut. Og jeg ville trolig famlet i mørket fortsatt. Du har vært behjelpelig med å løse mine problemer og du har ofret mye av din tid for å hjelpe meg. For dette skylder jeg deg en stor takk!

Jeg vil også rette en takk til Morten Rustad, som hjalp meg med det praktiske under gjennomføringen av datainnsamlingen på X-camp, og for sine mange bidrag til min sosiale studietid, gjennom GiGass! Andre jeg vil takke er Fearless Play og alle instruktører, deltakere og mine informanter fra X-camp. Uten dere ville aldri denne oppgaven vært mulig å skrive og jeg ville gått glipp av mye lærdom.

Jeg vil også rette en takk til alle mine venner og medstudenter fra NIH som har formet min studietid til det minnet jeg alltid vil savne. Dere har alle gjort min tid på skolen morsom, uforglemmelig, slitsom, travel og fantastisk. Jeg har virkelig hatt en fin tid på NIH og det er trist at den nå er over.

Til slutt vil jeg takke mine foreldre og min familie for all den hjelpen og støtten de har gitt meg under oppveksten og i arbeidet med denne oppgaven. Deres oppmuntring og tro på meg har bidratt til at jeg har kommet hit hvor jeg er i dag.

Oslo, mai 2013

Fredrik Skarre

1. Innledning

1.1 Bakgrunnen for prosjektet

Studier viser at stadig flere mennesker søker mot utradisjonelle og uorganiserte former for bevegelsesaktivitet (Wheaton, 2004). I litteraturen omtales disse gjerne som livstilsaktiviteter (Green, 2010) og studier viser at spesielt i vestlige land er antall utøvere i ferd med å passere mange av de tradisjonelle organiserte aktivitetene (Wheaton, 2004). Green (2010) trekker frem aktiviteter som surfing, klatring, skateboard, parkour og freerunning, som eksempler på typiske aktiviteter moderne ungdommer trekkes mot. Samtidig viser Vaage (2009) at «*Andelen svært aktive i norske idrettslag, synker tydelig med økende alder*» (s. 58). Til tross for at Vaage (2009) ikke viser til hvor aktiv den generelle befolkningen er, viser han til en tendens i samfunnet hvor flere melder seg ut av den organiserte konkurranseidretten, og at dette skjer i takt med økende alder. For å forklare hvor disse ungdommene forsvinner til, viser Bulie, Haugen & Säfvenbom (under utvikling) at flere norske ungdommer deltar i uorganiserte aktivitetskontekster, i takt med frafallet fra den organiserte idretten.

Denne tilstrømmingen mot de uorganiserte livstilsaktivitetene finner jeg interessant, og denne studien vil ha som mål å undersøke hva som skjer når ungdommer møter «livstilsaktivitetskonteksten» og hvordan dette påvirker deres videre aktivitetsatferd.

Ifølge Wheaton (2004) skiller livstilsaktiviteter seg fra den tradisjonelle konkurranseidretten, da målet i livstilsaktiviteten er deltakelsen i seg selv. Med dette menes at det ikke finnes utenforliggende hensikter med å utøve aktiviteten, men deltakerne involverer seg for egen interesse, utvikling og stimulering. Livstilsaktivitetene tilbyr ofte deltakerne muligheten til å utvikle seg selv på en måte som muliggjør kreativitet og frihet i utførelsen. I aktivitetene er det ikke alltid målbart hva som er riktig eller galt i utførelsen, da det ikke finnes noe dømmende organ annet enn deltakerne i den umiddelbare konteksten. Det finnes ingen faste rammer eller noe nedskrevet regelverk for hvordan man utfører mange av aktivitetene. Dette leder ofte deltakerne til å oppleve til dels å være «*i ett*» med aktiviteten og omgivelsene, og mister lett fokus på alt som ligger utenfor selve aktiviteten (Wheaton, 2004). Ungdommene

som involverer seg i typiske livsstilsaktiviteter deltar ofte uten noen form for trener, men på eget initiativ søker de alternative informasjonskanaler som Youtube, Facebook osv. for å tilegne seg inspirasjon og lære nye former for bevegelse (Keinänen & Säfvenbom, 2011). Deltakerne i livsstilsaktivitetene bestemmer altså selv hvordan de trener, når de trener og hvorfor de trener.

Med utgangspunkt i eksisterende forskning ønsket jeg i denne studien å utforske et miljø hvor ungdom frivillig har oppsøkt livsstilsaktiviteter. Målet med studien var først og fremst å se hvilke erfaringer ungdommene gjorde seg, i møte med livsstilsaktivitetene. Etter å ha blitt orientert om X-camp, en sommercamp for ungdom som er basert på å tilby ungdommer en annerledes aktivitetskontekst enn det den organiserte idretten tilbyr, fant jeg ut at dette var miljøet jeg ville undersøke. X-Camp ønsker å være en sommerleir for de som ønsker å utfordre sin egne grenser og kapasitet, gjennom introduksjon til livsstilsaktiviteter. Typiske aktiviteter som longboard, kitesurfing, elvekajakk, paragliding, downhill, wakeboard, o.l. kan være vanskelige å bli introdusert for i lokalmiljøet, da disse aktivitetene ofte er uorganiserte og kan oppleves som vanskelig å oppsøke alene. X-camp blir derfor en trygg introduksjon til miljøet, hvor det er lav terskel for å delta, hvor tidligere erfaringer og forutsetninger ikke vektlegges.

Til tross for at mye av den tidligere forskningen på livsstilsaktiviteter har tatt utgangspunkt i sosiologiske perspektiver, indikerer flere av disse studiene at enkelte aspekter ved livsstilsaktivitetene regulerer deltakernes motivasjon i større grad enn andre. Tidligere studier viser bl.a. til den inkluderende holdningen til livsstilsaktivitetene, med fokus på utvikling fremfor konkurranse og at den ikke er regelbundet. Aktiviteten appellerer til unge mennesker som har en tendens til ikke å engasjere seg i de tradisjonelle formene for idrett og fysisk aktivitet (Gilchrist & Wheaton, 2011). Gjennom deltakelse i et utradisjonelt bevegelsesmiljø som er oppgave- og løsningsorientert, fremfor aktiviteter som er konkurransepreget og ego-sentrert, vil deltakerne utvikle indre regulert motivasjon og opprettholde interessen for fysisk aktivitet (Gilchrist & Wheaton, 2011). Jeg ønsker i denne studien å se dypere på hvilke psykologiske faktorer det er som ligger bak deltakelsen til ungdommene, hvordan disse

påvirker ungdommenes motivasjon og videre aktivitetsliv. Jeg har valgt i den anledning valgt å benytte meg av selvbestemmelsesteorien som det teoretiske rammeverket for studien.

Selvbestemmelsesteorien har som mål å forklare menneskelig utvikling og motivasjon gjennom tilfredsstillelse av tre grunnleggende psykologiske behov, autonomi, kompetanse og tilhørighet. Forskere innenfor selvbestemmelsesteorien, mener at friske mennesker fra fødselen av vil være aktive, nysgjerrige, søkende og lekende i jakten på tilfredsstillelse av disse behovene, til tross for at det ikke nødvendigvis vil finnes belønninger for det (Deci & Ryan, 2000b). Denne motivasjonen og lekende tilnærmingen til livet, minner om den samme motivasjon som en livsstilsaktivitetsutøver ofte viser. Disse utøverne fremstår ofte som nysgjerrige, søkende og lekende i forhold til sin aktivitet, uten at de nødvendigvis oppnår ytre belønninger for det.

Selvbestemmelsesteorien er tidligere brukt i mange sammenhenger, men få forskningsarbeider med selvbestemmelsesteorien retter fokus mot de uorganiserte livsstilsaktivitetene. Jeg ønsker derfor å anvende teorien på et felt hvor den i liten grad er blitt anvendt tidligere, samtidig som det aktuelle feltet er i sterk vekst.

1.2 Fearless Play og X-camp

1.2.1 Fearless play

«Fearless Play er en landsomfattende frivillig non-profit organisasjon som ønsker å tilrettelegge ulike former for adrenalinframkallende aktiviteter for ungdom.» (Fearless Play (2012).

Fearless Play som organisasjon ønsker ikke å fremme prestasjoner i form av konkurranser eller ferdigheter. Målet deres er å tilby ungdom hjelp til å oppleve de samme følelsene de fikk første gangen de kjørte i perfekt puddersnø til livet, sin første eskimorulle i fossende vann ned en elv eller når de lå i grøfta med et stort glis og tenkte at de hvert fall nesten kom helt ned bakken før de måtte levere sykkelen til resirkulering, sitat Fearless Play: *«det er da du vet hva det vil si å leve»* (X-camp, 2012).

Fearless Play ønsker å være en støttespiller for de som ikke trives med aktiviteter som er styrt av for stor spesialisering eller for mange lover og regler. De ønsker å tilby et

inkluderende og spennende aktivitetstilbud som baserer seg på deltakernes interesser og deres premisser for aktivitet, hvor jakten på «godfølelsen» er i førersetet og ikke hva ungdommene presterer i aktivitetene (X-camp, 2012).

Lederne av Fearless Play jobbet først på Idrettsleiren (ca. 600 deltakere i alderen 11-17 år) på Hove, i regi av Aust-Agder Idrettskrets. Etterhvert ønsket de derimot å gjøre noe med det registrerte frafallet i den eldste aldersgruppen (15-20 år), og arrangerte derfor sin første X-camp i 2007. Hovedsjefen på X-camp er Kristian Bording (KB), som er leirsjef og sikkerhetsansvarlig. KB jobber til daglig i Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap. Fearless Play løsrev seg fra Aust-Agder idrettskrets i 2009 og ble stiftet som egen organisasjon i samme år. Organisasjonen har base på Evje i Aust-Agder, men i følge sine hjemmesider anser de hele verden som sin «lekeplass» (X-camp, 2012).

Foruten X-camp, arrangerer Fearless Play kisetur til Marokko, årlig padledag i Hønefoss, Fearless Winter og gjennom 2011 arrangerte organisasjonen longboard-økter hver tirsdag i sommersesongen i Oslo.

1.2.2 Fakta om X-camp

X-camp ble arrangert første gang i 2007 og siden har den vært en årlig begivenhet på Evje i Aust-Agder. Deltakerantallet har variert, men satte i 2012 rekord (2007: 25 deltakere, 2008: 50 deltakere, 2009: 45 deltakere, 2010: 28 deltakere, 2011: 39 deltakere og i 2012: 66 deltakere). Kjønnfordelingen på campene har stort sett vært 50% gutter og 50% jenter, men ett år var det nærmere 60/65% jenter på leiren (muntlig informasjon fra leder av Fearless Play).

På X-camp 2012 var det ca. 25 instruktører og hjelpeinstruktører. Disse hadde variabel kompetanse innen gitte aktiviteter, mediakunnskap og sosial kompetanse. Flere av instruktørene er tidligere X-camp-deltakere som nå er blitt for gamle til å være deltakere og de melder seg derfor som frivillige instruktører for å kunne delta på leiren. X-campen har hatt stor økning i deltakerantallet i løpet av leirens fem første år. På X-camp i 2012 var det 66 deltakere i alderen 15-20 år fra hele landet. Det var flest deltakere fra østlandet (65% av deltakerne oppga bostedsadresse mellom Tønsberg og Oslo). Resten

av deltakerne kom fra vestlandet, nord-Norge og sørlandet, men ingen kom fra midt-Norge. Kjønnfordelingen på X-camp var i år på 50% gutter og 50% jenter (33 jenter og 33 gutter) (Fearless Play, 2012).

1.2.3 Deltakernes første møte med X-camp

Hvorfra deltakerne har fått sin første informasjon om leiren, er vanskelig å kartlegge. De kan ha blitt fortalt om X-camp av venner, sett plakater, annonser på internett, filmer på youtube osv. Men det første fellesmøte alle deltakerne får med X-camp er på deres offisielle hjemmeside www.x-camp.no.



Bilde 1.1: X-camp (gjengitt med tillatelse fra Fearless Play, 2012).

Øverst på siden er det laget en header av X-camp-logoen (bilde 1.1). Denne headeren blir det første offisielle møtet med X-camp 2012 for eventuelle deltakere.

Videre er det på hjemmesiden lagt ut en trailer for X-camp 2012 og bilder fra tidligere camper og følgende tekst;

«X-Camp er for deg som har maur i underbuksa og har lyst til å ta dem med på leir og skremme vettet av dem! Bli introdusert til ekstremsport som virkelig får blodet til å bruse! Longboard, kitesurfing, elvekajakk, paragliding, downhill, wakeboard, og mye mye mer. Vi holder leir hvert år i august og ønsker å ha deg med denne gangen. Meld deg på i dag og få dine venner til å gjøre det samme!». (X-camp, 2012).

Inntrykkene ungdommene gjør seg på denne siden leder enten til økt interesse og ønske om å melde seg på leiren, eller til mindre interesse og ønske om å ikke delta.

Ungdommene som ønsker å delta kan ha fått stimulert noen ønsker og lengsler for

aktivitetet, og ser på X-camp som en potensiell aktivitetsarena hvor de kan få oppfylt sine behov for fysiskaktivitet, i et nytt og spennende aktivitetstilbud.

1.3 Problemstillinger

Med utgangspunkt i den relativt mangelfulle forskningen på feltet og dermed også en mangelfull forståelse av dette feltet, var det først og fremst nødvendig å nærme seg X-camp med relativt åpne og til dels naive problemstillinger.

Mine problemstillinger i studien har vært:

- 1. Hva skjer på X-camp?*
- 2. Hvem er ungdommene som deltar på X-camp og hvilke erfaringer og motiver har de med seg til møtet med livsstilskonteksten?*
- 3. Hvordan kan erfaringene ungdommene gjør seg på X-camp, påvirke deres videre aktivitetsliv?*

1.4 Struktur

I studien gjør jeg først rede for mine teoretiske betraktninger, før tidligere forskning presenteres (del 2 & 3). Videre presenterer jeg den metodiske fremgangen ved datainnsamlingen og analysearbeidet, samt hvilke etiske overveielser som er knyttet til studien (del 4). I del 5 deler jeg mine opplevelser og mitt inntrykk av X-camp. Videre i del 6 presenteres informantene og resultatene fra analysen av datamaterialet. Disse resultatene diskuteres i lys av relevant teori i del 7, før de viktigste funnene og betraktningene blir oppsummert i avslutningen av del 7, sammen med kritikk av studien og forslag til videre forskning.

2. Selvbestemmelsesteorien

2.1 Hva er selvbestemmelsesteorien

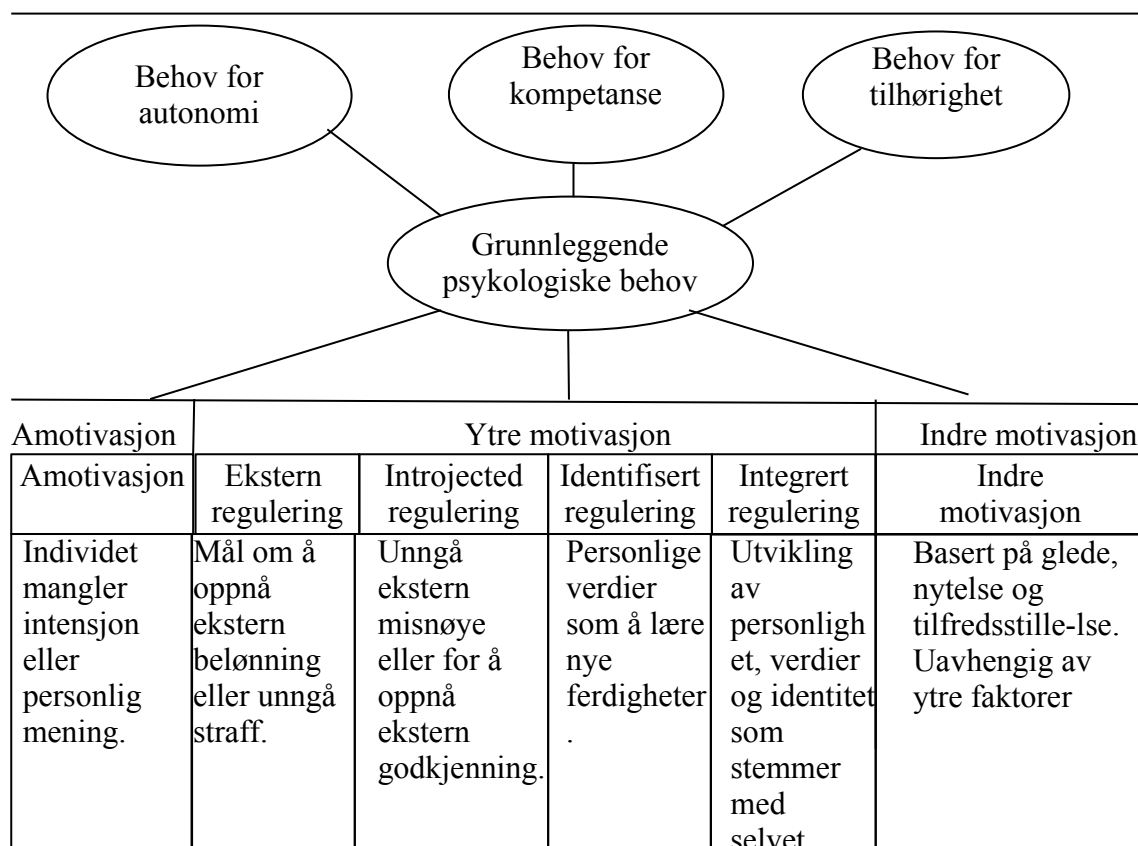
De fleste av dagens moderne teorier angående motivasjon, bygger på antakelser om at mennesker starter og opprettholder en atferd, i den grad de tror atferden vil lede dem til ønskede mål eller resultater.

Tidligere forskning knyttet til motivasjon, har ledet mange motivasjonsforskere til å utforske hvilke psykologiske aspekter det er som regulerer det enkelte individs motivasjon (Deci & Ryan, 2000a). Psykoanalytiske teoretikere har konsentrert seg i størst grad om ubevisste prosesser hos mennesket. De hevder at folks atferd bestemmes kontinuerlig av et komplekst samspill mellom deres underbevissthet og miljøet de befinner seg i. Ifølge kognitive psykologer derimot, styrer mennesker selv motivasjonen for sine handlinger. De kognitive psykologene konsentrerer seg i stor grad om menneskers tankeprosesser og tilskriver måten folk behandler tilgjengelig informasjon på, som deres grunnlag for handling. Humanistiske psykologer, i likhet med kognitive teoretikere, mener at mennesker er aktive organismer som gjør stadige valg om hvordan de skal handle. I motsetning til kognitive teoretikere, har humanistiske psykologer vært mindre opptatt av tankeprosesser og mer opptatt med "helheten av en person", det vil si de indre krefter og behov mennesker innehar (Deci, 1975).

Self-determination theory eller selvbestemmelsesteorien (SDT) er en sosialkognitiv motivasjonsteori, med en dialektisk tilnærming til den menneskelige natur. Med dette menes at mennesker er aktive organismer som innehar naturlige utviklingstendenser og et iboende ønske om å mestre sine omgivelser (Deci & Ryan, 2002). Ifølge SDT er det ikke nødvendigvis måloppnåelsen som regulerer individets motivasjon. SDT legger heller vekt på tilfredsstillelse av de medfødte grunnleggende psykologiske behov som mennesker innehar. Disse grunnleggende psykologiske behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet. Gjennom tilfredsstillelse av disse reguleres individets motivasjon gjennom et kontinuum av motivasjon, dette kontinuumet viser til ulike

grader av hvordan et menneske kan være motivert (se fig. 2.1) (Deci & Ryan, 2000a). I selvbestemmelsesteorien søker individet etter å oppnå indre regulert motivasjon, en tilstand hvor individet oppnår total tilfredsstillelse av de psykologiske behovene og handlingene blir internalisert i individet. Indre regulerte handlinger blir utført av et indre motivert individ og handlingene baseres på glede, nytelse og tilfredsstillelse, helt uten hensyn til ytre reguleringer som avstraffelse eller belønninger. Graden av tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene avgjør hvor i kontinuumet av motivasjon individet befinner seg. Endring av tilfredsstillelse kan føre til at individet «vandrer» langs kontinuumet av motivasjon (se Fig. 2.1), mellom amotivasjon, ulike former for ytre regulert motivasjon og indre regulert motivasjon (Deci & Ryan, 2000a).

Tidligere forskning med utgangspunkt i SDT, har klart å vise en klar empirisk link mellom indre regulert motivasjon og tilfredsstillelse av de basale psykologiske behovene; autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000a).



Figur 2.1: Self-Determination theory. Fritt tegnet fra Hagger & Chatzisarantis (2007, s: 8).

Selvbestemmelsesteorien har utviklet seg over de siste førti årene, i form av ulike metateorier som relaterer til spesifikke fenomener. De ulike metateoriene deler organismiske og dialektiske antakelser som involverer konseptet om basale psykologiske behov (Deci & Ryan, 2002).

Under utviklingsprosessen av teoriene, forble de grunnleggende antakelsene og fremgangsmåtene konstante, slik at metateoriene ble sammenhengende og integrerbare med hverandre. På denne måten utgjør de ulike metateoriene det generelle rammeverket av SDT (Deci & Ryan, 2002). Jeg vil benytte meg av følgende metateorier i oppgaven og jeg vil presentere dem med egne underkapitler: Grunnleggende behovsteori, kognitiv evalueringsteori, organismisk integreringsteori og kausalitets orienteringsteori.

2.2 Basic Needs Theory

Grunnleggende psykologiske behov har spilt en viktig rolle i SDT, helt siden arbeidet startet. Denne metateorien ble skapt for å klargjøre meningen av konseptet grunnleggende psykologiske behov og deres dynamiske forhold til mental helse og psykologisk velvære (Deci & Ryan, 2002). For å kvalifisere som et psykologisk behov, må en motiverende kraft ha en direkte relasjon til individets psykologisk velvære. Ifølge Deci & Ryan (2002) kan de psykologiske grunnleggende behovene (når de blir tilfredstilt) fremme indre motivasjon, velvære og kan lede til økt mental helse. Blir de derimot forhindret, kan de lede til negative konsekvenser for individet, iform av nedsatt motivasjon og psykisk velvære. De grunnleggende behovene er antatt å være universelle og forholdet mellom tilfredsstillelse av behovene og økt psykologisk velvære, gjelder på tvers av alder, kjønn og kulturer. Midler for å få behovene oppfylt varierer som en funksjon av alder, kjønn og kultur, men det underliggende i teorien er at tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene fremmer indre regulert motivasjon, psykologisk velvære og mental helse (Deci & Ryan, 2002).

I studier av Sheldon, Ryan & Reis (I: Deci & Ryan, 2002) ble kvantitative metoder brukt til å forklare variasjoner i behovet for tilfredsstillelse av grunnleggende behov til psykologisk velvære. På både inter-person nivå og på intra-person nivå, ble oppfyllelsen

av grunnleggende behov knyttet til positive følelser, vitalitet og en inversering av negativ affekt og symptomer. Disse studiene bekreftet både at generell tilfredsstillelse av hvert behov, bidro til generell psykisk velvære. Og at den daglige tilfredsstillelsen av de grunnleggende behovene bidro til svingninger av den psykologiske velværen over tid (Deci & Ryan, 2002). I et studie på et pleiehjem, fant Kasser & Ryan (I: Deci & Ryan, 2002) resultater på tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene autonomi og tilhørighet i de daglige livene til beboerne på sykehjemmet. Dette ga positive relasjoner til deres psykologiske velvære og oppfattede helse (Deci & Ryan, 2002). Ifølge SDT er ikke indre motivasjon en direkte funksjon av sosiale faktorer som autonomistøttende miljø, struktur og involvering, men er avhengig av hvilken grad sosiale faktorer tilfredstiller de tre grunnleggende psykologiske behovene mennesker har (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). Disse tre grunnleggende psykologiske behovene tilskrives høy grad av påvirkning på menneskers motivasjon og velvære. I følge Deci og Ryan (2000a) er disse tre psykologiske behovene; autonomi, kompetanse og tilhørighet.

2.2.1 Behov for autonomi

En følelse av autonomi oppstår når deltakeren oppfatter seg selv til å være opprinnelsen av egen atferd (Deci & Ryan, 2002). Ifølge Deci og Ryan (2002) omhandler autonomi å handle ut fra individets egne interesser og integrerte verdier. Et autonomistøttende miljø, gir deltakerne støtte for egne tanker, følelser og oppmuntrer til frie valg, selvoppstart og selvregulering av deltakerens aktivitet (Hagger & Chatzirantis, 2007). Dette autonomistøttende miljøet vil legge grunnlag for at deltakerens handlinger er selvregulerende og selvstartende. Når autonomistøttede personer bruker den informasjonen de har tilgjengelig til å regulere seg selv i jakten på selvbestemte mål, kan de lettere oppleve at handlingen er selvbestemt og binde handlingen nærmere det integrerte selv (Deci & Ryan, 1985).

Deci & Ryan (2000a) mener at dersom aktiviteter er indre motivert, vil de bli utført av deltakeren naturlig og spontant, når de opplever friheten til å følge sine indre interesser. For at deltakeren skal bli indre motivert til å utføre en aktivitet, må den være fri for ytre reguleringer som straff, tvang, kontroll og belønninger, som legger bånd på deltakerens opplevelse av autonomi (Deci & Ryan, 1985). Dersom ytre reguleringer som belønning

eller straff tillegnes en aktivitet som i utgangspunktet er indre motivert viser Deci & Ryan (2000a) at deltakerne føler seg kontrollert i større grad av den ytre reguleringen, slik at de erfarer aktiviteten som mindre selvbestemt og motivasjonen reguleres av ytre kontroller.

2.2.2 Behov for kompetanse

Kompetanse handler om å føle seg effektiv i den pågående interaksjonen med det sosiale miljøet og å erfare muligheter for å trene og uttrykke ens egne kapasiteter (Deci & Ryan, 2002). Behovet for kompetanse leder deltakerne til å søke utfordringer som er optimale for deres kapasiteter, og ønsker å opprettholde eller forbedre sine ferdigheter og kapasiteter gjennom kontakt med det optimale utfordringsmiljøet (Deci & Ryan, 2002). White (I: Deci & Ryan, 1985) argumenterer at dersom deltakerne utsettes for utfordringer de ikke kan løse, vil de oppleve angst og deres atferd vil demotiveres. Men dersom de utsettes for optimale utfordringer vil de få en utforskende holdning og økt motivasjon. Dette får støtte fra Czikszenmihalyis (1992) flowteori (se del 2.3.1) og optimale utfordringer. Når man deltar i aktiviteter med optimale utfordringer, og det sosiale miljøet respekterer individets kompetanse, oppstår maksimal mulighet for opplevelse av flow og kompetanse i miljøet.

Tidligere studier viser at erfart kompetanse, gjennom positive tilbakemeldinger fra aktivitet eller omgivelsene, kan øke den indre motivasjon ved aktivitet. Mens negative tilbakemeldinger fra aktiviteten eller omgivelsene, kan svekke den indre motivasjonen i aktivitet (Deci & Ryan, 2000a). Den positive tilbakemeldingen har allikevel kun effekt dersom deltakeren føler den har utført en kompetent handling, og at tilbakemeldingen ikke legger bånd på opplevelsen av selvbestemmelse i konteksten (Deci & Ryan, 2000a).

2.2.3 Behov for tilhørighet

For å oppnå en indre regulert motivasjon, er det tilfredsstillende av autonomi og kompetanse som er de to mest vesentlige grunnleggende behovene å dekke. Til tross for dette, nevnes et tredje behov i litteraturen som grunnleggende for å fremme indre regulert motivasjon. Behovet for tilhørighet. Tilhørighet refererer til å føle seg tilknyttet andre og oppleve å høre til både med andre individer, aktiviteten og i det spesifikke sosiale miljøet man deltar i (Deci & Ryan, 2002). Tilhørighet oppstår når individet erfarer å ha noe å bidra med i konteksten det befinner seg i, og de andre deltakerne verdsetter den verdien individet bringer med seg til gruppen. Det kan være alt fra et spesielt knippe ferdigheter, til en særegen humor eller kunnskap om det aktuelle feltet (Deci & Ryan, 2002). I en sosial kontekst kan dette bety at en deltaker kan føle tilhørighet til konteksten, ved å bli sosialt akseptert av de andre deltakerne gjennom sin væremåte og føle at egen tilstedeværelse er akseptert av de signifikante andre deltakerne. Positive tilbakemeldinger fra egen kropp i ulike sammenhenger kan øke tilhørigheten til aktivitetene. Tilbakemeldinger om egen deltakelse i aktiviteten fra de andre deltakerne, handler i større grad om å få aksept for det man gjør, fremfor kommentarer om individets kompetanse i aktiviteten. Det er også påvist positive relasjoner mellom tilhørighet til foreldre og autonomi hos tenåringer. Når tenåringene selv har valgt å være i en spesiell sosial kontekst og deres foreldrene støtter dette valget, kan den indre reguleringen av motivasjon øke (Deci & Ryan, 2000b).

2.3 Kognitiv evalueringsteori

Den kognitive evalueringsteorien søker å beskrive variasjoner i indre regulert motivasjon. Teorien omhandler de sosiale og miljømessige faktorer som styrker eller hemmer den indre reguleringen av motivasjon. Dersom et individ skal igangsette en selvbestemt aktivitet, finne egenverdi og interesse for denne aktiviteten, må de grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet tilfredsstilles. Ytre faktorer som belønninger og straff bør fjernes, da disse vil bli liggende som en ytre regulerende faktor på aktiviteten (Deci & Ryan, 2002). Erfarer man frihet fra kontroll og opplever aktiviteten som selvbestemt, vil man lettere kunne tilfredstille behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og dermed øke den indre reguleringen av motivasjon.

Ifølge SDT varierer menneskelig motivasjon langs et kontinuum av selvbestemte eller autonome handlinger, til kontrollerte eller ytre-bestemte handlinger (Olsson et al., 2008). Flere forskningsarbeider (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985; Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Vallerand & Losier, 1999, I: Ryan & Deci, 2000a) nevner tre former for motivasjon som påvirker vår ytelse til et arbeid eller en handling; indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon (Olsson et al., 2008).

2.3.1 Indre motivasjon

På høyre ende av figur 2.1 finner vi indre motivasjon. Den er plassert på denne siden for å illustrere at den er prototypen på selvbestemt aktivitet og kan representere en standard for de kvaliteter som de ulike ytre motiverte atferder kan sammenlignes med for å fastslå deres grad av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2000a). White (I: Deci & Ryan, 1985) argumenterte for en annerledes form for motivasjonskonsept, et som kunne komplementere drifter og som kunne bli en basis for motivasjonsteori med sterkere forklaringskrefter. Denne motivasjonsteorien skulle gjøre rede for lek, utforskning og andre variasjoner av handling, som ikke trenger ytre forsterkninger for å opprettholdes (Deci & Ryan, 1985). Deci og Ryan (1985) har utviklet denne tanken videre og beskriver indre motivasjon som en tilstand hvor en aktivitet eller handling utføres på grunnlag av ren glede og interesse for selve aktiviteten, helt uten andre kontrollerende rammer.

SDT og spesielt med støtte fra metateoriene; kognitiv evalueringsteori og grunnleggende behovsteori, legger vekt på at opplevelser av autonomi og kompetanse er viktige for å kunne oppleve og vedlikeholde indre regulert motivasjon. På samme måte som miljøer med høy grad av autonomistøtte og optimale utfordringer gir gode vilkår for tilfredstillelse av grunnleggende behov, og dermed erfaringer av indre regulert motivasjon. Vil miljøer med mindre grad av autonomistøtte og utfordringer som skaper usikkerhet hos individet, gi lavere følelse av selvbestemmelse og indre regulert motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Selvbestemmelsesteorien nevner også et tredje behov for indre motivasjon; *tilhørighet*. Behovet for tilhørighet er ikke like sterkt som behovene for autonomi og kompetanse, men er uansett viktig for å utvikle en sterk indre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Motivasjon som er ytre regulert, skiller seg fra den

indre regulerte motivasjon da den betegnes som instrumentell, og utføres for å nå et utenforliggende mål.

Indre motivasjon er hva Csikszentmihalyi (1992) refererer til som autolektisk og gir mening og glede til det individet som direkte er koblet til det. Csikszentmihalyi (1992) skriver at ekte glede følger med en følelse av «*flow*». En følelse hvor individet opplever en dynamisk og helhetlig følelse av total involvering med selve aktiviteten. En følelse hvor man glemmer «tid og sted» og fortaper seg selv i aktiviteten. Når et individ opplever å være i en flow-tilstand, kan det føles som at handling og erfaring beveger seg glidende fra et øyeblikk til et annet, og det virker ikke som å være noe klart skille mellom person og aktivitet. Csikszentmihalyis (1992) forskning viser til at flow oppstår under noen spesielle betingelser, mest viktig er *optimale utfordringer*. Når man deltar i aktiviteter med optimale utfordringer, utfordringer med respekt for kompetansen til individet, er det maksimal mulighet for opplevelse av flow. Utfordringer som blir for enkle å utføre, leder til kjedsomhet. Mens utfordringer som er for vanskelige å utføre, kan føre til angst eller avbrutt flow (Csikszentmihalyi, 1992). Indre motivasjon kobles opp mot Csikszentmihalyis flowteori, da flowteorien indikerer at personer vil bli indre motivert ved forhold som tilbyr optimale utfordringer (Deci & Ryan, 1985).

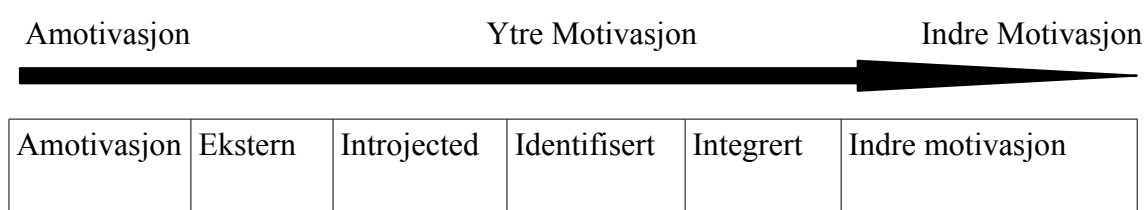
2.3.2 Amotivasjon

Selvbestemmelsesteorien identifiserer en uønsket form for motivasjon. En form for mangel på motivasjon eller amotivasjon, hvor individet befinner seg i en tilstand uten motivasjon, evne eller ønske til å handle (Ryan & Deci, 2007). Ifølge SDT har personer størst mulighet til å oppleve amotivasjon dersom de mangler effekt eller følelse av kontroll overfor ønsket resultat av en handling, mangel på respekt overfor en aktivitet, ikke oppleve nok kompetanse til å utføre en aktivitet eller at individet ikke verdsetter aktiviteten eller resultatet det vil gi (Deci & Ryan, 2000a). Amotivasjon er i den motsatte enden av indre motivasjon, i det selvbestemte kontinuumet av ulike former for motivasjon (se fig. 2.2). Alle former for ytre regulerte handlinger, til og med de mest kontrollerte, involverer intensjonalitet og motivasjon. Amotivasjon står i sterk kontrast til både indre og ytre motivasjon, for amotivasjon representerer en tilstand helt uten selvbestemmelse og helt uten ønske om å utøve en handling (Deci & Ryan, 2000a).

2.4 Organismic Integration Theory (OIT)

OIT baserer seg på antakelser om at deltakerne på X-camp, har mulighet til å integrere sine opplevelser av egen atferd og påvirke sin egen livsverden (Deci & Ryan, 2002). I motsetning til andre teorier om internalisering, ser ikke OIT på internalisering som en todeling av motivasjon (indre/ytre), men heller at motivasjon beveger seg langs et kontinuum av motivasjon i livsløpet (Deci & Ryan, 2002). Jo mer komplett en reguleringsprosess blir integrert av individet, jo større del blir det av det integrerte selvet, og øker basisen for selvbestemt aktivitet (Deci & Ryan, 2002).

Ifølge Deci & Ryan (2002) vil reguleringer som blir integrert i individet, men ikke blir en internalisert del av selvet, ikke bli en del av basisen for selvbestemt aktivitet. Disse reguleringene vil heller fungere som faktorer av kontrollert av atferd. Ifølge Deci & Ryan (2002) vil de reguleringene som blir godt integrert i individets selv, bli en del av basisen for autonom, ytre motivert atferd (Identifisert-, integrert regulert motivasjon), mens de reguleringene som har blitt mindre integrert vil fungere som mer kontrollerte former av ytre motivasjon (Ekstern-, introjeksjonsregulert motivasjon). Graden av hvor mye reguleringene blir integrert i individets selv, vil avgjøre om reguleringen fremstår som indre motivert, ytre motivert eller om individet blir amotivert. OIT foreslår en avgrensning av fire ulike typer reguleringer for ytre motivasjon, som skiller seg i hvilken grad de er integrert i individet og representerer autonomi (se figur 2.2) (Deci & Ryan, 2002).



Figur 2.2: The self-determination continuum types of motivation and self-determination continuum. Fritt tegnet fra Olsson et al., (2008, s: 3).

I midten av figuren finner vi ytre motivert atferd, som er delt opp i fire ulike tilstander; ekstern regulert ytre motivasjon (external regulation), Introjeksjonsregulert ytre motivasjon (Introjected regulation), identifisert regulert ytre motivasjon (Identified regulation) og integrert regulert ytre motivasjon (Integrated regulation).

1. Eksternt regulert ytre motivasjon er den minst autonome av de fire ytre motivasjonsgradene. Den innebærer at en person kun blir motivert av å oppnå en ytre belønning, eller unngå straff (Deci & Ryan, 2002). SDT anser handlinger som kun er styrt av eksterne reguleringer som straff og belønning som lite integrert i individet. Dersom straffen eller belønningen fjernes fra handlingen, vil ikke lenger aktiviteten gi mening for individet, og individets motivasjon forandrer seg fra å være eksternt ytre regulert til å bli amotivert i forhold til aktiviteten (Deci & Ryan, 1985).
2. Introjeksjonsregulert ytre motivasjon betyr at en ytre regulering har blitt internalisert i personen og straff, eller belønning, er blitt byttet ut av egne konsekvenser som individet selv tillegger aktiviteten (Deci & Ryan, 2000a). Typiske eksempler er hvordan individet opplever selv-verd som stolthet eller skam og skyld, ut fra hvordan de utfører en oppgave (Deci & Ryan, 2000a).
3. Identifisert regulert ytre motivasjon er en prosess hvor en handling er blitt identifisert og akseptert av den underliggende verdien av å utgjøre handlingen (Deci & Ryan, 2000a). Identifiserte regulerte handlinger er mere selvbestemte former for motivasjon. Når et individ oppfatter en egen nytte av å utføre en handling, øker følelsen av autonomi i arbeidet (Deci & Ryan, 2002). En identifisert form for ytre motivasjon kan være å trene på treningsstudio for å få bedre helse eller se bedre ut. Selvbestemmelse kan man oppleve når man trener på treningsstudio, men det er fortsatt presset om å få bedre helse eller å se bedre ut som er målet, og blir derfor den styrende reguleringen i individets motivasjon.
4. Integrert regulert ytre motivasjon er en avansert form for ytre motivasjon og den ytre motivasjonen som ligger nærmest indre motivasjon på skalaen (se fig. 2.2). Integrerte ytre reguleringer oppstår når individet har identifisert en handling og sett dens verdi for selvet, men også ser handlingen som viktig for utvikling av egen personlighet (Deci & Ryan, 2002). Integrerte ytre reguleringer deler ulike kvaliteter med indre motivasjon, men selv om disse handlingene utføres med høy grad av selvbestemmelse, utføres de for å tilegne seg egenskaper som er identifisert og integrert som viktige for selvet, enn for selve handlingen i seg selv (Deci & Ryan, 2002).

På hver sin ende av figuren ligger amotivasjon og indre motivasjon. Amotivasjon er en tilstand hvor individet mangler mening, interesse eller evne til å utføre en aktivitet. Mens indre motivasjon er en tilstand hvor motivasjonen oppstår i aktiviteten utfra interesse og tilfredsstillelse av grunnleggende behov. Dette er grunnlaget for autonom eller selvbestemt atferd (se del 2.3.1 & del 2.3.2).

2.5 Kausalitetsorienteringsteori

Gjennom utviklingsprosessen av SDT har det blitt antatt at et individs motivasjon, handling og erfaring i en spesiell situasjon, stammer fra samspillet mellom den umiddelbare sosiale konteksten individet befinner seg i og fra individets førforståelse av konteksten. Denne førforståelsen er blitt utviklet gjennom tidligere møter med ulike sosiale kontekster (Deci & Ryan, 2002). Kausalitetsorientering relaterer til en mer generell oppfattelse av å være autonom eller kontrollert på tvers av sosiale kontekster (Ryan & Deci, 2007). I praksis betyr dette at den enkelte deltakeren i en spesifikk sosialkontekst, kan erfare at han/hun er mer autonom eller kontrollerte i den sosiale konteksten de befinner seg i, avhengig av hvordan deres førforståelse tolker situasjonen (Deci & Ryan, 2002). Kausalitetsorienteringsteorien avdekker sider av personligheten som regulerer individets atferd og erfaring. Den angir tre sider som varierer i hvilken grad de representerer selvbestemmelse; de autonome, kontrollerte, og de upersonlige kausalitetsorienteringene (Deci & Ryan, 2002). Autonom orientering innebærer regulering av atferd på grunnlag av interesser og individets egne verdier. Dette kartlegger en persons generelle tendenser til indre motivasjon og godt integrert/identifisert ytre motivasjon (se fig. 2.2). Kontrollert orientering innebærer direktiver og kontroller om hvordan individet skal oppføre seg eller utføre arbeid, og relaterer til en ekstern eller ubevisst regulert ytre motivasjon (se figur 2.2). Den upersonlige orienteringen fokuserer på indikatorer for ineffektivitet og at individet handler uten mening. Den relaterer til et individ som er amotivert (Deci & Ryan, 2002).

3. Bevegelse og aktivitet i et postmoderne samfunn

Gjennom historien har fysisk aktivitet blitt gitt ulike oppdrag av staten (Breivik, 2008). Disse oppdragene er gitt i form av funksjoner som idrett og ulike former for bevegelsesaktivitet, ble forventet å fylle. Ulike oppdrag har vært *det militære oppdrag, moralsk oppdrag, sosialpolitisk oppdrag, helsemessig oppdrag, identitetsskapende oppdrag, underholdningsoppdrag* og i nyere tid et *selvkonstruksjonsoppdrag* (Breivik, 2008). Etter store omstruktureringer av samfunnet på slutten av forrige århundre ble industrisamfunnet i Norge byttet ut med et mer moderne, teknologibasert samfunn. I dette samfunnet har individet fått en friere rolle, og gitt større ansvar til å realisere seg selv, gjennom valg av yrke og livsstil. I dette samfunnet favoriseres aktiviteter som gjenspeiler moderne verdier og idealer, og i det postmoderne samfunnet har bruken av fysisk aktivitet som en identitetsskapende funksjon økt. Ungdom i det postmoderne samfunnet realiserer seg selv i økende grad ved å søke etter aktiviteter som muliggjør frihet, utfordring og spenning (Breivik, 2008). Innenfor livsstilsaktivitetene står ungdommene fritt til å velge hvilken aktivitet de vil gjøre, hvor de vil utføre den og hvordan man vil utføre aktiviteten. Disse aktivitetene kjennetegnes ved å ha en annen kultur og et annet ethos enn organisert idrett. Livsstilsaktivitetene legger vekt på anti-konkurranse, inkludering og at den ikke er regelbundet (Wheaton, 2004). Det er fellesskapet av utøvere eller det enkelte individ som bestemmer hvordan aktiviteten skal gjennomføres, og den kan fortone seg forskjellig i ulike sosiale kontekster. Ifølge Green, Thurston, Vaage & Roberts (2013), har aktivitetsbildet til norske ungdommer forandret seg i det postmoderne samfunnet. Dette stemmer overens med Vaage (2009) som viser at medlemstallene i organisert idrett sank i aldersgruppen 16-19 år, mens deltakelsen i livsstilsaktiviteter for samme aldersgruppe steg, i tidsperioden 1997-2007. Dette underbygger Breivik (2008) sin påstand om at moderne ungdom søker aktiviteter med frihet, utfordring og spenning.

«Menneskers bevegelse utføres alltid innenfor rammene av et samfunn. Samfunnet påvirker menneskers bevegelsesatferd. Samtidig virker bevegelsesatferden tilbake på samfunnet. Denne grunnleggende relasjonen er nærmest sirkulær, der samfunnet forsøker å påvirke enkeltmennesket til å gjøre hva som er funksjonelt og tjenlig, for eksempel styrke helse og moral. Mennesket responderer på dette, men

bevegelsesmønstrene påvirkes også av trender, ungdomsopprør og ny teknologi. Derfor blir ikke forholdet mellom mennesker og samfunn bare harmonisk. Det skapes subkulturer og «motkulturer» med nye typer av aktivitet og bevegelse. Disse aktivitetene påvirker i sin tur kulturutviklingen i samfunnet.» (Breivik, 2008 s. 140).

Giulianotti (I; Breivik, 2008) viser til at de endringene som har skjedd, ikke er unike for Norge, men at flere vestlige land med liknende samfunnsutvikling har vist liknende trender. Breivik (2008) legger frem seks ulike teorier som kan forklare endringene i bevegelseskulturen i samfunnet.

1. *Idrett og den narsissistiske kultur:* Breivik (2008) henviser til den amerikanske samfunnsforskeren Lasch, som hevder at vi utvikler en narsissistisk kultur (en kultur hvor personer utvikler en økende vekt på materialisme, egoisme og nytelse). Sentralt i denne kulturen vil hedonisme stå og eksemplifiseres med at *«hardt blodslit i langrennssløypa, erstattes av en avslappet, lekende og videofilmende ungdomsgjeng i halfpipen» (Breivik, 2008. s. 148).*
2. *Idrett og jakten på spenning:* Breivik (2008) henviser til Elias og Dunning's teori, om jakten på spenning i et uspennende samfunn. Det postmoderne samfunnet oppleves som forutsigbart, kjedelig og kontrollert. Mennesker søker etter arenaer med tilgang på spenning, utfordring og en viss risiko. Breivik (2008) legger frem at i takt med økende kontroll, regler og rutiner i samfunnet, så vil deltakelsen øke i ekstrem- og risikosport.
3. *Idrett som sosial distinksjon:* I den tredje teorien støtter Breivik (2008) seg til den franske sosiologen Bourdieu, som mener idretten fungerer som en sosial markør. Ved å foreta en seleksjon av hvilke aktiviteter man deltar i, ønsker mennesker å fremheve sin egen posisjon og plassering i samfunnet. Tidligere satte aktiviteter tydelige skiller mellom sosiale klasser, mens nå brukes livsstilsaktiviteter i større grad for markere seg. Dette for ikke bare å speile penger, men også for å fremvise en trent, vakker kropp eller risikovilje.
4. *Idrett og det postmaterialistiske samfunn:* Ikke-materielle verdier vil komme i fokus når samfunnet har utviklet seg materielt og menneskene får tilfredsstilt

sine grunnleggende materielle og økonomiske behov (Breivik, 2008). Dette gjenspeiler det postmaterialistiske samfunnet generelt og mennesker søker heller å utvikle seg selv, fremfor å omgi seg med materielle statussymboler. Bevegelse og idrett blir tatt i bruk som et redskap for å realisere seg selv. Trening blir en viktig del av en moderne vellykket livsstil, der fysisk velvære, selvutvikling og mental velvære reduserer behovet for å konkurrere og å være best (Breivik, 2008).

3.1 Livsstilsaktiviteter

Livsstilsaktiviteter blir ofte omtalt med flere synonymer som; «ekstrem», «alternativ», «whiz», «panikk», «action», «eventyr» eller «nye» sport/aktiviteter. I medier og daglig tale blir ofte synonymene brukt om hverandre for å forklare en aktivitet eller fenomen, men i litteraturen finnes det skiller mellom aktivitetene. Wagg, Brick, Wheaton & Caudwell (2009) definerer og viser til skillene mellom aktivitetene. For eksempel blir *alternativsport*, betegnet som aktiviteter som tradisjonelle leker eller aktiviteter fra en bestemt kultur. Disse trenger ikke å være ekstreme aktiviteter. Og kan ifølge Wagg, et al., (2009) ikke defineres som livsstilsaktivitet.

Uttrykket *ekstremsport* er kanskje det som brukes mest i dagligtalen for å betegne aktivitetene. Ifølge Breivik (2010) har betegnelsen ekstremsport endret seg gjennom tiden. I 1980/1990 ble begrepet brukt for å forklare tradisjonelle aktiviteter som fallskjermhopping, surfing, fjellklatring osv. Wagg et al., (2009) forklarer imidlertid at ekstremsportsbegrepet er blitt endret gjennom media, for å fremme spesifikke aktiviteter. Disse aktivitetene oppfattes å ha et høyt nivå av iboende fare eller høy vanskelighetsgrad, og ofte involverer de høy hastighet, høyde, et høyt nivå av fysisk anstrengelse, spesialisert utstyr og spektakulære stunts. Aktivitetene er ofte forbundet med den amerikanske tv-sendte konkurransen ESPN X-games, og både kvinner og menn deltar i både vinter- og sommeraktiviteter (Wagg et al., 2009).

Ifølge Wagg et al., (2009) blir betegnelsen *livsstilsaktiviteter*, brukt av utøvere som deltar i aktiviteten og som slutter seg til kulturene som omringer den. Livsstilsaktiviteter skiller seg fra ekstremsport, da det fundamentale i livsstilssport er deltakelse, mens

ekstremспорт er en tilskuervennlig fremstilling av aktiviteten, enten på tv eller i direkte kontakt med aktiviteten (Wheaton, 2004). Til tross for at hver enkelt livsstilsaktivitet har en egen historie, identitet og utviklingsmønster, finnes det likheter i deres ethos og ideologi. Aktiviteter som skateboarding, snowboarding og vindsurfing har sine utspring fra bølgesurfing og kulturen til disse aktivitetene er påvirket av det originale surfemiljøet (Wagg et al., 2009). Livsstilsaktiviteter kjennetegnes ved at de har en annen kultur og et annet ethos enn organisert idrett. Kulturen legger vekt på anti-konkurranse, inkludering og at den ikke er regelbundet (Wheaton, 2004). Målet i livsstilsaktiviteten er deltagelsen i seg selv. Deltakeren søker etter å utvikle seg selv på en kreativ måte, hvor ingenting er «riktig eller galt» (Wheaton, 2004).

Wheaton (2004) skisserer de viktigste kjennetegnene ved livsstilssport. Deltakerne viser høyt engasjement i både tid og penger, og deres livsstil utvikles rundt aktiviteten. De har hedonistiske og individualistiske ideologier som fremmer deres engasjement, og fordømmer regulering og institusjonalisering av aktiviteten. Deltakerne er kritiske til kommersialisering av aktiviteten og tradisjonell konkurranse. De understreker det estetiske elementet, der man blander aktiviteten med miljøet og noen utøvere anser til og med deres utøvelse av aktiviteten som kunst. Aktivitetene blir utøvd overalt hvor deltakeren finner mulighet for det (både i urbane strøk, og i mindre utviklete områder som fjell, vidde og strand) uten faste eller avgrensede regler. Kroppen blir brukt på ikke-aggressive måter, som regel uten kroppskontakt. Og i mange av aktivitetene er risiko for farer og/eller død innblandet i utøvelsen av aktiviteten. Denne risikoen gjør imidlertid at utøveren oppnår større tilstedeværelse i aktiviteten og gjør at utøveren føler seg mer ansvarlig for egne handlinger (Saville, 2008).

3.2 Tidligere forskning

Da jeg søkte etter tidligere forskning, fokuserte jeg på nøkkelordene *livsstilsaktiviteter*, *psykologiske behov*, *positiv ungdomsutvikling*, *motivasjon* og *selvbestemmelsesteorien*. Under søkene viste det seg at det var gjort lite forskningsarbeid mellom selvbestemmelsesteorien og livsstilsaktiviteter. Jeg valgte derfor å utvide søkekriteriene mine, og la til *kroppsoving* som ett av nøkkelordene. Søkene ble gjennomført i flere

databaser. BIBSYS Ask, BRAGE og CRISTIN er blitt brukt for å se på tidligere forskningsarbeid fra Norge. Mens databasene ISI Web of Science, SPORTDiscus, ProQuest og ScienceDirect ble tatt i bruk for å finne forskning fra andre land. Jeg har også tatt i bruk Google Scholar, da jeg har søkt etter spesifikke artikler. Under litteratursøkene i databasene, er flere ulike kombinasjoner av søkeordene blitt tatt i bruk for å finne artikler og bøker. Nøkkelordene ble også brukt alene under litteratursøkene. De engelske ordene som ble brukt for å finne litteratur var: *Self-determination, lifestyle sports, basic needs, positive youth development, motivation* og *PE*. I tillegg har jeg søkt på forfattere som Deci, Ryan, Wheaton, Ntoumanis, Thorpe og Wagg. Gjennom litteratursøkene har jeg funnet vitenskapelige artikler, bøker og masteroppgaver.

Det finnes mye forskning på SDT, både i forhold til idrett, fysisk aktivitet og skole. De arbeider jeg har funnet i forhold til SDT og fysisk aktivitet, er vitenskapelige artikler og masteroppgaver som omhandler kroppsøvingsfaget og organisert fysisk aktivitet. De fleste artikler som ble funnet angående livsstilsaktiviteter omhandler sosiologiske perspektiver på feltet, uten fokus på å forklare livsstilsaktiviteter gjennom bruk av SDT eller grunnleggende behov.

Forskning med utgangspunkt i SDT, har gjentatte ganger vist en klar empirisk link mellom indre regulert motivasjon og tilfredsstillelse av de basale psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2000a).

Van den Berghe, Vansteenkiste, Cardon, Kirk & Haerens (2012) utarbeidet en review-artikkel av 74 publiserte artikler som omhandler SDT og kroppsøvingsfaget fra tidsrommet 2000-2010. Ni av artiklene (12,2%), fokuserte på lærerens selvbestemte motivasjon til faget og hvordan dette var knyttet positivt til elevenes adaptasjon av indreregulert motivasjon. 29 av artiklene (39,2%) undersøkte relasjonen mellom et autonomistøttende læringsmiljø og tilfredsstillelse av grunnleggende behov hos elevene. Resultatene viser at elevene som oppfattet at læreren underviste og tilbød elevene et autonomistøttende læringsmiljø, fikk et positivt utbytte og stor grad av tilfredsstillelse av deres grunnleggende behov. 51 artikler (68,9%) undersøkte også forholdet mellom

tilfredsstillelse av grunnleggende behov og motivasjon hos elevene. Studiene viser at når elevene fikk sine grunnleggende behov tilfredstilt, økte elevenes selvbestemte, eller ytre autonome regulerte former for motivasjon. 47 av artiklene (63,5%) bekrefter en positiv relasjon mellom indre regulert motivasjon og positive resultater i kroppsøving og/eller deltakelse i fritidsaktiviteter. Flere av artiklene i sammendraget, viser til at autonomistøttende læringsmiljø ga positiv effekt på elevenes motivasjon for kroppsøving (Moreno, Lacarcel & Alvarez, 2000; Chatzisarantis & Hagger, 2009; Moreno, Lacarcel & Alvarez, 2010, I; Van den Berghe et al., 2012). SDTs søken etter å forklare indre regulert motivasjon gjennom tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behov får støtte av artikkelen. Forslag til fremtidig forskning på selvbestemmelsesteorien og fysisk aktivitet blir foreslått, og spesielt studier som utføres på et bredt spekter av mulig behovsstøttende aktiviteter etterlyses (Van den Berghe et al., 2012).

I forhold til at jeg ønsker å se på deltakernes erfaringer med X-camp, er studiet av Ward & Parker (2012) interessant. De undersøkte hvordan ungdommer erfarte et etterskoletilbud i basketball, med røtter i SDTs grunnleggende behov. Studien var kvalitativt og datainnsamlingen foregikk gjennom observasjon og dybdeintervjuer med deltakerne. Studiet viste at tilhørighet, læring og kompetanse, autonomistøttende struktur og glede var de fire aspektene deltakerne oppfattet som nødvendige for å trives i programmet. Deltakerne la vekt på forholdet mellom kompetanse og autonomi, da de var interesserte i å bli kompetente basketspillere, men ikke ønsket å delta i et strengt trenermiljø. Gjennom denne tilnærmingen, følte deltakerne større eierskap til programmet og aktiviteten ble i større grad selvbestemt.

Edmunds, Ntoumanis & Duda (2006) argumenterer for hvordan deltakerne i et fitnessprogram økte sin indre regulerte motivasjon, når instruktørene skapte et autonomistøttende miljø. Resultatene fra forsøket viste at deltakerne opplevde høyere tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene i det autonomistøttende miljøet, som igjen førte til høyere grad av aktivitet hos deltakerne. Mens studie av Reis, Sheldon,

Gable, Roscoe, & Ryan (2000) på 76 psykologistudenter, viste at når studentene rapporterte en generell tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene, bidro dette til økt psykisk velvære og studentene fikk økt motivasjon for aktivitet og gjøremål i sine dagligliv.

Gjennom sitt kvalitative-masterstudie belyste Rustad (2010) motivasjonsregulerende prosesser som påvirket elevene i kroppsøvningsfaget. Ved å utsette elever for et autonomistøttende miljø med optimale utfordringer, viste det seg at undervisningssituasjonen påvirket elevenes selvregulerte motivasjon for kroppsøvningsfaget. Medic (2012) viser i sitt kvantitative-masterstudie at elevene erfarer høyere grad av selvbestemmelse og indre motivasjon gjennom egentrening, fremfor lavere selvbestemmelse og ytre regulert motivasjon i lærerstyrt undervisning.

Til tross for at de fleste studier på livsstilsaktiviteter har vært av sosiologisk natur, viser studiene jeg har funnet, klare trekkninger mot livsstilsaktiviteters muligheter for å tilfredsstille de grunnleggende behovene som selvbestemmelsesteorien omtaler.

Thorpe & Rinehart (2010) prøver å forklare hvorfor livsstilsaktiviteter gir utøverne en jakt, eller et driv om å oppnå visse opplevelser. Livsstilsaktiviteter blir levd i øyeblikket de skjer og utøverne har ofte vanskeligheter med å forklare hva som gjør denne aktiviteten så givende. Erfaringene blir beskrevet som en levd følelse av tilfredsstillelse, glede og stolthet. Thorpe & Rinehart (2010) viser også til en frihet i livsstilsaktivitetene, hvor deltakerne selv bestemmer føringene for sin egen praksis. Det finnes ingen regler, faste treningsarenaer eller avgrensede faktorer for aktivitetene. Dette igjen skaper nye aktiviteter i et raskt tempo. For mange av utøverne blir redskap som skateboard, snowboard, vegger, trær osv. en forlengelse av kroppen, noe som tilbyr utøveren en sanselig opplevelse av å mestre sine omgivelser på egne premisser. Thorpe & Rinehart (2010) hevder at enkelte av livsstilsdeltakerne lever utenfor samfunnet, i et eget «miljø» med en tilhørighet til sine aktiviteter gjennom klesstil, musikkvalg, hvordan de presenterer sin personlighet og et felles ethos.

Tomlinson, Ravenscroft, Wheaton & Gilchrist (2005) forstår livsstil og livsstilsaktiviteter som bevisste handlingsmønstre som skiller mennesker i hvordan man velger å se ut, hvilke subkulturelle valg man tar og hvilken tilhørighet man velger i samfunnet. Deltakerne utøver aktiviteten for å tilfredstille sine egne iboende behov, for begeistringen og spenningen det gir dem og for å oppnå de personlige godene som tilskrives deltakelsen. Deltakerne kjennetegnes ved stor forpliktelse, engasjement, investering (både i tid og penger) og innlevelse i aktivitetene. Tomlinson et al., (2005) legger frem at de typiske aktørene i livsstilsaktiviteter, er unge mennesker som har droppet ut av idrett og fysisk aktivitet etter endt skolealder. Årsaken til at de søker mot livsstilsaktivitetsarenaen, er aktivitetenes mangel på struktur og styrende organer. Man bestemmer selv egen deltakelse og utførelse, noe som skiller seg fra organisert aktivitet der en er bundet av regler og forbund. I England blir populariteten til livsstilsaktiviteter beskrevet som økende. Flere multisportsarenaer blir bygget av staten for å tilby utøverne et eget område for å bedrive sin aktivitet (skateparker, klatrehaller osv.). Også private krefter tilbyr spesialiserte arenaer og camper for å profittere økonomisk på den voksende massen av livsstilsaktivitetsdeltakere (Tomlinson et al., 2005).

Gilchrist & Wheaton (2011) diskuterer gjennom et kvalitativt studie hvordan livsstilsaktiviteter og spesielt parkour, kan oppfordre ungdommer til engasjement, fysisk helse og generell velvære. Målet med studiet var å forstå hvilke aspekter av parkours kultur og kulturelle verdier som gjorde det mulig å forstå hvordan parkour har bidratt til endringer i holdninger og atferd hos ungdommer som bedriver denne aktiviteten. Den største faktoren for disse forandringene ligger i parkours ethos. Parkour er inkluderende overfor alle deltakere, ikke konkurransepreget og er ikke regelbundet, som andre tradisjonelle idretter ofte er. Dette bidrar til at aktiviteten appellerer til de unge menneskene, som har en tendens til ikke å engasjere seg i de tradisjonelle formene for idrett og fysisk aktivitet (Gilchrist & Wheaton, 2011). Gjennom deltakelse i et utradisjonelt bevegelsesmiljø som er oppgave- og løsningsorientert, fremfor aktiviteter som er konkurransepreget og ego-sentrert, vil deltakerne utvikle indre regulert motivasjon og opprettholde interessen for fysisk aktivitet (Gilchrist & Wheaton, 2011).

En studie av Säfvenbom (2012) i form av fire dybdeintervjuer med livsstilsaktivitetsdeltakere, indikerer mange positive utfall av livsstilsaktiviteter. Tidligere har uovervåket ungdomsaktivitet, blitt assosiert med negativ ungdomsutvikling (Cadwell & Witt, I: Säfvenbom, 2012). Men Säfvenboms (2012) resultater viser at ungdoms selvbestemteaktivitet, kan lede til positive erfaringer i de aktuelle kontekstene. Kontekster som tilbyr noe ungdommer ofte søker etter i sine liv (autonomi, uavhengighet, frihet og generøsitet). Livsstilsaktiviteter kan lede til glade, blomstrende og indre motiverte ungdommer, grunnet fravær av strenge regler, formelle ledere og et miljø som prioriterer kompetanse og personlig utvikling fremfor konkurranse. Forslag til fremtidig forskning er å se på hvordan ungdommer kan erfare å delta i en uovervåket, autonomistøttende og selvstyrt aktivitetskontekst (Säfvenbom, 2012).

Tidligere forskning på SDT og fysisk aktivitet viser en positiv link mellom tilfredstillelse av de tre grunnleggende psykologiskebehov på indre regulert motivasjon og psykisk velvære. Til tross for at forskning på livsstilsaktiviteter i stor grad har vært av sosiologisk natur, kan mye av forskningen tyde på at det spesielt er friheten (autonomi), muligheten for å mestre omgivelsene (kompetanse) og miljøet (tilhørighet) som tiltrekker og trollbinder utøverne til å tilpasse sine liv etter aktiviteten.

Forskning på SDT etterlyser forskning på et bredt spekter av mulig behovsstøttende aktiviteter. I forhold til tidligere forskning på livsstilsaktiviteter kan kombinasjonen av SDT og livsstilsaktiviteter være av interesse for å skape mer kunnskap om dette feltet.

4. Metode

4.1 Vitenskapsteoretisk forankring – Fenomenologien

Studien har vitenskapeligteoretisk forankring i fenomenologien. Den fenomenologiske tankegang, mener all aktivitet, også den vitenskapelige, forutsetter en levd livsverden (Fjelland, 1995). Ifølge Fjelland (1995) tas denne livsverdenen ofte for gitt, og det er lett å glemme at den er en fundamental forutsetning for å forstå det aktuelle fenomenet man utforsker. Fenomenologien fremhever at for å kunne forstå mennesket, ikke først og fremst forutsetter psykologiske innsikter, men snarere en forståelse av at mennesket lever i en historisk, kulturell og sosial sammenheng (Fjelland, 1995). Å forstå menneskets relasjon til omverdenen er derfor av grunnleggende betydning for å forstå menneskene (Fjelland, 1995). En slik tilnærming har vært avgjørende for å kunne forstå hva som skjer med ungdommer under en ukes opphold på X-camp og hvordan denne uken eventuelt påvirker de unges livsverden med hensyn til selvbestemmelse og involvering i bevegelsesaktiviteter. Fenomenologi som en vitenskapsteori, tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen til deltakeren og ønsker å oppnå en forståelse av dypere mening i enkeltpersonens erfaring (Thagaard, 2009). For å oppnå denne forståelsen, brukte jeg kvalitative metoder for å samle inn data, og diskuterte disse i lys av SDT.

Metodisk tar studier med fenomenologisk forankring utgangspunkt i de subjektive opplevelser informantene innehar, og søker en oppnåelse for forståelse av dypere mening, i informantenes erfaringer (Thagaard, 2009). Som forsker har jeg måttet være min forforståelse bevisst (mine kunnskaper om feltet og mine synspunkter og antakelser) og forsøkt å møte erfaringene til informantene så åpent som mulig. Den fenomenologiske tankegangen innebærer at forskerens interesse sentrerer rundt en verden av fenomener, slik informanten opplever dem, mens den ytre verden kommer i bakgrunn (Thagaard, 2009). Salling-Larsen & Vejleskov (2006) forklarer fenomenologien som nært beslektet til hermeneutikken og at det sentrale ved teorien er å forklare fenomenene slik som de fremstår for individet, uten å la eventuelle teorier eller fordommer få innflytelse på forforståelsen.

Denne studien tar utgangspunkt i fenomenologien som vitenskapelig tilnærming og vektlegger derfor deltakerne på X-camp sin opplevelse av situasjonen. Som forsker har

jeg måttet engasjere meg i informantenes livssverden, og være trofast mot deltakernes ståsted. Som fenomenologisk forsker ønsket jeg å tolke og finne mening i deltakernes erfaringer i møte med X-camp, gjennom SDT.

4.1.1 Førforståelse

Tidligere har det blitt skjelnet mellom to former for forutsetninger, de som er nødvendige (f.eks teori og fenomen) og de som er ødeleggende (f.eks våre ønsker om å tolke et fenomen slik at den bekrefter våre oppfatninger og holdninger). Gadamer (I: Føllesdal & Walløe, 2000) mener derimot at vi ikke kan skille mellom to ulike former for forutsetninger for tolkning, vi har ikke noe nøytralt ståsted. Føllesdal & Walløe (2000) bruker betegnelsen «for-dommer» eller førforståelse om alle våre oppfatninger og holdninger i vår forståelseshorisont. Førforståelsen er det vi bringer med oss fra vårt tidligere levde liv, når vi ønsker å forstå et fenomen. «*Førforståelsen er forventninger som av og til viser seg å passe og av og til ikke passe*» (Føllesdal & Walløe, 2000 s. 104). Forskerens forståelse av fenomenet som utforskes, består av gradvise justering av forskerens egen førforståelse, slik at den passer med det forskeren ønsker å forstå (Føllesdal & Walløe, 2000).

Min intensjon med studien var å forstå deltakernes erfaringer med X-camp. Som forsker måtte jeg da være min førforståelse bevisst, og å være klar over at jeg ikke kunne ha et rent objektivt syn. Min forståelseshorisont er preget av min bakgrunn og den vil jeg redegjøre for kort:

Jeg har levd et aktivt barneliv med deltakelse i en rekke aktiviteter både organisert (turn, fotball, karate og håndball), og bedrevet masse uorganisert aktivitet (svømming, ballspill, skileik og fitnessstrening). I starten av tenårene og ut ungdomsskolen, utviklet jeg en stor interesse for livsstilsaktivitetene skateboard og snowboard hvor jeg deltok i egne miljøer og fulgte disse miljøenes egne kodeks (klær, språk osv.). I byen jeg er fra, var det et stort skateboardmiljø under min oppvekst, med egen klubb og stor skateboardpark. Jeg tilbrakte mye av tiden min fra jeg var 11 til 16 år i dette miljøet og brukte mesteparten av pengene mine på utstyr og for å finansiere turer for å utøve skatingen. Etter noen år merket jeg derimot at interessen for disse aktivitetene falt

kraftig, til tross for at ferdighetsnivået holdt en stødig utvikling. Flere av vennene mine i miljøet sluttet og motivasjonen min ble sterkere for fotball på dette tidspunktet. Senere, på videregående skole, startet jeg på idrettslinjen med fokus på fotball, og spilte fotball på satsningssgruppen til det lokale toppfotball-laget, uten å klare steget opp til A-laget. Etter videregående skole dro jeg rett i militæret og tjenestegjorde i Sjøforsvaret. Ferden gikk så videre til Norges Idrettshøyskole (NIH). Ved NIH har jeg tatt faglærerutdanning og spilt fotball på ulike lag under hele studietiden. Parallelt med masterstudiet, har jeg også jobbet som kroppsøvingslærer i grunnskole og i videregående skole siden våren 2012.

Alle de erfaringene jeg har gjort meg gjennom oppvekst og deltakelse i et bredt spekter av aktiviteter, har formet min forståelseshorison til å ha en forankring i den tradisjonelle idretten, men jeg har også utviklet en fascinasjon og interesse for ulike livsstilsaktiviteter. Dette kan ikke utelates når jeg skal tolke og forstå mine informanter.

4.2 Kvalitativ undersøkelse

Studien har i stor grad fulgt de syv forskjellige faser Kvale & Brinkmanns (2009) anbefaler for kvalitativ undersøkelse; *tematisering, design, observasjon/intervju, transkripsjon, analyse, verifikasjon og rapportering*.

4.2.1 Tematisering

Når et forskningsstudie planlegges, er det viktig at man har et fastlagt innhold og et uttalt mål med studien, slik at man kan gjøre hensiktsmessige metodevalg gjennom studiens ulike faser. Under tematiseringen av prosjektet måtte jeg klargjøre forskningens *hvorfor, hva og hvordan* (Kvale & Brinkmann, 2009).

Hvorfor-delen av forskningsstudien er å klargjøre formålet med studien (Kvale & Brinkmann, 2009). Både Green (2010), Bulie et al., (under utvikling) og Vaage (2009) viser til endringer i aktivitetsmønstrene til vestlige, postmoderne ungdommer. Jeg ønsket i mitt studie å se på ungdommers erfaringer i møte med X-camp. Videre ønsket

jeg å knytte deltakernes erfaringer mot interaktive faktorer som autonomi, motivasjon og tilhørighet, og å se hvordan dette kunne regulere deres motivasjon for aktivitet.

Forskningens *hva* er ifølge Kvale & Brinkmann (2009) en avklaring av emnet for studien. Jeg måtte innhente forhåndskunnskap om emnet som skulle undersøkes, og forhåndskunnskaper om relevant teori som skulle benyttes. Gjennom ervervingen av denne kunnskapen utviklet jeg en begrepsmessig og teoretisk forståelse av de fenomene som skulle undersøkes, og det dannet en plattform for tilføyelse av ny kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved å gjennomføre litteratursøk i forkant av prosjektet, skaffet jeg meg et grunnlag for bruk av teori og metode i egen studie (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Man kan ikke bli fortrolig med innholdet i en undersøkelse kun ved å opparbeide seg et godt teoretisk grunnlag for emnet og teorien. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) vil forskeren måtte bli innført i lokal sjargong og de maktstrukturer som finnes i feltet det forskes på og dermed vil man oppnå en kunnskap i hva informantene ønsker å snakke om. For å oppnå dette deltok jeg på X-camp med en rolle som deltakende observatør.

Ifølge Brinkmann & Tanggaard (2012) er det ikke negativt å innhente mye forhåndskunnskap, da forhåndskunnskapen kan redusere forskerens nøytralitet og objektivitet. Dette begrunnes med at ingen forskningsintervjuer er nøytrale, men alltid bestemt av den ene parts dagsorden (forskeren), som bør være teoretisk begrunnet. *«Som hermeneutikken har godtgjort, kan vi kun forstå verden på bakgrunn av en forforståelse, og i praksis viser erfaringen at de beste intervjuer lages av intervjuere som har omfattende kunnskap om det emnet de intervjuer om, da de kan stille de beste og mest relevante spørsmålene»* (Brinkmann & Tanggaard, 2012 s. 28). Som forsker var jeg nødt til å møte informantene med et åpent sinn i forhold til intervjuguiden og en «bevisst naivitet» (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Dette viste seg å være en gunstig holdning som tillot informantene å uttrykke seg med sine egne ord.

Hvordan-delen av forskningsstudien omhandler hvilke metoder som skal benyttes for å kunne utføre studien (Kvale & Brinkmann, 2009). I planleggingsfasen før X-camp, innhentet jeg kunnskap om ulike observasjons-, intervju- og analyseringsteknikker, og vurderte hvilke som ville egne seg best for å innhente de data jeg ønsket. Valgene falt på

å utføre en deltakende observasjon under X-camp, for så å gjennomføre semi-strukturerte intervjuer etter X-camp. Dataene ble analysert ut fra temabaserte analyser.

4.2.2 Design

For å kunne forstå hva som skjer på X-camp, var jeg avhengig av å kunne forstå deltakernes dypere tanker og historier. Thagaard (2009) definerer kvalitativ forskning som *«søken etter forståelse av sosiale fenomener, enten ved nær relasjon til informantene ved intervju eller observasjon»* (s. 17). Thagaard (2009) fremhever at begrepet kvalitativ forskning, innebærer å fremheve prosesser og meninger som ikke kan måles i kvantitet eller frekvenser (Thagaard, 2009). Mens Neuman (2000) fokuserer kvalitative metoder om prosesser som tolkes i lys av den kontekst de inngår i.

For å kunne forstå deltakernes erfaringer fra X-camp, har jeg anvendt meg av en kvalitativ tilnærming i oppgaven med observasjon og intervju som metode.

4.3 Deltakende observasjon

Under X-camp inntok jeg rollen som en deltakende observatør og i denne rollen fikk jeg, som forsker, en aktiv rolle i forhold til informantene (Thagaard, 2009). Min deltakende observasjon under X-camp er egnet i studien av dette feltet, hvor jeg som forsker skal se på sammenhengen mellom SDT og erfaringene som blir gjort av deltakerne. Som forsker på feltet kommer jeg inn med min førforståelse om idrettslig aktivitet ut fra min idrettsutdannelse, mine erfaringer som fotballspiller og min deltakelse i aktiviteter som skateboard, snowboard og surfing. Disse tidligere erfaringer har påvirket meg fysisk, og ble verdifulle i min medvirkning under X-camp, da jeg ble tvunget til å ha tettere kontakt med feltet jeg ønsket å undersøke. Jeg fikk erfare hvordan aktivitetene føltes for en som ikke hadde deltatt tidligere. Dermed fikk jeg en tettere kontakt med deltakerne ved å innta rollen som en deltakende observatør, fremfor bare å stå utenfor å observere. Deltakerne og jeg satt igjen med de samme opplevelsene og vi kunne sammen dele våre erfaringer. Dette gav meg mye informasjon jeg ikke ville kunne oppnådd ved ren observasjon. Svakheterne ved å delta selv, er at jeg selv ble så

oppslukt i aktivitetene at det til tider ble vanskelig å observere deltakerne. Som en ren observatør ville jeg hatt større oversikt over hva den enkelte gjorde til enhver tid, men jeg ville ikke kunne reflektert over hvordan det erfartes for deltakeren. En ren observatørrolle ville resultert i at jeg ikke kunne delt mine opplevelseserfaringer med informantene. (Hammersley & Atkinson, 1995).

Rollen som deltakende observatør fortonet seg som en blanding av lærlingrollen og en samtalepartner. Lærlingrollen var et godt utgangspunkt for å forstå relasjonene som informantene hadde til hverandre og til aktivitetene. Ved å lære teknikkene som informantene mestret, fikk jeg innsikt i relasjonene mellom deltakerne på X-camp og aktivitetene (Thagaard, 2009). Fordelen med lærlingrollen, var at den var kjent for informantene, noe som førte til at informantene godtok forskerrollen lettere og delte sine erfaringer friere. Som samtalepartner ble jeg en «kjenning» for informantene, en de kunne ha uformelle samtaler med, om temaer rundt aktivitetene som de snakket om seg imellom (Thagaard, 2009).

Grunnlaget for den deltakende observasjonen ble lagt da jeg ble akseptert av det miljøet hvor observasjonen foregikk. Med bakgrunn i og kjennskap til noen av aktivitetene som foregikk på X-camp, stilte jeg godt i forhold til å oppnå en forståelse av informantenes situasjon, da vi deler de samme erfaringene (Thagaard, 2009). Som hjelpemidler under observasjonen benyttet jeg meg av feltnotater. Notatene tok jeg fortløpende under observasjonen og de var til hjelp for å bearbeide erfaringene til deltakerne i det videre arbeidet med analysen av data (Hammersley & Atkinson, 1995). Intervjuene som ble utført etter X-camp, bygger på observasjonene jeg gjorde under X-camp. Med dette ønsket jeg å oppnå mer utførlige beskrivelser av hvordan enkelte informanter opplevde sin situasjon i lys av SDT.

4.4 Semistrukturerte intervju

Kvalitative forskningsintervju benyttes av forskeren som et redskap for å forstå sosiale fenomener, sett fra informantens side (Kvale & Brinkmann, 2009). Fenomenologien som vitenskapsteori tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen til deltakeren og ønsker å oppnå en forståelse av dypere mening i enkeltpersonens erfaring (Thagaard,

2009). For å oppnå denne dypere meningen benyttet jeg meg av semistrukturerte kvalitative forskningsintervju til å samle erfaringene fra informantene.

Kvale & Brinkmann (2009) ble tatt i bruk under utformingen av det semistrukturerte forskningsintervju. Et forskningsintervju kan aldri være helt ustrukturert, da samtalen alltid føres på bakgrunn av forskerens interesse for å oppnå kunnskap om et felt (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Temaene jeg som forsker ønsket svar på, måtte være fastlagt på forhånd, men rekkefølgen på temaene ble bestemt underveis i de individuelle intervjuene. Denne intervjuformen kjennetegnes av sin åpenhet og fleksibilitet, og man har fordeler som følger av både ustrukturerte og strukturerte intervju. Intervjuformen åpnet også opp for å stille oppfølgingsspørsmål, som kunne besvare interessante problemstillinger som oppstod underveis i intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009). På denne måten kunne jeg, som forsker, følge informantenes fortellinger, og samtidig samle inn informasjon om de temaene som var fastlagt i utgangspunktet (Thagaard, 2009). Det semistrukturerte kvalitative forskningsintervjuet blir tatt i bruk når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra informantens eget perspektiv. Ved å bruke dette intervjuet, innhentet jeg beskrivelser av intervjupersonens erfarte livsverden, og særlig fortolkninger av meningen med de fenomenene som ble beskrevet (Kvale & Brinkmann, 2009).

I forkant av intervjuene utviklet jeg en intervjuguide (se vedlegg 2), basert på SDT og på de observasjonene som ble gjort under X-camp. Intervjuguiden inneholdt bestemte temaer som jeg ønsket å undersøke, og som inneholdt forslag til spørsmål. Ifølge Brinkmann & Tanggaard (2012) kan forskeren selv velge hvor styrende intervjuguiden skal være for selve intervjuet og hvor teoristyrte den skal være. Jeg lagde fire styrende faser for intervjuguiden min:

Fase 1: Oppstart av intervju med redegjøring for etiske forskrifter i forhold til NSD og å informere om oppgavens og intervjuets tema.

Fase 2: Redegjøre for informantens bakgrunn, idrettslig deltakelse i organisert idrett og kroppsøvingfaget.

Fase 3: Fokuserer intervjuet inn mot X-camp, og deltakerens erfaringer fra X-camp.

Fase 4: Avslutning av intervjuet.

Disse fire styrende fasene fungerte som den overordnede strukturen i intervjuene, mens spørsmålene som ble stilt kom i en mer ustrukturert rekkefølge avhengig av det enkelte intervjuet. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) er de første minuttene av intervjuet avgjørende for hvor trygg informanten blir i situasjonen, som igjen kan virke inn på hvor mye informanten er villig/kapabel til å dele med forskeren. Jeg ønsket derfor å starte intervjuet med nøytrale temaer for informanten, slik at informanten kunne gjøre seg trygg i situasjonen før mer inngående spørsmål ble stilt. Utover i intervjuet ønsket jeg at informanten skulle opparbeide tillit til meg som forsker, slik at jeg kunne oppnå mer reflekterte svar på de temaene som er relevante for min problemstilling (Thagaard, 2009).

Før avreise til X-camp kontaktet jeg en tidligere deltaker for å gjøre et pilotintervju. I dette intervjuet testet jeg ut et forslag til intervjuguide og fikk erfare hvilke spørsmål som var nyttige og hvilke som måtte forandres. I tillegg fikk jeg også testet ut min kjennskap til teorien ved å reflektere over hvilke oppfølgingsspørsmål som ville hjelpe meg i min oppgave, og det ga meg også mer erfaring i rollen som intervjuer.

4.4.1 Utvalg

Under observasjonen på X-camp, dannet jeg meg ett inntrykk av de ulike deltakerne og gjennom samtaler med dem, fikk jeg også innsikt i deres situasjon. Gjennom denne informasjonen foretok jeg, som forsker, et strategisk utvalg. Et strategisk utvalg er ifølge Thagaard (2009): «å velge informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver» (s. 55). Jeg valgte kun informanter fra de gruppene jeg fikk observert mest under X-camp (land- og vanngruppen), slik at jeg hadde mer konkrete feltnotater rettet mot deres deltakelse på X-camp, noe som kunne trekkes inn i intervjuene senere.

De strategiske kriteriene for utvalget mitt var følgende:

1. Alder, jeg ønsket at mine informanter skulle være blant de eldste på X-camp (17-19 år).
2. Jeg ønsket informanter av begge kjønn, og at de helst var bosatt i Oslo-området (økonomisk betinget).
3. Jeg ønsket variasjon i tidligere deltakelse, og hvor stor erfaring deltakerne hadde med X-camp fra tidligere, slik at jeg får ulike refleksjoner rundt erfaringene de har gjort seg.

Ved slutten av X-camp henvendte jeg meg til åtte deltakere som passet i forhold til de strategiske kriteriene for mitt utvalg. Deltakerne jeg henvendte meg til fikk informasjon og samtykkeskjema (se vedlegg 1). Alle åtte deltakerne ønsket å delta i studien og signerte godkjennelse til deltakelse i prosjektet sammen med kontaktinformasjon. To av deltakerne viste derimot ingen interesse for å være med i prosjektet da jeg tok kontakt for å gjennomføre intervjuene. Dette medførte at jeg hadde totalt seks informanter som passet de strategiske kriteriene og som var villige til å delta i studien.

I forkant av intervjuene kontaktet jeg informantene via SMS og vi avtalte et møtested og tidspunkt. Før intervjuene startet, hadde vi en uformell samtale. Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker. Under intervjuene skrev jeg ned notater om informantenes oppførsel og talemåte. Notatene ble tatt hovedsaklig for å kunne stille relevante oppfølgingsspørsmål, men også for å huske hvordan de opptrådte i situasjonen, f.eks. om de var nervøse og ansent, eller om de fortalte følelsesladet på «tuppen av stolen».

Intervjuopptakene ble transkribert kort tid etter intervjuet ble gjennomført. Ifølge Brinkmann & Tanggaard (2012) blir man da bedre kjent med materialet og det kan oppstå ideer til analysen ved transkripsjon. Transkripsjonsprosessen foregikk ved at jeg hørte på lydopptaket og skrev ned alle ord, lyder og pauser som ble ytret under intervjuet. Arbeidet med selve transkripsjonen var på en side slitsomt og kjedelig arbeid, men det var samtidig en fruktbar aktivitet som ga meg innsikt i den menneskelige samtalen, og den gjorde meg mer bevisst på egen stil og sikkerhet som intervjuer (Brinkmann & Tanggaard, 2012). Transkripsjonen ble sendt tilbake til

informantene for godkjenning. Dette for å sikre at jeg hadde forstått hva de mente, og for å gi dem mulighet til å se hva jeg har referert av deres intervju samtale.

4.5 Analyse

Analyse vil si å tilføre noe mer til det du har hørt og sett. Ved å se på bredere meningssammenhenger av materialet var det mulig å sette det observerte inn i nye perspektiver (Fangen, 2004). Analysen omfatter alle nivåer av fortolkning og bearbeiding av materialet. Analysen av feltarbeidet startet fra første stund i felten (Hammersley & Atkinson, 1995). Fangen (2004) skriver om forskjellige nivåer i analyse av intervju- og observasjonsmateriale. For å foreta en fortolkning av første grad, måtte jeg fortolke begivenheten med begreper som var nær opp til eller identiske med de deltakerne selv benyttet. Dette kunne være å tolke sammenhengen mellom miljøet på X-camp og SDT, med deltakernes egne ord og forklaringer. Det vil si at jeg som forsker ønsket å innta deltakernes eget perspektiv på erfaringene de gjorde seg på X-camp, i analysens tidligste fase (Fangen, 2004). Under fortolkning av andre grad holdt jeg meg som forsker på et nivå der jeg trakk inn relevante kontekster for å forstå den gitte situasjon. Videre ble teoretiske paradigmer trukket inn og jeg måtte bevege meg vekk fra det erfaringsnære. (Fangen, 2004). I denne fasen benyttet jeg meg av mine kunnskaper om SDT og for å se hva som egentlig skjedde på X-camp.

Jeg forklarte ikke lenger bare hva som skjedde under X-camp, men reflekterte rundt erfaringene informantene delte i lys av teori med fokus på tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse, tilhørighet, reguleringer av motivasjon og velvære. De såkalte «tykke beskrivelsene» oppstod under fortolkningen av andre grad (Fangen, 2004). En tynn beskrivelse gjengir bare det som observeres, mens en tykk beskrivelse inkluderer utsagn om hva deltakerne kan ha ment med det de gjorde, hvilke fortolkninger deltakeren gav selv, og forskerens egne fortolkning av det som skjedde (Fangen, 2004).

Fremgangsmåten for å lage de tykke beskrivelsene var å begynne med mine egne fortolkninger av hva deltakerne drev med, for så å systematisere tolkningene og gi mening til observasjonene (Fangen, 2004). Tykke beskrivelser fungerer som analysemetode når det gjelder å skape kunnskap om fenomener, og derfor kan tykke

beskrivelse av en kultur eller et hendelsesforløp bidra til forståelse av andre nærliggende fenomener (Fangen, 2004).

For å benytte meg av den temabaserte analysen var det under intervjuene viktig å stille nøkkelspørsmål for å finne svar på hva jeg så på som sentrale enheter i materialet (informantens erfaringer), og hvordan disse enhetene forholder seg til hverandre (Thagaard, 2009). Enhetene jeg måtte forholde meg til er de sentrale faktorene i SDT, hvilke erfaringer informantene gjør seg på X-camp og hvilke erfaringer de har fra tidligere deltakelse i fysisk aktivitet. Analyse av materialet basert på temabaserte tilnærminger innebar at jeg sammenlignet informasjon fra hvert tema fra samtlige informanter. Hovedpoenget i analysen var å gå i dybden på de enkelte temaene jeg ønsket informasjon om. Gjennom å sammenligne informasjonen fra de ulike informantene, oppnådde jeg en dyp forståelse for hvert enkelt tema (Thagaard, 2009).

Analysen av datamaterialet ble delt i to forskjellige matriser; en beskrivende og en tolkende matrise. Den beskrivende matrisen ble laget ved å gå gjennom transkripsjonene med fargepenner og å «kode» materialet. De ulike utsagnene ble satt i system i matrisene og jeg endte opp med fem ulike temaer for videre analyse og diskusjon. Dette skapte orden og oversikt over materialet. Den tolkende matrisen gikk dypere inn i utsagnene og brøt ned sitatene for å finne ut hva informantene egentlig sa. Den tolkende matrisen ble brukt for å skape en dypere forståelse som kunne gi grunnlag for videre utvikling av begreper og teori (Thagaard, 2009). Thagaard (2009) mener formålet med å presentere data i matriser er for å få oversikt over dataene og studere sammenhengen mellom de kategorier dataene er inndelt i. Ved å lage denne tolkende matrisen, i tillegg til den beskrivende matrisen, kunne jeg analysere materialet på en måte som ga meg grunnlag for forståelse av tendenser i materialet. Tolkning av materialet foregikk ved å knytte begreper fra teorien (SDT) til teksten. Dette bidro til å utvikle en forståelse av tekstens meningsinnhold (Thagaard, 2009).

4.6 Reliabilitet og Validitet

Tradisjonelt sett blir spørsmål rundt forskningens troverdighet og kvalitet omtalt med begrepene reliabilitet og validitet, og dette har størst relevans i kvantitativ forskning (Golafshani, 2003). Patton (I: Golafshani, 2003) mener allikevel at validitet og reliabilitet er to faktorer kvalitative forskere bør tenke over når man designer en studie, analyserer resultatene og bedømmer kvaliteten på studien. Mens begrepene reliabilitet og validitet er avgjørende kriterier for kvalitet i kvantitative studier, blir begreper som troverdighet, pålitelighet, anvendbarhet eller overførbarhet brukt for å være de grunnleggende kriteriene for kvalitet i kvalitative studier (Golafshani, 2003). I kvalitativ forskning utvikles data i samarbeid mellom forsker og felten, og resultatet vil derfor alltid være påvirket av forskerens førforståelse av feltet, anvendelse av teori og metodiske betraktninger (Thagaard, 2009). I mitt forskningsstudie har jeg redegjort for min førforståelse, mitt valg av teori og mine metodiske betraktninger. Ved å gjøre rede for mine forskningsvalg gjennom studien, underbygges forskningens pålitelighet da leseren får innblikk i mine valg og tolkninger av de kvalitative data.

For å bedømme studiens validitet eller gyldighet, må det settes spørsmålstegn ved forskerens tolkning av de data som foreligger (Thagaard, 2009). Studiens validitet handler om hvor troverdig resultatene fra undersøkelsen er, og om det som skulle undersøkes har blitt undersøkt (Golafshani, 2003). For å styrke studiens validitet har jeg forsøkt å tydeliggjøre grunnlaget for mine tolkninger. Gjennom redegjøring over hvordan analysen har gitt grunnlag for mine resultater, har jeg forsøkt å styrke studiens validitet gjennom bruk av Silvermans (I: Thagaard, 2009) begrep om «gjennomsiktighet».

4.7 Etikk

Forskningsprosjektet behandler personopplysninger og faller inn under personopplysningsloven fra 2001, noe som medfører at prosjektet er meldepliktig. Som studentprosjekt ble oppgaven meldt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). NSD fungerer som et personvernbud og har vurdert prosjektet i forhold til gjeldende forskningsetiske regler (Thagaard, 2009). Prosjektet ble godkjent av NSD

02.07.2012, under referanse nummer 20926/3/LT, med gyldighet til utgangen av mai 2014 (se vedlegg 3).

Deltakerne i studien har gitt et informert samtykke, hvor de har fått utlevert et informasjons- og samtykkeskjema. Med informert samtykke har jeg fulgt NESH (2006) sin definisjon: *«Som hovedregel skal forskningsprosjekter som inkluderer personer, settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem»* (s. 13).

Ved at informantene gir dette informerte samtykket, respekterer jeg som forsker informantens råderett over eget liv. Dette medfører at informanten har kontroll over den informasjonen om seg selv, som skal deles med andre gjennom prosjektet (Thagaard, 2009).

Informantene i forskningsarbeidet er blitt anonymisert og alle informantene har fått et alias. Dette ble gjennomført for å opprettholde forskningens krav om konfidensialitet. Dette innebærer at den enkelte informant har krav på at all informasjon de oppgir, blir behandlet konfidensielt (Thagaard, 2009). Alle dokumenter med informasjon fra og om informantene, ble under prosjektet lagret i mapper som var passordbeskyttet. Dataene i prosjektet vil ikke gi mulighet for gjenbruk, og etter prosjektet ble alle lydopptak og transkripsjoner slettet.

Før ethvert forskningsprosjekt må forskeren tenke igjennom hvilke konsekvenser studien kan ha for deltakerne. En del av mitt ansvar overfor informantene var å beskytte deres integritet og å sørge for at forskningen ikke medfører negative konsekvenser for informantene (Thagaard, 2009). Med utgangspunkt i NESH (2006) *«Forskeren har et ansvar for å unngå at de som utforskes utsettes for skade eller andre alvorlige belastninger»* (s. 12). Min største utfordring for å beskytte informantene er om de kjenner seg igjen i teksten, Thagaard (2009) mener at det å se egne utsagn i en analytisk sammenheng som forskeren har utviklet, kan provosere frem konflikter. Det er derfor viktig at jeg tar stilling dersom det oppstår etiske dilemmaer i analysen av informasjon, og at jeg ivaretar anonymiteten til informantene.

5. Resultat observasjon av X-camp

5.1 X-camp.no

Mitt første offisielle møte med X-Camp fikk jeg via nettsiden www.x-camp.no. På nettsiden ligger det filmer og bilder fra tidligere camper, sammen med informasjon om leiren i 2012. Mens jeg utforsket nettsiden oppstod en følelse av at dette var en leir med muligheter for å prøve noe som er nytt og ukjent for meg. Denne følelsen oppstod da aktivitetene som ble presentert gjennom nettsiden var go´kart, riversurfing, paragliding osv. Informasjon om disse aktiviteter er lett tilgjengelige på nettet, men vanskelige å utøve i mitt nærmiljø. Samtidig som denne følelsen meldte seg, utviklet jeg en form for undring. Deltakerne på bildene og filmene på siden var tydelig yngre enn meg, men mestret tilsynelatende aktivitetene, som for meg hører hjemme på youtube og amerikanske ekstremsportfilmer. Hvorfor gjør disse ungdommene dette?

Det snek seg også inn en følelse av at dette var noe helt annet enn en fotballskole eller et «sportsarrangement», som er den typen samlinger jeg har deltatt på tidligere. Det hadde en helt annen ramme. For meg kom det fram av filmene på hjemmesiden at det ikke er noen form for spesialisering av ferdigheter eller konkurranse som pågår under leiren. Men at det heller var mangfoldet av aktiviteter og samværet med likesinnede mennesker, som tilbyr deltakerne de gode opplevelsene og erfaringene de søker etter.

«X-camp er for deg som har maur i underbuksa og har lyst til å ta dem med på leir og skremme vettet av dem! Bli introdusert til ekstremsport som virkelig får blodet til å bruse! Longboard, kitesurfing, elvekajakk, paragliding, downhill, wakeboard, og mye mye mer. Vi holder leir hvert år i august og ønsker å ha deg med denne gangen.»

(X-camp, 2012).

Denne teksten forsterker min oppfattelse av at X-camp er noe annet enn en typisk aktivitetsleir på sommeren. Tidligere har jeg vært mer vant til disse beskrivelsene av sommerleirer jeg har deltatt på tidligere:

«Vårt unike samarbeid med Ajax fra Amsterdam, Nederland har for tredje gang endt opp med en fotballskole som ingen andre i Norge kan tilby. Med fokus på kvalitet, utvikling og langvarig utbytte får 80 deltakere fra hele Norge fem dager sammen med

hele syv trenere med bred bakgrunn fra Ajax sitt akademi som er kjent over hele verden for å utvikle mange av tidenes største fotballspillere.» (Ullern IF, 2012)

Jeg oppfatter et ulikt fokus i de overstående sitatene, der Ullern IF (en breddeidrettsklubb i Oslo) på den ene siden, har inngått et meget bra og profesjonelt samarbeid med en av verdens største fotballklubber, Ajax Amsterdam. Ullern IFs fotballskole kan ha en profesjonell holdning til fotball og sannsynligvis et stort fokus på konkurranse og utvikling, kanskje med mye rivalisering deltakerne imellom. På den andre siden er X-camp. En leir som heller setter fokus på utforskning av en annerledes og mer «moderne» bevegelseskultur, deltakelse på egne premisser, med optimale utfordringer og lite til ingen konkurranse deltakerne imellom. Noe som igjen kan øke trivselen og erfaringene blant deltakerne.

5.2 Leiren

Da jeg ankom leiren på Evje, må jeg innrømme at jeg ble ganske overasket. Utifra informasjonen jeg hadde fått i forkant om X-camp, hadde jeg sett for meg en teltleir langt inne i skogen, langt borte fra sivilisasjonen. Virkeligheten var en annen. Fem minutter fra Evje sentrum ligger TrollAktiv raftingsenter. Her er det relativt god campingstandard, med hytter, toaletter og dusj til alle besøkende.

På X-camp sitt leiområdet var det satt opp seks lavvoer med soveplasser til mellom 8-12 personer. De seks lavvoene skulle huse de 66 deltakerne på årets leir. Ved lavvoene var det et stort åpent felleshus, med fire langbord og kjøkken. Dette huset ble leirens naturlige samlingspunkt, og det eneste stedet der deltakerne kunne unnsnippe regnet når himmelen åpnet seg. Felleshuset gikk under kallenavnet «the beach», og kan betegnes som et naturlig samlingspunkt under X-camp 2012. Utallige ganger hørte jeg deltakere rope; «*Bli med bort til the beach!*», eller «*Alle er borte på the beach!*». Å forklare en utenforstående hva det «the beach» er, og hva det betydde for deltakerne på X-camp er vanskelig. De fleste vil oppfatte det som et samlingssted hvor deltakerne fikk informasjon og hvor de også spiste sine måltider. Men for meg og de andre som var der, betydde det så mye mer. I tillegg til å inneholde langbord og kjøkken, var huset pyntet med oppblåsbare palmer og madrasser. Gassvarmelamper sørget for god temperatur

døgnet rundt. Alle showene, latteren, musikken, menneskene som var der, tillot tankene å vandre fritt, og noen av oss «befant» seg kanskje på en strand langt av sted, og ikke på Evje. Hele stedet ga ihvertfall meg assosiasjoner til avslapping og bølgesus fra den gangen jeg var på Bali og surfet. I taket hang det en «kite». «Kite» er en drage som benyttes av ski- og brettkjørere på snø og i vann for å skape fremdrift og oppdrift.

Utenfor «the beach» lå resten av leirområdet. Her var det en stor gressplen som tidvis ble brukt som fotballbane av deltakerne, noen ganger var det en arena for «tricking» (utføre triks mens man hopper på bakken), mens andre ganger lå deltakerne rett ut og kikket opp på himmelen. I tillegg var det en sandvolleyballbane på området, et bordtennisbord og en linepark. Her var det balansering hele dagen, og jeg følte det som at jeg var den eneste som ikke mestret balansekunsten etter endt leiropphold. På TrollAktivs leirområde går det en asfaltert vei. Denne går fra hovedveien, gjennom området og helt ned til elven. Her var det lagt ut ulike redskaper som longboards, skateboards, snakeboards og enhjulssykler som deltakerne kunne benytte seg av utover kveldene. Jeg ble flere ganger med på longboardturer i nærområdet med deltakerne. Vi spilte volleyballturneringer eller arrangerte skateboardkonkurranser. I ettertid har jeg innsett at jeg var i aktivitet nesten hele uken.

Rett ved leiren lå elven Otra. Med sine stryk er denne elven perfekt for å starte og utforske aktivitetene som blir presentert på X-camp. Under X-camp 2012 hadde noen av instruktørene demontert en tung kabelbane fra Ål skianlegg, og montert denne over Otra uken før X-camp. Opplegget rundt og arbeidet med kabelbanen ga meg et inntrykk av hvor dedikerte og profesjonelle instruktørene på X-camp er som gjennomførte det prosjektet. Denne kabelbanen falt i smak hos mange av deltakerne. De fortalte at det var ufattelig kult å ha den på leiren.

«Herregud, det er jo helt rått at de har hentet den greia der fra fjellet og dratt den over vannet. Det er jo sykt!» - Gutt 15 år.

5.3 Instruktørene

For meg som ankom X-camp med min forforståelse forankret i den tradisjonelle organiserte idretten, fremsto instruktørene og lederne som surrealistiske. Jeg er fra tidligere erfaringer vant med autoritære trenerskikkelser som har planlagt organisering av trening og treningsleirer til punkt og prikke, og som skiller seg tydelig fra utøverne i klesstil, språk og oppførsel. Men under X-camp fikk jeg erfare en annen lederskikkelse. Her var instruktørene kledd i klær som lignet de som deltakerne brukte. Instruktørene befant seg på samme trinn i det sosiale hierarkiet og ledere og deltakere brukte det samme språket når de pratet sammen. Instruktørene skilte seg kun ut ved å være eldre enn deltakerne, tillegg hadde instruktørene fått utdelt en gul og grønn instruktørjakke for å kunne bli gjenkjent i enkelte tilfeller. Instruktørene hadde også god og bred erfaring med aktivitetene som ble bedrevet under X-camp. Dette gjorde dem til naturlige ledere, men ikke autoritære ledere.

«De var veldig, veldig flinke. Veldig kompetente og veldig hyggelige personligheter. Det var noen som var sånn «Å-WOW», noen var morsomme og noen som bare var rolige og ordentlige.» - Jente 18 år.

Som deltaker og observatør under X-camp, fikk jeg større innblikk i hvordan instruktørene jobbet for å holde ungdommene motivert og tilrettelegge uken for dem. Instruktørene stod opp rundt klokken syv for å klargjøre frokost til deltakerne som våknet og spiste mellom 8-10. Senere på dagen var instruktørene med for å delta på hovedaktivitetene til de enkelte gruppene.

Hver gruppe hadde en hovedinstruktør som ga informasjon og undervisning i plenum til sin gruppe, og to-tre hjelpeinstruktører som var med å hjelpe til ekstra for de som trengte det, eller ga hjelp til de som trengte større utfordringer. Hjelpeinstruktørene var også med for å støtte deltakerne som manglet litt motivasjon eller som var redde og noen ganger var instruktørene med for å kjøre selv bare.

«Lederne var så sløkke og vanligvis når man er på leir blir man tildelt oppgaver og du må gjøre sånn og sånn, men vi måtte jo ikke gjøre noen ting. Det var sånn at middagen ble satt ut og så spiste vi til vi gikk å la oss.» - Jente 16 år.

Etter endt aktivitet, satte instruktørene i gang med å tilberede middag til deltakerne. På menyen var mat som kebab, lasagne, taco osv. Leiren var også sponset av Mars sjokolade og Red Bull drikke, noe som ble delt ut jevnlig gjennom hele uken. Dette skilte seg også ut fra mine tidligere erfaringer med aktivitetsleirer, da fokus ofte har vært på frukt og grønt, fremfor brus og godteri.

På kveldstid trengte ikke instruktørene å jobbe aktivt med å arrangere opplegg for å holde humøret oppe hos deltakerne. De deltok istedet på aktiviteter som deltakerne satte igang selv, eller bare satt og pratet sammen med dem. Dette gjorde at instruktørene fjernet distansen mellom seg og deltakerne, vi ble alle én gruppe, fremfor dem og oss. Instruktørene hadde lange dager og måtte ofte planlegge neste dags aktiviteter etter at deltakerne hadde lagt seg. Til tross for dette, hørte jeg ikke de klage. Alle instruktørene var der frivillig og var genuint interessert i å lære bort aktivitetene.

«Det blir ikke lange dager på X-camp» - Kvinnelig instruktør 20 år.

5.4 Aktivitetene

Før oppholdet fikk deltakerne komme med sine ønsker om hvilke aktiviteter de ønsket å holde på med under X-camp, og ble inndelt i grupper etter dette. Det var fire forskjellige aktivitetsgrupper; vannaktiviteter, landaktiviteter, luftaktiviteter og vindaktiviteter. Grunnet mangel på utstyr, deltok ikke jeg i luft- og vindaktivitetsgruppene under X-camp, men møtte deltakerne etter at den organiserte aktiviteten var avsluttet.

Dagene fortonte seg forskjellig utfra hvilken aktivitetsgruppe deltakerne var med i. Alle aktivitetene var væravhengige, og dette var noe deltakerne etterhvert lærte seg å ta hensyn til. Landgruppen måtte ta hensyn til hvilke aktiviteter de skulle drive med dersom det regnet. Vindgruppa måtte ta hensyn til om det i det hele tatt var vind, eller hvilken vei vinden blåste. Vanngruppa måtte se an elven. Hvordan var strømmen i elven, hvordan brøt strykene osv. Jeg merket hvor lite kjennskap jeg hadde til aktivitetene fra tidligere, og hvor trygg jeg følte meg sammen med instruktørene etterhvert som jeg hørte hvilke farer aktivitetene kunne medføre. En deltaker på vanngruppen fortalte meg om hvordan det ga ham et «kick» å rafte i elven. Han mente

han måtte bryte loven ved å kjøre for fort eller lignende hjemme, for å oppleve den samme følelsen.

Introduksjon til nye aktiviteter startet som regel med en teknisk instruksjon fra hovedveileder, hvor sentrale teknikker i aktiviteten ble demonstrert for alle deltakerne på gruppen. Videre fikk deltakerne selv lov til å utvikle sin egen kompetanse ved å utfordre seg selv på hvordan de ønsket å kjøre. Deltakerne hadde meget variert utgangsnivå, hvor noen hadde gjort aktiviteten før og noen gjorde det for første gang. Hjelpeveilederne var da dyktige til å differansiere og tilrettelegge for flere nivåer, slik at alle deltakerne fikk relativt optimale utfordringer. Da vi for eksempel var ute og kjørte i longboardbakken endte det ofte med at deltakerne lærte bort teknikker og ga hverandre tips. Flere av deltakerne utfordret seg selv ved å gå høyere opp i bakken eller å kjøre nye ruter som de selv hadde sett seg ut. Skryt ble delt ut kontinuerlig, og jubelen sto ofte høyt når en deltaker klarte noe nytt, Til tross for at flere andre kunne ha klart den samme ferdigheten tidligere. Det var ikke noe konkurransepreg over aktiviteten. Alle var interessert i å få mest mulig personlig utvikling, ikke måle seg mot de andre.

Under en seanse i Otrahallen observerte jeg hvordan to av deltakerne utforsket en aktivitet. De fikk først beskjed om å forsere en bom på så mange måter som mulig. De startet med å krabbe under, gå rundt og klatre over. Så viste en instruktør nye måter å gjøre det samme på, da fortsatte de to deltakerne å utforske denne bommen videre i 45 minutter på egenhånd. Dette ga meg et godt bilde av hvordan uken er for dem. Under uken blir man konfrontert med nye oppgaver og bruker sin førforståelse for å løse dem. Instruktørene og andre deltakere gir så deltakeren et dytt i nye retninger slik at de utfordrer seg selv kontinuerlig og søker nye optimale utfordringer.

5.5 X-camp-miljøet

Under samtale med flere av deltakerne under X-camp 2012 fikk jeg bekreftet hvor godt miljø deltakerne skaper seg i mellom. De fleste deltakerne som kommer til X-camp har kommet i små grupper på to-tre personer eller kommet alene. Fra å kjenne få til ingen når uken starter, for så å danne bekjentskap med nesten samtlige 66 personer ved ukens slutt, vitner om høy sosial aktivitet og felles interesser deltakerne imellom.

«Det er atmosfæren man vender tilbake til, ikke nødvendigvis opplegget. For det er ikke det tøffeste opplegget, men folkene som er her gjør det så kult!» - Gutt 18 år..

Noen av deltakerne jeg pratet med under uken sa at aktivitetene kom i andre rekke for dem. X-camp var det som samlet alle deltakerne, men det var miljøet som kalte dem tilbake året etter og gjorde at de trivdes. Måltidene under X-camp gir meg assosiasjoner til hvordan miljøet fortonte seg som åpent og flytende. Etter endt aktivitet på kvelden, ble maten et sentralt møtepunkt for alle. Under middagen ble dagens skader avdekket, og historiene fra de ulike bragder som ble oppnådd, ble delt med hverandre.

Instruktørene forsvant inn i mengden, og X-camp-miljøet utviklet seg fritt. Videre utover kveldene ble det spilt kort, erfaringer ble delt eller man tok i bruk utstyret som var tilgjengelig for å videreutvikle det man allerede hadde lært.

Jeg har inntrykk av at erfaringene som deltakerne gjorde seg, fikk dem til å knytte sterkere bånd til hverandre. De gjorde erfaringer og levde sammen i et X-camp-miljø som kun vi som var tilstede kan relatere oss til og fullt ut forstå. Et miljø som ligger i dvale resten av året og ikke våkner til live igjen før neste år. X-camp kan også åpne dører til ukjente tanker og forandre deltakernes tankesett og mane til fysisk aktivitet senere. Men faren kan bli at aktivitetene ikke erfares like attraktive utenfor X-camp. Da den erfares i en ny sosial kontekst, hvor man kanskje ikke får like stor tilfredsstillelse av å delta.

6. Resultat intervju

I tillegg til observasjon er den videre teksten basert på analyse av seks semi-strukturerte intervjuer med deltakere fra X-camp. Disse deltakerne ble plukket ut strategisk, basert på alder og observasjon. Intervjuene ble utført 2-8 uker etter X-camp og deltakerne er blitt gitt fiktive navn, for å holdes anonyme.

6.1 Informantene

Josefine: Josefine er en 18 år gammel jente som deltok på X-camp for første gang i 2012. Hun er bosatt på Østlandet og startet høsten 2012 i 3. klasse på videregående skole. Har tidligere vært aktiv i forskjellige aktiviteter, men har aldri likt tradisjonelle aktiviteter som fotball, håndball eller gym generelt, som hun sier. Hun er aktiv i teatermiljøet og går musikk, dans og drama fordypning på skolen. Tidligere danset hun opptil 10 timer i uken, men følte hun måtte slutte etter å ha fått så lite tid til å gjøre andre ting i hverdagen.

Henriette: Henriette er 17 år gammel og begynte høsten 2012 i 2. klasse på en videregående skole i Oslo. Hun karakteriserer seg selv som ei sporty jente, som er utadvendt og finner på mye tull. Henriette deltok på X-camp for andre gang sommeren 2012 og ønsker å komme tilbake i 2013. Tidligere spilte hun basket, men følte etterhvert at det ble for mye ansvar i forhold til laget ettersom de begynte å spille på høyt nasjonalt nivå. Dette førte til at hun sluttet og kjører nå skateboard på fritiden.

Stine: Stine går i 2. klasse på en videregående skole i Oslo og kommer fra Oslo vest. Stine har ikke vært så veldig aktiv i barneårene sine og har aldri vært en del av den organiserte idretten, men hun har vært aktiv på fritiden med venninner og lek. Stine ble med på X-camp for første gang i 2012, etter å ha blitt for gammel for en annen leir for barn hun har vært på i tidligere år. På denne leiren utviklet hun en interesse for windsurfing og ønsket å utfordre seg selv ytterligere gjennom deltakelse på X-camp.

Håkon: Håkon var i utgangspunktet for ung for å være med i prosjektet. Han begynte i 10. klasse ved en ungdomsskole på Østlandet høsten 2012. Håkon er aktiv på fritiden med en rekke aktiviteter, men har aldri likt å være med på lagidretter. Derfor har han investert mye tid i aktiviteter tuftet på individet fremfor fellesskapet. Håkon deltok på X-camp i 2012 for første gang, da han syntes aktivitetene så morsomme ut og som noe han ville like.

David: David er 17 år og kommer fra Østlandet. Han begynte 2. året på videregående skole høsten 2012. David var med på X-camp for andre gang i 2012 etter at han fikk deltakelse i presang i 2011. Han «*måtte tilbake*» i 2012. På fritiden liker David å kjøre skateboard med vennene sine, men er ellers lite aktiv. I barneårene deltok David i flere ulike aktiviteter, men det er kun skateboarding han har vedlikeholdt og funnet et miljø han trives i.

Per: Per var med på X-camp for andre gang i 2012 etter å ha deltatt første gang i 2011. Per er 18 år og startet lærlingperioden sin på Østlandet i 2012. Per har vært aktiv i en rekke aktiviteter i barneårene og har alltid fått støtte hjemmefra for å drive med sine aktiviteter. Foreldrene har alltid ytret ønske om at Per skulle holde seg fysisk aktiv, men aldri tvunget ham til å gjøre noe. Per hørte om X-camp for første gang gjennom noen venner og bestemte seg umiddelbart for at det var noe han ville prøve. Det skuffet ikke og Per ble med igjen i 2012 og han ønsker å være med som hjelpeinstruktør når han blir for gammel til å være deltaker på X-camp.

6.2 «Jeg har aldri vært noen stor fan av gym»

Under analysen av datamaterialet kommer det frem at de ulike informantene har et relativt likt og et negativt syn på det de anser som fysisk aktivitet. Den erfaringen de har som kan generaliseres i størst grad er at de alle har deltatt i obligatorisk kroppsøving på skolen:

Informant **David** forteller at kroppsøving på skolen kun er ordinær og tradisjonell aktivitet, noe han ikke liker så godt. David oppgir at han ikke finner noen mening eller glede i å utføre aktivitetene på skolen. Kroppsøvingstimene finner han kjedelige og uinteressante.

«Gymmen er jo det tradisjonelle du kan gjøre hele tiden og det er mye kjedelig i gym. Som løpe bare rundt og sånn.» - David.

David får støtte fra de andre informantene og **Henriette** oppgir at hun føler det er de tradisjonelle aktivitetene som blir verdsatt. Henriette har en oppfattelse fra egen deltakelse i kroppsøving at det er kun de som har kompetanse fra tidligere erfaringer som får de beste karakterene og besitter de kvalitetene som læreren mener er riktige for faget. For henne virker det som om de som trenger faget kroppsøving blir oversett, mens de som innehar en rekke bestemte ferdigheter blir belønnet for dette.

«Kroppsøving er ganske kjedelig syntes jeg da. På de fleste skoler så er det sånn at man prøver å ikke gjøre elevene bedre, men det er de som er gode som får best karakterer. Så er det ikke like morsomme aktiviteter, det er ofte fotball og løping og litt sånn, innebandy og sånn.» - Henriette.

Josefine har også opplevd at hennes kompetanse i kroppsøving ikke har vært tilstrekkelig da hun aldri har følt at hun har lyktes i faget. Josefine har alltid vært glad i å være i aktivitet, men har hatt dårlig koordinasjon og kontroll over kroppen og ikke behersket redskaper brukt i undervisningen. I tillegg har Josefine vært i klasser hvor det har vært et stort konkurransemiljø, dette har skapt et press hos henne for å prestere best

mulig. Josefine har hatt dårlige forhold for å utvikle sine ferdigheter i forhold til hennes mangel på koordinasjon, kontroll og fysisk form. Hun føler at hennes kompetanse ikke er god nok til å bli verdsatt i faget og hun har endt opp med å mislike kroppsøvningsfaget.

«Jeg har aldri vært noen stor fan av gym. Fordi jeg, jeg vet ikke, jeg har aldri vært noe sånn, jeg har anlegg for å være atletisk, men jeg har aldri vært det. Så jeg blir veldig fort sliten i forhold til de andre, hadde ikke så veldig god koordinasjon, var i voksenalder fra jeg var 8. Så armer og bein var overalt, hadde dårlig kontroll, sånne ting og nei. Så er det veldig ofte sånn konkurransemiljø i klassen og jeg er ikke så veldig konkurranse menneske.» - Josefine.

Håkon etterlyser mer frihet i kroppsøvningsfaget og føler seg bundet av opplegget i undervisningen. Håkon oppfatter at lærerens ord er lov og inget annet betyr noe. **Stine** har også samme oppfatning om at kroppsøving ikke er spesielt mye friere enn andre fag. Stine klarer ikke å utnytte friheten som av og til blir gitt i kroppsøvningsundervisningen da hun føler hun konstant blir vurdert av lærer eller medelever.

«Jeg kunne ønske at det var litt mer selvstendig. Slik at blant annet hvis det for eksempel var på noen sport, kunne de andre lært bort til de andre, eller litt mer sånn da. Nå er det liksom det her er det som skal bli gjort ikke noe annet.» - Håkon.

Alle informantene har vært deltakere i organisert idrett, men alle utenom Håkon var utmeldt før de deltok på X-camp. **Per** har foreldre som gjennom oppveksten har ønsket at han skal holde seg fysisk aktiv, men Per har aldri følt noe press hjemmefra om å bedrive en bestemt aktivitet. Fra hjemmet har Per hatt det veldig fritt i å velge hva han vil gjøre og foreldrene har støttet ham i alle hans valg. Dette har ført til at Per har deltatt i en rekke aktiviteter som lagspill (fotball, håndball) og individuelle aktiviteter som turn og kampsport. I barneårene syntes Per det var moro med de organiserte aktivitetene. Dette fordi det ikke var så seriøst og det var mer følelse av lek og glede over treningene.

Etterhvert forsvant motivasjonen og Per opplevde deltakelsen mer som en plikt og ikke noe han gjorde for sin egen del lenger.

«Det var liksom så mye press om å klare graderinger, møte opp på trening og ta push-ups og spark og sånn. Det ble liksom mer jobb enn moro etterhvert, tror jeg..» - Per.

Henriette har også samme erfaring med organisert basketball i barneårene. I starten var det mer moro og lystbetont å dra på trening, men etterhvert ble nivåforskjellene for store mellom de som satset og de som deltok for moro skyld. Det ble for mye seriøsitet over treningene og mye større lagansvar overfor de andre spillerne. Dette førte til lite rom for egenstyrt aktivitet og lek med basketball, noe som gjorde at motivasjonen for basketball forsvant og Henriette sluttet å spille.

«Det var veldig gøy, men det var veldig seriøst. Så jeg syntes det var litt kjedelig etterhvert, fordi det ble så seriøst at det ble litt vanskelig å følge med de andre. Så når man ikke stiller opp på trening blant annet, eller et eller annet. Så blir de andre lagkameratene da, veldig sure.» - Henriette.

David deler Henriette sitt syn om at organisert idrett ikke er noe særlig. David var aktiv turner i mange år, men likte best treningene hvor han kunne «leke» på trampolinene eller på matter og lære egne triks. Etterhvert som han ble eldre begynte turnklubben hans å delta i konkurranser, noe han ikke likte for da ble treningene mer styrt og det ble mindre tid til det han likte best. David begynte å spille fotball på barneskolen, men som med turning ble det for seriøst og for mye «slit», som han omtaler det som. David synes fortsatt det er gøy å spille fotball med kamerater, men kan ikke se for seg at han vil begynne å spille for et lag igjen.

«Jeg syntes ikke fotball og sånn er noe interessant på grunn av..? Det har sikkert noe med at det er liksom gøy å dra en vennegjeng å dra å spille litt fotball på ballbingen ved skolen liksom. Men å dra liksom hver, en gang eller to ganger i uka og drive med

hard trening og spille fotballkamper og sånn, synes ikke jeg virker så veldig interessant.

For di du må liksom, du må være klar til kampen og alt blir så seriøst.» - Henrik.

Josefine føler ikke at hun har tid i hverdagen til å være del av en organisert aktivitet og tok et valg da hun sluttet på dans. Hun måtte enten satse alt på en karriere innen dans og dermed gi opp alt sitt sosiale liv, eller gi opp dansen for å ha tid til venner og familie ved siden av skole. Josefine kom til et punkt hvor hun følte hun måtte ta dette valget og da prioriterte hun familie og venner.

«Jeg sluttet jo å danse så mye da. Men det var litt på grunn av skole, jeg vet det er mange som slutter på grunn av skole. Og at de vil ha tid til å være sosiale. For det tar, når man har holdt på med ungdomsidrett mange år så kommer det til et punkt der man må satse litt, eller kanskje føler at man må slutte. Hvis de fortsetter halvveis og er så flinke som de er, så blir det kanskje kjedelig å holde på.» - Josefine

Alle informantene mine har sluttet med de organiserte aktivitetene de har drevet med, utenom Håkon, som fortsatt er medlem av et idrettslag. Informantene følte de mistet gleden av å delta i idretter de var en del av. De føler heller ikke at de får noe særlig utbytte av kroppsøvingen i skolen. Med denne informasjonen har jeg større anledning til å forstå hvorfor de har valgt å delta på X-camp 2012 og vurdere deres erfaringer bedre når jeg kjenner deres fortid i tidligere aktiviteter.

6.3 «Jeg håpet på å gjøre noe spennende som jeg ikke hadde gjort før»

Josefine var veldig klar på at hun ønsket å dra på X-camp i 2012. Josefine uttrykte ved å dra på X-camp et ønske om å utfordre sine egne grenser for hva hun kunne klare å gjøre, og dessuten finne nye aktiviteter som kunne stimulere hennes behov for aktivitet.

«Det så spennende ut, det var noe jeg ikke hadde gjort før. Jeg tenkte at dette er noe jeg helt sikkert liker, jeg liker fart og spenning og liksom gutse litt.» - Josefine.

Josefines tidligere erfaringer med fysisk aktivitet har foregått innenfor hennes egen komfortsone. Hun har vært dårlig til å utfordre seg selv i aktivitet og heller valgt det trygge fremfor det ukjente. Da hun fant nettsidene til Fearless Play og X-camp, så hun en mulighet til å bryte dette mønsteret og å utfordre seg selv i ukjente aktiviteter i et nytt og utfordrende miljø.

«Og utfordre meg selv, jeg har liksom ikke utfordret meg selv så mye tidligere, jeg gjør kanskje ting jeg heller er litt flink på allerede, men det her var jeg helt blank på.» -

Josefine.

Henriette ønsket, ved å delta på X-camp, å få tilgang til en spesiell opplevelse som vil trigge noen følelser og å utfordre seg selv. I en ellers trygg hverdag trekker hun mot et miljø som vil utfordre hennes egen sikkerhet i et kontrollert miljø og utsette seg selv for en kalkulert risiko.

«Nei, jeg vet ikke, kanskje fordi jeg liker adrenalinkicket og litt av det derre, du er nesten litt sånn, jeg vet ikke. Ikke nær døden opplevelse da, men sånn skikkelig kick da.» - Henriette.

Som Josefine ønsker også Henriette å utfordre og å utforske sine egne grenser for hva hun kan gjøre. I forkant av X-camp investerte Henriette mye tid for å finne et aktivitetstilbud som kunne passe hennes ønske om å utfordre seg selv. Hun ville gjøre noe hun anser som «røffere» enn å dra på fotball- eller andre aktivitetsleirer som blir arrangert på sommeren. Begge jentene, Henriette og Josefine, uttrykker i intervjuene et ønske om å frigjøre seg fra det de er kjent med og å utforske sin egen identitet og skape seg et pusterom hvor de kan få drive med aktiviteter på sine egne vilkår.

«Grunnen til at jeg hadde lyst til å dra på en camp som ikke var fotball eller håndballcamp, litt mer sånn røfft da. Også hadde jeg gått et halvt år Pcen også søkt opp, så fant jeg leiren da, og dro. Og da måtte jeg gjøre det en gang til. For at på sommeren så skater jeg nesten hver dag i ramp og sånn, og da er jeg med vennene mine

hele tiden, og det er ikke så gøy, for de er så sinnsykt gode til alt de gjør. Så da er det liksom litt morsomt å utfordre seg selv da. Istedenfor på en måte, eller. Lage sitt eget pusterom.» - Henriette.

Stine gledet seg til å få prøve nye aktiviteter og «pushe» sine egne grenser i et miljø med tilpassede utfordringer. Hun omtaler aktivitetene som spennende, og har kanskje følt at hun har manglet kunnskap og tilgang på slike aktiviteter i området hun bor. Stine har vokst opp i et hjem hvor hun har hatt noen restriksjoner på hva hun har fått lov til og ikke fått lov til når det gjelder fysisk aktivitet. Hennes mor har vært bekymret for at hun kunne skade seg, og det har lagt bånd på Stines erfaringer og oppvekst. Gjennom deltakelse på X-camp ønsket Stine å bryte noen barrierer og utfordre seg selv med aktiviteter hun oppfattet som farlige eller vanskelige.

«Jeg håpet jo på å gjøre noe spennende som jeg ikke hadde gjort før. Og kanskje utfordre meg selv litt på å tørre ting som jeg kanskje er litt redd for.» - Stine.

Til tross for at Stine trivdes på X-camp sa hun i intervjuet at hun ikke kom til å fortsette med aktivitetene når hun kom hjem igjen. Stine erfarer at det ikke er tilstrekkelig med tid eller muligheter til å bedrive aktivitetene i hennes miljø hjemme. Motivasjonen hennes er god mens hun er på leiren, men treningen og innføringen i aktivitetene er kanskje ikke tilstrekkelig til at dette fører til en indre motivasjon og «driv» til å fortsette når hun kommer hjem? Eller er ikke interessen for aktivitetene så stor etter at man har prøvd dem?

«Jeg føler det er mangel på tid og muligheten til å gjøre sånne ting hjemme. Så jeg tror ikke jeg kommer til å gjøre så veldig mye.» - Stine.

Per og **Håkon** oppgir også mulighetene for å prøve nye og ukjente aktiviteter som årsak for å delta på X-camp. Per syntes friheten ved å kunne velge sin egen «fordypningsgruppe» var lokkende. Han oppga også at han dro på X-camp for å teste ut

ulike aktiviteter han syntes så morsomme og interessante ut, men som kunne være vanskelig å utføre i eget nærmiljø eller uten riktig coaching.

Håkon syntes at utvalget og variasjonen av aktiviteter var mest lokkende da han skulle dra på X-camp. Han liker godt aktiviteter hvor man opptrer som individualist og han trives spesielt godt i vannet. Dette er en aktivitetsarena som han trives i og som han ikke har like gode muligheter til å finne utfordringer i der hvor han bor.

«Jeg fikk høre om en leir hvor ungdommer samles og kan prøve liksom, ulike ekstremsporter, du velger bare en gruppe liksom og så er du å gjør disse fete greiene tenkte jeg.» - Per.

David er den eneste deltakeren som ikke visste noe om X-camp da han ble påmeldt. David fikk deltakelse på X-camp 2011 i konfirmasjonsgave av søsteren sin. Familien hadde nok undersøkt litt hva som kunne være en interessant gave å gi til Henrik for å få ham til å føle aktivitetsglede på andre arenaer foruten skateboard-arenaen, og de valgte å gi ham muligheten ved å la ham dra på en aktivitetsleir for ekstremsport. David påstår han var likegyldig til å dra på X-camp og han hadde nok ikke de helt store forhåpningene til leiren. David oppgir at han hadde veldig gode erfaringer fra leiren i 2011 og ønsket på grunnlag av disse å dra tilbake i 2012.

«Fordi jeg hadde fått det i konfirmasjonsgave av søstra mi. Da, jeg vet egentlig ikke. Jeg var litt sånn, faktisk litt likegyldig. - Jeg hadde ikke hørt om det før, jeg bare fikk høre om det på konfirmasjonen av søsteren min.» - «Fordi jeg syntes første året var så bra. Så jeg hadde lyst til å prøve igjen, så spurte jeg morfar og mamma og sånn da, så fikk jeg lov.» - David.

Nesten alle informantene, utenom David, oppgir at de ønsket å dra på X-camp for å teste nye aktiviteter og for å utfordre seg selv i aktivitet. Dette ønsket kan ha oppstått ettersom alle deltakerne har deltatt i organisert fysisk aktivitet i barneårene, men har følt

at de har blitt silt ut etterhvert som de har blitt eldre. Idretten krevde mer seriøsitet og gikk på bekostning av andre interesser.

Med deltakelse på X-camp viser informantene at de fortsatt ønsker å være aktive. De ønsker å finne et inkluderende miljø som ikke er preget av seriøsitet hvor konkurranse og prestasjoner er i fokus, men der de kan delta på sine egne premisser.

6.4 «Det ga ganske god følelse å lykkes»

Josefine sier at hun, under oppholdet på X-camp, virkelig fikk smake på mestringsfølelsen ved å overvinne noe hun først oppfattet som skummelt og farlig. Hun understreker at utfordringene som ble gitt under X-camp var godt tilrettelagt og tilpasset for ulike ferdighetsnivå, og ga henne og de andre deltakerne mulighet til å utfordre seg selv. Under X-camp tilegnet hun seg nye ferdigheter og opplevde det som morsomt å lykkes i aktiviteten. Dette er ulikt Josefines tidligere erfaringer. Gjennom følt mestring oppgir Josefine indirekte at hennes motivasjon for line-balansering økte når hun selv skjønnte teknikken. Hun opplevde en lykkefølelse for aktiviteten og ønsket å investere mere tid i å utforske den.

«Jeg fikk det faktisk til, til å begynne med klarte jeg ikke å stå på den engang, men så klarte jeg etterhvert å gå over, det var veldig gøy! Det var kult, jeg skjønnte teknikken, så jeg har vurdert å kjøpe meg min egen.» - Josefine.

Per og **Henriette** viser også til hvordan det å erfare mestring i en skremmende situasjon økte deres motivasjon for aktiviteten. Gjennom en opplevelse under raftingen, som på forhånd virket skremmende, men som viste seg å være overkommelig, overvant Per litt av frykten for å rafte i elven. Etter denne opplevelsen følte han en økt trygghetsfølelse i vannet og han kjente seg tryggere på å utfordre seg ytterligere.

«I det båten jevnet ut i vannet, så spratt jeg av en eller annen grunn rett opp i været og ut i elva. Først var det litt sånn oh shit, men så var det bare gøy når jeg kom opp av vannet igjen... det var ganske kult for jeg hadde aldri raftet før og syntes det var ganske skummelt, men så skjedde det og det var liksom ikke farlig, så da var det bare å kjøre på videre..» - Per.

Henriette forteller om hvordan det å mestre noe som ser farlig eller skummelt ut, førte til en forandring i hennes innstilling til aktiviteten. Fra å være usikker og tilbakeholden, fikk hun en økt motivasjon og lyst til å lære mer.

«Jeg var litt småredd og litt nervøs også, men det så veldig morsomt ut og med en gang jeg kom i vannet, så gav det ett bra inntrykk. Og da ble det bra.» - Henriette.

Per er bevisst sitt eget ferdighetsnivå, og mener at nivået hans ble høyere etter bare noen timer i aktivitet. Til tross for at dette ikke er særlig høyt i forhold til de beste, betyr det lite. Heller ikke Per dro på X-camp for å bli mye bedre enn sitt utgangspunkt, men for å prøve og utforske nye aktiviteter, som han eventuelt på sikt kunne begynne med i hverdagen. Per spekulerer i hvordan han åpnet nye «porter» i hjernen da han kjente på hvordan det var å mestre noe nytt. Da han åpnet disse «portene» fikk han lyst til å fortsette og alle nye steg videre ble erfart som en seier.

«Da åpner du jo den derre «gaten» hvor du virkelig kjenner på hvordan det er å mestre noe. Og da får du lyst til å få enda mere progresjon. Så den første mestringsfølelsen du får når du begynner med noe nytt da føles liksom alle nye steg som en seier.» - Per.

Flere av deltakerne medgir at de syntes det var lett å lære noe og at læringskurven alltid var bratt nok. **Henriette** opplevde også økt motivasjon da hun opplevde å ha kompetanse i noe som er vanskelig å utføre og som hun finner egenverdi i å utøve.

«Litt i noen ting men ikke alt, men fikk litt etterhvert og det gav ganske god følelse å lykkes og fikk meg til å ville mere.» - Håkon. «Det er ganske gøy og så er det gøy å gjøre noe som er vanskelig og så ser det ganske kult ut.» - Henriette

David og **Stine** forsterker mitt inntrykk av gruppas ønske med X-camp. Deltakerne er ikke på X-camp for å bli de beste, men de er der for å prøve ut noe nytt og føle små porsjoner mestring i alt. Dette gjør at de igjen møter de nye aktivitetene med en nysgjerrighet og ønske om en god opplevelse. David forteller om hvordan X-camp har gjort ham kjent med ulike aktiviteter og føler seg mer kompetent enn sine venner hjemme. Denne kompetansen har oppstått i sammensillet mellom motivasjon og nysgjerrighet for å prøve noe som er nytt og pirrende. Stine forteller at hun ikke følte noe overordnet press da hun deltok på X-camp. Hennes premisser var lagt utifra at hun skulle utfordre seg selv og ingen andre. Det fantes ingen mål for hva deltakerne skulle kunne. Det å få lov til å lære på sin måte og i sitt eget tempo, er to av årsakene til at Stine dro på X-camp.

«Det har de jo lagt veldig, det har de sagt hele tiden på x-camp at det er ikke å gjøre de kuleste tingene eller klare det kuleste trikset på en måte, det er det at man skal utfordre seg selv og gjøre ting som man, eller prøve da.» - Stine.

Henriette forteller også om hvordan det føles å få utfordre seg selv, og ikke å konkurrere mot de andre deltakerne og «vinne X-camp». Deltakerne har opplevd mange situasjoner hvor de dømmes og vurderes opp mot hverandre og ønsker, gjennom X-camp-deltakelsen, å utfordre seg selv uten press. X-camp blir en arena for utvikling. Innenfor leirens rammer er det lett å oppleve mestring. Flere av deltakerne klarte, i løpet av uken, mange små steg mot total mestring av en eller flere aktiviteter.

«Det var noen som ikke kunne stå på brettet på begynnelsen av dagen, men når vi var ferdige så det ut som hun hadde stått 5-6 år på longboard, ehh. Så det var ganske sykt egentlig.» - «Jeg tror så er det de små tingene da, som gjør at man utfordrer seg selv. Gjør seg bedre.» - Henriette.

6.5 «Du kan gjøre hva du vil. Men så lenge du gjør det, tenk liksom»

Under X-camp har deltakerne blitt gitt relativt mye av ansvaret for hvilket utbytte de skal få av opplevelsene de gjør seg. Leirsjefen ved X-camp gav deltakerne beskjeden: «Har du det kult på X-camp, bra for deg. Har du det kjipt, synd for deg» under informasjonsmøtet første dagen. Med dette får deltakerne beskjed om at lederne ikke er der for å sørge for at alle gjør det instruktørene ønsker, men det overlates til hver enkelt deltaker å skape sin egen glede under oppholdet. I tillegg får deltakerne informasjon om X-camps eneste regel: «Tenk». På X-camp får deltakerne selv muligheten til å sette grenser for hva som er regler. Tidligere erfaringer for de fleste deltakerne er i mer regelstyrte miljøer (skole, idrettslag, hjemmet osv.). Regelen «Tenk» myndiggjør deltakerne og lar dem selv skille mellom rett og galt.

«Helt fantastisk, bruk hodet. Det var «tenk» liksom.» - Josefine.

David reflekterer over at de som deltar på X-camp, har funnet opplegget interessant og har derfor gjort et valg om å delta. At man ikke kjenner noen av de andre deltakerne fra før og også måtte reise til Evje for å delta, mener han ikke spiller noen rolle. Etter selv å ha valgt å dra på X-camp, føles ikke instruksjoner og beskjeder som ansvar og ork for David. Han sier i intervjuet at han føler en form for frihet under instruksjonen og i utøvelsen av aktivitetene i løpet av X-camp. David mener at disse skiller seg fra annen aktivitet han tidligere har deltatt i, da de føltes mer regelstyrt og bundet.

«Jeg synes det er, du er på en måte veldig fri, selv om du får beskjeder om at du foreksempel er på en gruppe og kanskje blir flyttet og nå får du beskjed om å gjøre det på den gruppa. Så får du på en måte frihet på den gruppa.» - David.

For David er deltakelse på X-camp noe han gjør kun for seg selv og ikke for noen andre. Han føler seg fri når det han gjør på X-camp ikke får noen konsekvenser i form av avstraffelser, karakterer eller ansvarsfølelse for andre.

Også **Josefine** har denne oppfattelsen. Hun føler større eierskap og egenverdi i aktivitetene og forankrer aktivitetene som befriende fremfor en plikt, noe som lagsporten ga henne opplevelsen av tidligere. I idretter Josefine har drevet med tidligere, har hun ikke hatt en «drive» til å presse seg selv til å utvikle de ferdighetene som kreves. Hun har manglet motivasjon til å utvikle seg selv og har ikke funnet mening i de aktiviteter hun har drevet med. Josefine reflekterer også rundt «Tenk»-regelen på X-camp. Hun mener deltakerne ikke følte seg bundet av regler, men opplevde en frihet og glede både i aktivitetene og under oppholdet på leiren. Dermed ble det helt meningsløst å lage uro og bråk for å ha det moro.

«Det er ikke noe lagsport så det er ikke sånn at du må være med. Du gjør det for deg selv og noen vil kanskje si at det er en egoistisk eller noe, men jeg vil bare si at det er befriende.» - Josefine.

Josefine nevner også målet med hvorfor man driver med «livsstilsaktiviteter». Det er ingen kriterier for hva som er rett og gal utøvelse av aktivitetene. Man velger selv hvordan man vil tilnærme seg læringen som instruktørene tilbyr, og instruktørene støtter deltakerne i valgene de tar.

«Det liker jeg litt at det er en sport hvor du skal pushe deg selv, ikke konkurrere mot andre, men heller utfordre deg selv. Og det syntes jeg er veldig fint egentlig.» - Josefine.

Per forteller i intervjuet om følelsen av å være sin egen herre i et autonomistøttende miljø, noe som erfartes ulikt med det Per er kjent med fra den organiserte idretten. For han ble dette erfart som herlig, motiverende og det ga han større eierskap til aktiviteten som ble utført. Til tross for at den gruppen han var en del av hadde et relativt ferdig oppsatt program, opplevde Per en frihet i hvordan han ønsket å gå fram for å utforske

aktivitetene på og at det ikke føltes styrt fra et annet hold. Per fikk selv bestemme over egen deltakelse og han følte seg som eier av aktiviteten.

«Det er den frihetsfølelsen sammen med den mestringsfølelsen som er så bra, for du kan lære det i ditt tempo, og når det først sitter så er det så kult. Jeg har aldri opplevd det tidligere i fotball og kampsport på samme måte liksom. Da har det alltid vært sånn, nå skal du lære det og nå skal du lære det. Det var ikke på samme premissene.» - Per.

Stine trekker paralleller til erfaringer fra skoleaktivitetene, hvor hun har blitt innlært over flere år at kroppsøvingfaget ikke er fritt, men styrt av andre skikkelser og faste rammer man ikke kan unnsnippe. Mens hennes erfaringer fra kroppsøving ikke har gitt henne noen egenverdi, forteller hun at hun under X-camp, som hun selv valgte å delta på, har fått større eierskap til aktivitetene og dermed også større motivasjon.

Stine følte ikke noe overordnet press da hun deltok på X-camp. Her var premissene lagt på forhånd at man skulle utfordre seg selv og sine egne ferdigheter. Josefine legger også vekt på dette under intervjuet at hun ikke følte noe press med å følge et opplegg eller oppfylle en kvalitetsstandard. Det å kunne få lov til å lære på sin måte og i sitt eget tempo er noe av grunnen til at Josefine trivdes på X-camp.

«Alt blir presentert som gøy og ikke som sånn slit. Det har de sagt hele tiden på X-camp, det er ikke om å gjøre de kuleste tingene eller klare det kuleste trikset på en måte, det er det at man skal utfordre seg selv og ha det moro. Jeg føler at ganske mye sånn i gymmen kan være sånn slit, nå skal vi ut å løpe og ikke så veldig mye entusiasme rundt det. Men det er vel litt annen entusiasme å kaste seg ut i en elv, enn å liksom løpe en tur.» - Stine.

David sier at hjemme har han ikke tilgang til noe annet å gjøre enn å skate, noe han liker å gjøre. Men utenom skatingen er han lite aktiv. David reflekterer over hvordan tilgangen på utstyr under X-camp påvirket motivasjonen hans og at den kunne også vært større hjemme, dersom utstyr var tilgjengelig under autonomistøttende former.

«Foreksempel hvis jeg ikke skater med kompisene mine, så blir det litt lite å gjøre av og til. Bare sånn sitte å prate kanskje. Mens har man sånne apparater og sånn og du er ute med kompiser så kan du lett finne på noe å gjøre med det da. Spille volleyball, drive med liner og sånn.» - David.

Henriette nevner også dette med tilgang på utstyr i intervjuet. Når tilgangen på utstyr er tilstede og man får støtte av andre opplevde hun en økt motivasjon til å utføre aktivitet. Tilgangen på fritt utstyr sørget for deltakelse i ulike aktiviteter på egne premisser. Også **Stine** har samme erfaring når utstyret er tilgjengelig. Tilgangen på utstyr, ledet til fri bevegelsesglede under X-camp-oppholdet. Henriette mener hun ikke har den samme muligheten hjemme, for på X-campen ligger alt til rette for aktivitet. Det være seg utstyr, ledere og meddeltakere.

«Det er vel mer sånn at når man har redskapene til å gjøre og noen har lyst til å gjøre det, så blir det med en gang mye morsommere å gjøre det.» - Henriette.

Josefine opplevde muligheten til å kunne være med på mange ulike aktiviteter som motiverende. Nødvendig utstyr var tilgjengelig og dermed kunne hun fritt velge hvilke aktiviteter hun ville bedrive.

«Og det var bare så slækt vi bare hang rundt i campen og det var jo noe å gjøre hele tiden. Longboardene lå ute, vi kunne spille ball, volleyball og gå på slakkline, det var veldig gøy.» - Josefine.

Josefine forteller i intervjuet hvordan det var å finne ut at hun faktisk gjorde noe hun ville gjøre selv, istedetfor å gjøre noe hun fikk beskjed om å gjøre. Josefine valgte selv å dra på leir og opplevde derfor, i likhet med Stine, stor motivasjon for aktivitetene på leiren.

«Det er ingen som må noe som helst, og det var fint for da var det flere som ble sånn, åh det er ingen som tvinger meg til det her, jeg gjør det faktisk fordi jeg har lyst.» - Josefine.

6.6 «Hele poenget med X-camp er at nå skal vi samles»

Håkons opplevelse fra X-camp skiller seg fra erfaringene han har gjort seg på skolen. På skolen han går på, finnes det flere miljøer hvor ikke alle får innpass. Håkon mener at det under X-camp ikke fantes slike skiller mellom deltakerne, og at det ikke oppsto ulike «crew», som han kaller det, som skilte seg fra de andre og som kun involverte seg i seg selv. Håkon opplevde dette som behagelig, og han er glad for at det var en bevegelsesfrihet mellom deltakerne på campen.

«Det er forskjellige crew på skolen, mens på x-camp er alle venner. Alle ble godtatt som var og det er jeg veldig glad for.» - Håkon.

David trekker paralleller til et fotballlag han prøvde å komme med på, men følte han ikke ble inkludert på laget. David forsøkte å komme seg inn i en «sammensatt vennegjeng», og da det ikke gikk opplevde han at han ikke følte noen tilhørighet til fotballaget. David reflekterer over at de som drar på X-camp har valgt dette selv og har dermed funnet en interesse i det. For X-camp deltakerne er det kanskje ikke så farlig at man ikke kjenner noen fra før, for når ingen kjenner hverandre fra tidligere, så trenger man ikke å «slå seg inn» i gruppa. Dette at ingen kjenner hverandre fra før, gjør det lettere å komme i kontakt med de øvrige deltakerne.

«Hvis du begynner på et fotball-lag og alle de som allerede er der kjenner jo hverandre, og du kanskje kommer dit alene da. Prøver å komme inn liksom. Det er sikkert mange som ikke syntes X-camp er så interessant, men alle som kommer dit mener jo det, så jeg tror det hjelper for å bli kjent der...» - David.

David og **Josefine** forteller om deres erfaringer ved å ha dratt alene på X-camp. Dette synes de ikke gjør noe og at det er et positivt utgangspunkt for da kunne de selv ta initiativ til hvem de ville bli kjent med og hvordan de kunne disponere tiden i sine grupper. Kommer man til X-camp sammen med en venn, kan man være bundet i en personrolle. Den personen du ankommer X-camp med, kan ha forestillinger og forventninger til deg som person fra tidligere. Når ingen kjenner deg fra før, kan du opptre fritt i gruppen uten slike bånd over deg.

«Hvis jeg hadde kommet med en venn så kunne det godt hende jeg hadde endt opp med å bare henge rundt med han og finne på noe eh, mest med han. Og så isolere oss, vi to kanskje litt. Mens hvis jeg ikke hadde noen venn så, blir jeg jo venner med alle og har det gøy.» - David.

Josefine forteller også om tidligere erfaringer med fysisk aktivitet og hvordan venninnene hennes har satt henne i skyggen. Disse erfaringene har gitt Josefine oppfatninger om at egen kompetanse ikke er like verdsatt som venninnenenes er, og hun kan ha blitt eller følt seg oversett av trenere og andre deltakere?

«Jeg er veldig glad for at de jentene ikke kunne for de er veldig sånn sporty av seg. Så jeg tror jeg fort ville følt meg litt i skyggen av dem.» - Josefine.

Stine forklarer det gode miljøet som oppsto på X-camp med at deltakerne kom med en innstilling om å ha det moro. Hun forteller om en blanding av typer mennesker som møttes på X-camp, og at alle kom med like forutsetninger. Målet for alle var egenutvikling. Stine mener at denne innstillingen førte til større tilhørighet og gruppefølelse under X-camp-uka.

«Tror kanskje alle innstiller seg litt på at nå skal de gjøre masse og ha det veldig gøy. Da er det lettere å finne på ting. At det var litt opp til oss å gjøre campen morsom og jeg føler at det var mange som følte det.» - Stine.

Per forteller i intervjuet at han møtte noen andre deltakere i bussen på vei ned til Evje. Disse deltakerne ønsket å dele sine planer for uken, og å lytte til andre sine tanker om oppholdet. Dette felles ønske om en opplevelsesrik, morsom og motiverende uke la grunnlag for at vennskap kunne skapes gjennom en busstur før selve leiren startet. Dette kan bety at de felles interessene la til rette for økt tilhørighet for disse deltakerne.

«Jeg satt alene i bussen nedover til X-camp første gangen og så var det plutselig noen som kom på som skulle dit også. Så vi satt bare og pratet og ble buddies med en gang liksom det var sykt rått.» - Per.

Per nevner også som Stine, deltakernes innstilling til leiren. Ifølge Per kommer ikke deltakerne med et ønske om å bli de beste eller for å vise sine ferdigheter til andre. De ønsker å dra på leir for å utfordre seg selv, ikke andre. Flytte sine egne grenser og lære seg selv bedre å kjenne. Dette utgangspunktet gjør at deltakerne ikke ser på hverandre som konkurrenter og fiender, men som brikker for å kunne nå sine egne mål med leiren.

«Jeg tror liksom om det hadde vært sånn at; nå skal vi finne de ti beste av dere og gjøre de dritgode og peise på og sånn, det tiltrekker seg en annen type mennesker. I tillegg til at altså, men når hele poenget med X-camp er at nå skal vi samles og nå skal folk få prøve ting de ikke gjør til vanlig og kanskje få interesse for det. Alt er liksom for moro skyld.» - Per.

Henriette deler også denne oppfatningen med Per. Deltakerne kommer med en målsetning om å lære og å utvikle seg selv, ikke konkurrere mot de andre deltakerne og «vinne X-camp». Ungdommene har tidligere opplevd mange situasjoner i organiserte aktiviteter hvor de har blitt dømt og vurdert opp mot hverandre og nå ønsker de å utfordre seg selv uten press, gjennom deltakelse på X-camp.

6.7 «Hverdagen har begynt igjen»

Josefine og **Per** nevner i intervjuene at X-camp-miljøet er noe som kun oppstår under X-camp, og at dette miljøet ikke fortsetter etter at X-camp er over. Mange blir venner på Facebook og planlegger å holde kontakten, men informantene innrømmer at de ikke gjør dette over tid. Kontakten på X-camp oppstår under X-camp og opprettholdes kun gjennom X-camp. Etter leiren vender deltakerne tilbake til sine ordinære liv og X-camp blir værende igjen på Evje.

Henriette, **Josefine** og **Per** har etter X-camp kjøpt inn longboard, da de mener det er en artigere måte å transportere seg selv på enn sykling og gange. Men de mener selv at de fleste utøverne ikke har forandret hverdagene sine nevneverdig etter X-camp. Det er flere som sier at dette er engangsaktiviteter eller "X-camp-aktiviteter", og dette ikke er noe man driver med i fritiden hjemme.

«Ehh ja det er vel egentlig mest en gangs aktiviteter.» - David.

De fleste oppgir liten til ingen tilgang til utstyr eller terreng i nærmiljøet sitt, som årsak for ikke å opprettholde aktiviteten. Men det virker heller ikke som det har trigget deltakerne nevneverdig i forhold til hvordan de allerede lever sine liv. Til tross for høy grad av autonomi, kompetanse og tilhørighet i aktivitetene, sier flere av deltakerne at det ikke blir gjenopptatt i stor grad når de kommer hjem. Noen har valgt å kjøpe longboard for å gjøre bruk av denne som transportmiddel. Ingen av informantene har fortsatt med noen av X-camp-aktivitetene som de sier at de likte, og de har heller ikke utforsket nye aktiviteter.

Stine erfarer at det ikke er tilstrekkelig med tid eller muligheter til å bedrive aktiviteten etter hun kom hjem. Motivasjonen under leiren er god, men er det kanskje ikke tilstrekkelig med trening eller innføring i aktivitetene til at det leder til en indre motivasjon og ønske om å fortsette etter man kom hjem?

«Jeg føler det er mangel på tid og muligheten til å gjøre sånne ting hjemme. Så jeg tror ikke jeg kommer til å gjøre så veldig mye.» - Stine

Disse betraktningene jeg har gjort meg tilsier at X-camp ikke har forandret deltakernes aktivitetsmønster i noen stor grad. I intervjuene reflekterer noen av informantene over hvordan tilgangen på utstyr og muligheten til å bedrive aktivitet fritt, opplevelse av kompetanse og tilhørighet, gjorde det lettere og mer interessant å sette i gang aktiviteten selv. Noe de ikke har erfaringer med fra tidligere organisert idrett som stort sett var for seriøs og spesialisert. De har altså reflektert over hvordan organiseringsformen under X-camp økte motivasjonen, men det har ikke ledet til ytterligere handling i hverdagen.

7. Diskusjon

7.1 Informantenes bakgrunn for deltakelse

Gjennom intervjuene kom det frem at samtlige av mine seks informanter tidligere har vært aktive i mange forskjellige idretter. Intervjuene avdekket også at det kun var en av informantene som fortsatt var aktiv i idrettslaget sitt, mens de resterende fem hadde meldt seg ut. Dette samsvarer med tendensene fra Levekårsundersøkelsene 1997-2007 av Vaage (2009), hvor studien viser at andelen aktive medlemmer i idrettslag synker med økende alder. Flere av informantene erfarer også at skolens kroppsøvingsfag ikke tilfredsstillende deres ønsker om fysisk aktivitet. Dette skyldes at de ikke finner mening eller glede i å utføre kroppsøvingaktivitetene på skolen. Faget erfares av informantene som kjedelig, lite utfordrende, lite inkluderende og uinteressant. Det tidlige frafallet av organisert aktivitet og dårlige erfaringer fra kroppsøvingsfaget er lite optimalt. Ifølge Breivik (2008) er det viktig å legge seg til en aktiv livsstil så tidlig som mulig i livsløpet. Breivik (2008) refererer til at de treningsvaner man tilegner seg tidlig i livsløpet, ser ut til å holde seg senere i livet. Dersom treningsvanene blir internalisert i individet, vil individet oppleve å være indre regulert for bevegelse og å være i stand til å opprettholde en fysisk aktiv livsstil (Deci & Ryan, 2000a). Erfaringene informantene har gjort seg, både i kroppsøvingstimene og deltakelsen innen organisert idrett, er i strid med målene til faget kroppsøving og Norges Idrettsforbunds visjon (NIF). Målet til kroppsøvingsfaget er å *«gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger»* (Kunnskapsdepartementet (KD), 2006), mens NIF sin visjon er *«NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.»* (Norges idrettsforbund (NIF), 2013). Säfvenbom, Geldhof & Haugen (under utvikling) viser at dette skillet mellom idrettens visjon og faktiske realitet, er en opplevelse mange norske ungdommer har erfart. For disse ungdommene har norske idrettslag blitt erfart å ha en elitistisk og ekskluderende fremtoning overfor deltakerne, mange har derfor valgt bort idretten (Säfvenbom et al., under utvikling).

Informantene oppgir relativt sammenfallende årsaker for utmeldingen fra den organiserte idretten og mistriivselen i kroppsøvingsfaget. Årsaker som fokus på konkurranse og ferdigheter, fremfor utvikling og trivsel. Erfaringer av utilstrekkelig kompetanse og følelse av deltakelsesplikt overfor de andre deltakerne, har ført til lav grad av selvbestemt aktivitet og gjør at mange melder seg ut av idrettslagene og mister

motivasjonen for å delta i kroppsøvningsfaget. Disse ulike årsakene som har ført til utmelding fra idrettslagene og dårlige erfaringer i kroppsøvningsfaget, kan forstås som negative i lys av basic needs theory. Det hevdes gjennom SDT at tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behov i en gitt sosial kontekst, vil føre til økt velvære og indre regulering av motivasjonen (Deci & Ryan, 2002). Samtidig vil sosiale kontekster som hindrer tilfredsstillelse av behovene, føre med seg negative konsekvenser i form av ytre regulert motivasjon og i verste fall amotivasjon (Deci & Ryan, 2002). Den organiserte idretten og kroppsøvningsfaget fører tradisjonelt med seg bestemte regler og begrensninger for utøvelsen av aktiviteten. Hyppige konkurranser og måling av ferdigheter opp mot motstandere eller klassevenner har gitt informantene erfaringer hvor prestasjon er viktigere enn personlig utvikling. Dette konkurransepresset kan for mange deltakere oppleves som styrende og det er vanskelig for enkeltindivider å føle seg som «eier» av aktiviteten. I forhold til kausalitetsorienteringsteorien vil disse utøverne være kontrollorientert, og handle kun i samsvar med eksterne eller interne krav. De vil tolke eksterne hendelser som pressende og kontrollerende og regulere sin atferd ut fra disse tolkningene (Vansteenkiste, Niemiec & Soenens, 2010).

Enkelte av informantene har erfart at deres viktigste funksjon i aktiviteten var kun å møte opp, slik at de ikke ødela treningene for de andre deltakerne. Oppmøteplikten i aktivitetene har blitt erfart som den styrende regulering for å delta på trening og undervisning, fremfor lysten til å utvikle sine egne ferdigheter. Ifølge motivasjonkontinuumet presentert i Organismic integration theory, viser informantene tegn til å ha vært sterkt ytre regulert i aktivitetene, når målet i deres deltakelse kun har vært å unngå ekstern misnøye eller å oppnå en ekstern godkjenning (Deci & Ryan, 2000a). Når informantene ikke lenger fant mening i å unngå den eksterne misnøye eller oppnå den eksterne godkjenningen, ble aktiviteten verdiløs og informantene mistet sine intensjoner med aktiviteten, noe som er tegn på amotivasjon (Ryan & Deci, 2007). Deres erfaringer av organisert aktivitet står i sterk kontrast med resultatene Ward & Parker (2012) fikk i sitt studie om et etterskole-tilbud i basketball, med fokus på deltakelse i et autonomistøttende miljø. Studiet viste at tilhørighet, læring og kompetanse, autonomistøttende struktur og glede var de fire aspektene deltakerne oppfattet som nødvendige for å trives i programmet. Deltakerne la vekt på forholdet mellom kompetanse og autonomi, da de var interesserte i å bli kompetente basketballspillere, men ikke ønsket å delta i et strengt treningsmiljø (Ward & Parker, 2012). Gjennom en slik tilnærming opplevde deltakerne større eierskap til programmet og aktiviteten ble erfart som selvbestemt. Ut fra mine informanters erfaringer, har langvarig

deltakelse i organisert idrett ført til reduksjon av motivasjonen. Deltakerne har mistet lyst, glede og interesse for den aktuelle aktiviteten, en erfaring som minner om å være amotivert i den aktuelle konteksten.

Gjennom oppveksten har informantene erfart en lyst til å drive aktivitet i oppveksten, men har i de tidligere kontekster erfart at de ikke tilfredsstilles i stor nok grad. Ifølge Deci & Ryan (2002) innehar alle individer et iboende ønske om å mestre sine omgivelser. For å mestre sine omgivelser i en behovsstøttende kontekst, tok informantene initiativ til å oppsøke et aktivitetstilbud som kunne tilfredsstille deres behov. Fem av informantene i oppgaven hadde selv funnet frem til X-camp gjennom søk over lengre tid på internett og andre informasjonskanaler, dette stemmer overens med Keinänen & Säfvenbom (2011) som viser at ungdommer i tar i bruk nye informasjonskanaler for å stimulere seg selv. Informantene ønsket et aktivitetstilbud hvor de fikk utfordre sine egne grenser. To av informantene, Henriette og Josefine, uttrykker i sine intervju ønsker om å frigjøre seg fra det de er kjent med, utforske sin egen identitet og skape et pusterom i hverdagen, hvor de kan få bedrive aktivitet på sine vilkår. Dette gjenspeiler ungdommers aktivitetsmønstre i det postmaterialistiske samfunnet, hvor de søker å utvikle seg selv, fremfor å omgi seg med materielle statussymboler (Breivik, 2008). Bevegelse og idrett blir tatt i bruk som et redskap for å realisere seg selv. Trening blir i det postmoderne samfunnet en viktig del av en moderne vellykket livsstil, der fysisk velvære, selvutvikling og mental velvære reduserer behovet for å konkurrere og å være best (Inglehart; I Breivik, 2008). Ungdommene tar i bruk livsstilsaktiviteter for å markere en motkultur eller som et «opprør» mot de etablerte diskursene i samfunnet som den organiserte idretten og de medisinske helse forskriftene bringer med seg (Rinehart & Sydnor, 2003). Informantene ønsket med deres deltakelse på X-camp å gjøre nye, ukjente erfaringer, gjennom å utfordre sine egne grenser og kompetanse. Dette er i overensstemmelse med Ryan & Deci (2000b) sin tolkning av indre regulerte individer, da den iboende tendensen til et indre regulert menneske er å oppsøke nye utfordringer, for å utvide og utøve egen kapasitet.

7.2 Muligheter for tilfredsstillelse av grunnleggende behov under X-camp

Van den Berghe, et al., (2012) angir tre miljømessige faktorer som legger tilrette for behovsstøtte. Miljøet må være autonomistøttende fremfor kontrollerende, velstrukturert og kompetanseorientert fremfor for kaotisk og kritisk til prestasjonen. Miljøet må også gjøre deltakerne følelsesmessig involvert i stedet for tilbaketrakne. Allerede i påmeldingsfasen av X-camp, kan informantene ha erfart en viss tilfredsstillelse av behovet for autonomi og autonomiregulert motivasjon. Den autonome motivasjonen kan de ha erfart gjennom selv å ta avgjørelsen om å dra på X-camp, ved å handle utfra tilgjengelig informasjon og egen interesse. Ifølge kausalitetsorienteringsteorien i SDT, vil et individ som er autonomiorientert handle i samsvar med egne interesser og de verdier som er integrert i selvet. Det autonomiorienterte individet vil anvende ytre påvirkninger som informasjon til å handle selvstendig og autonomt (Vansteenkiste et al., 2010).

Under oppholdet på X-camp erfarte informantene et eierskap til aktivitetene. Denne eierskapsfølelsen oppstod i det autonomistøttende miljøet som selve X-camp-konteksten utspilte seg i. Et autonomistøttende miljø støtter valgene som deltakerne gjør, oppmuntrer til å ta initiativ og fjerner press om å opptre på en ønsket måte (Deci & Ryan, 2002). Informantene erfarte denne friheten under X-camp da det ikke var noen form for avstraffelser, karakterer eller bedømming fra instruktørene. Instruktørene på X-camp deltok ikke som trenere, men opptrådte heller som støttespillere og kompetansepersoner for deltakerne. Deres lederroller underbygde den autonomistøttende strukturen og la tilrette for det Ward & Parker (2012) viser til, nemlig at ungdommer trivdes best i en struktur basert på autonomi og kompetanse, fremfor et strengt og prestasjonsorientert treningsmiljø. Avhengigheten av instruktører og kompetansepersoner under X-camp, hindrer ikke nødvendigvis erfaringen av autonomi, så lenge deltakerne selv føler seg som de originale igangsetterne av aktiviteten (Vansteenkiste, et al., 2010).

Under X-camp erfarte deltakerne å ha relativ fri tilgang på utstyr. Denne friheten førte til at deltakerne deltok i ulike aktiviteter med høy grad av selvbestemmelse, og gjennom denne selvbestemmelsen i aktivitetsutførelsen oppgir enkelte av informantene å ha opplevd en form for befriende egoisme. Den befriende egoismen i selv å bestemme

premissene for egen deltakelse og utførelse, uten hensyn til noe annet enn seg selv, var befriende i forhold til tidligere opplevelser. Denne «egoistiske deltakelsen» kan linkes til Breiviks (2008) narsissistiske kultur, han hevder ungdommene vokser opp i. Dagens ungdom i det postmoderne samfunnet, trekkes mot aktiviteter som fremmer personlig nytelse fremfor idrettens tradisjonelle «blodslit» (Breivik, 2008). Informantenes tidligere negative erfaringer fra organisert aktivitet har vært tuftet på konkurranse, seriøsitet og strenge krav om prestasjon. Derfor ble den autonomistøttende strukturen under X-camp opplevd som ny og befriende, da de signifikante andre aktørene i miljøet, respekterte informantenes utgangspunkt, valg, behov og tryggheten i at det å feile ble en akseptert del av å lære aktivitetene (Ryan & Deci, 2002).

Gjennom deltakelse på X-camp ytret informantene ikke bare et ønske om å utfordre seg selv, men de ytret kanskje også et ønske om å delta i en aktivitetskontekst strippet for regler og føringer på hvordan man skal utføre og tilnærme seg aktiviteten.

Livsstilsaktiviteter kan tilby ungdommene en slik kontekst, hvor ingenting er riktig eller galt, men målet i aktiviteten er deltagelsen i seg selv og søken etter å utvikle seg på en kreativ måte (Wheaton, 2004). Gjennom deltakelse på X-camp fikk informantene erfare hvordan deltakelse i et autonomistøttende miljø påvirker integreringen av aktivitet, og hvordan det erfares å gjøre noe «for sin egen del».

Sammen med tilfredsstillende av autonomi, kan endringer i følelser av kompetanse og selvbestemmelse påvirke indre regulert motivasjon. Når et individs opplevelser av kompetanse og selvbestemmelse øker, vil også den indre motivasjonen for den aktuelle konteksten øke (Deci, 1975). I tillegg til å befinne seg i en autonomistøttende kontekst under X-camp, befant deltakerne seg også i et miljø som ønsket å utvikle kompetansen til deltakerne, med fokus på optimale utfordringer. Dette kompetanseutviklende miljøet hadde fokus på oppnåelse av mestring og utvikling av ferdigheter hos deltakerne, fremfor konkurranse. Ved å tilby deltakerne optimale utfordringer, utfordringer som var optimale for hvert enkelt individs kapasiteter, ønsket aktivitetsklimaet å forbedre deltakernes ferdigheter gjennom kontakten med dette miljøet (Deci & Ryan, 2002).

Informantene understreker at utfordringene som ble gitt under X-camp var motiverende, da aktivitetene var godt tilrettelagt og tilpasset for de ulike ferdighetsnivå, og dermed ga deltakerne mulighet til å utfordre seg selv. SDT tilsier at indre motivasjon leder individer til å engasjere seg i aktiviteter som de finner interessante, nyskapende og som

tilbyr optimale utfordringer (Deci & Ryan, 2000a). Disse optimale utfordringene blir også omtalt i Csikszentmihalyis (1992) flowteori, som utfordringer med respekt for kompetansen til det enkelte individet. Når disse optimale utfordringene oppnås, har informantene maksimal mulighet for opplevelse av flow, en opplevelse sterkt forbundet med indre regulert motivasjon (Csikszentmihalyi, 1992).

Behovet for kompetanse handler om menneskets iboende trang til å føle seg effektiv i den pågående interaksjonen med den sosiale konteksten og å erfare muligheter for å mestre sine omgivelser (Deci & Ryan, 2002). For deltakerne under X-camp ble redskap som longboard, liner, riverboards og sykler tatt i bruk som en forlengelse av kroppen. Denne forlengelsen ga deltakerne muligheter til å oppnå sanselige opplevelser av å mestre sine omgivelser, på egne premisser. Denne jakten på opplevelser beskriver Thorpe & Rinehart (2010) som en levd følelse av tilfredsstillelse, glede og stolthet. Thorpe & Rinehart (2010) hevder dette er typisk for alle livsstilsaktiviteter, da de blir levd i det øyeblikket de skjer, og utøverne har vanskeligheter med å forklare hva som gjør disse aktivitetene så givende. Flere av informantene oppgir i intervjuene at økt opplevelse av mestring i aktivitetene, ga ønske om å utforske aktivitetene videre. Dette samsvarer med selvbestemmelsesteoriens føringer om oppfyllelse av det grunnleggende behovet for kompetanse for å utvikle indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Når informantene erfarte å være effektive i møte med kontekstene de befant seg i, og stadig fant nye utfordringer som stimulerte deres nysgjerrighet, økte deres involvering i aktivitetene. Informantene «åpnet skjulte dører» i sin egen tilnærming til aktivitet og hvert lille skritt «føltes som en seier».

Til tross for at behovet for tilhørighet er det behovet som tilskrives minst verdi for regulering av motivasjon, ble det særegne miljøet og møte med nye mennesker trukket frem i ettertid som kanskje det viktigste under X-camp, ifølge informantene. Under X-camp erfarte informantene å bli koblet til signifikante andre deltakere, gjennom å erfare sine kapasiteter (sosialt, kroppslig og kunnskapsmessig) som aksepterte og ønskelige i den sosiale konteksten. Slike erfaringer bygger opp under tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet både med andre mennesker, den sosiale konteksten og det samfunnet de lever i (Deci & Ryan, 2002). Ulikt fra tidligere aktivitetskontekster deltakerne har deltatt i, opplevde informantene i større grad trygghet på egen posisjon og kompetanse i miljøet de oppholdt seg. Den erfarte tryggheten på egen posisjon i miljøet, gir ifølge

Deci & Ryan (2000a) en distal støtte for indre motivasjon, og gir tilfredsstillelse av autonomi og kompetanse bedre vilkår for å regulere den indre motivasjonen til individet.

Behovet for å kjenne tilhørighet og tilknytning til andre er også sentralt for internaliseringsprosessen av aktiviteten. Individer har større sannsynlighet for å internalisere aktiviteter som er verdsatt av relevante sosiale grupper når man opplever å være kvalifisert for de utfordringene aktiviteten tilbyr (Deci & Ryan, 2000a). Under deltakelse i X-camp, har miljøet og samværet med de andre deltakerne gitt informantene opplevelser som har knyttet dem til andre og gitt erfaringer av tilhørighet til aktiviteten. I tillegg til at indre motivasjon har større sannsynlighet for å blomstre i sammenhenger preget av trygghet og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000b), har tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet også vist seg å kunne tilføre deltakerne andre positive erfaringer, så som utvikling av sosial kompetanse og empati (Vansteenkiste, et al., 2010).

Ut fra resultatene som er presentert, er det grunn til å hevde at X-camp har gitt deltakerne mulighet for tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene. Mulighetene for tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene, kom gjennom tilretteleggelse av deltakermiljøet som autonomistøttende, kompetanseorientert og gjorde deltakerne følelsesmessig involvert. Ifølge Van den Berghe et al., (2012) vil disse tre miljømessige faktorene tilrettelegge for behovsstøtte og gi deltakerne optimale forhold for å tilfredsstill sine behov. Informantene har allerede blitt omtalt som det kausalitetsorienteringsteorien beskriver som autonomiorienterte individer, da de har handlet i forhold til deres interesser og verdier ved å melde seg på X-camp (Vansteenkiste et al., 2010). Videre tilbød X-camp-konteksten gode muligheter for å tilfredsstill deres grunnleggende behov, fremfor informantens tidligere opplevelser, hvor tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene er blitt hindret av aktivitetskonteksten. Fra deltakelse i idrettslag og kroppsøvingstimer som har ført individene til en sterkt ytre regulert motivasjon, og mulig amotivasjon, til deltakelse på X-camp hvor informantene ble tilbudt mulighet til å tilfredsstill sine grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Ifølge Deci & Ryan (2002) skal tilfredsstillelsen av behov, lede individene til velvære og økt indre regulert motivasjon. Dette får støtte av Sheldon, Ryan, Deci & Kasser (2004), under betingelse om at deltakerne ankom X-camp med indre ambisjoner for deres egen deltakelse (Sheldon et

al., 2004). Disse indre ambisjonene for deltakelse kan relateres til Deci & Ryans (2002) prinsipper for indre regulert motivasjon, da de indre ambisjonene vil føre individet til handlinger basert på glede, nytelse og tilfredsstillelse. Dersom informantene deltok på X-camp med indre ambisjoner, ville de ifølge Sheldon et al., (2004) opplevd en relativ direkte tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene under X-camp. Gjennom tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene vil aktiviteter bli internalisert i individets indre, skape indre reguleringer for aktivitetene og føre individet til å investere mer av sine ressurser til aktiviteten (Deci & Ryan, 2000a).

7.3 Hva var informantenes agenda

Under intervjuene ga informantene uttrykk for å ha opplevd en form for autonomi-regulert, eller indre regulert motivasjon og velvære *under* X-camp. Dette samsvarer også med mitt inntrykk fra observasjonen av deltakerne under X-camp. Det var derfor overraskende at informantene oppga i intervjuene at de hadde lite interesse for å opprettholde motivasjonen for aktivitetene etter X-camp oppholdet. Informantene viser liten evne til å forandre deres hverdag, for å jakte de samme gode opplevelsene de erfarte på X-camp. Dette kan bety at informantene deltok på X-camp med ytre ambisjoner (Sheldon et al., 2004), som i større grad er knyttet til anskaffelse av ytre symboler på verdi og har mindre sannsynlighet for å gi direkte tilfredsstillelse av de grunnleggende behov (Sheldon et al., 2004). Dersom informantenes deltakelse var tuftet på ytre ambisjoner og mål, vil erfaringene fra X-camp få lav internalisering i individet og motivasjonen for aktivitetene vil befinne seg blant de ytre reguleringsmotivene presentert i organismisk integreringsteori (Deci & Ryan, 2000a).

Det kan virke som at SDT alene ikke er omfattende nok til å beskrive erfaringene deltakerne gjorde seg under X-camp. Jeg ønsker derfor å presentere tre supplerende synspunkter på hvordan deltakerne kan ha tatt i bruk X-camp som et redskap for å oppnå sine ytre ambisjoner:

1. Deltakerne deltok på X-camp for å posisjonere seg selv i samfunnet, bekrefte deres identitet og verdi som unge, moderne mennesker i et postmoderne samfunn.

2. X-camp ble tatt i bruk som en arena for å oppleve spenning i et ellers uspennende samfunn.
3. X-camp er et ledd i ungdommenes jakt etter leken.

7.3.1 X-camp som sosial-distinksjon

Bourdieu (1991) mener at idrett, på samme måte som menneskers yrke, kan bidra som en sosial markør. Idrett og aktivitet hjelper mennesker å skille seg fra andre, gjennom bevisste valg av idretter som fremhever individets plassering og posisjon i samfunnet (Bourdieu, 1991). Informantene i prosjektet kan med X-camp, ha ytret et ønske om å gjøre et opprør mot de førende strukturene av den organiserte idretten, og å markere seg selv gjennom bruken av livstilsaktiviteter. Disse førende strukturene omtales av Green (2010) som de begrensende faktorene i aktivitetene, f.eks. hva som bedrives av aktivitet, hvem som får delta, hvor man bedriver og hvor hyppig man får trene. Disse begrensningene av den organiserte idretten oppleves som lite appellerende til de yngre ungdomsgenerasjonene, og disse generasjonene viser en klar tendens til å trekke mot de såkalte livstilsaktivitetene (Green, 2010). Trekningene mot akkurat livstilsaktiviteter av ungdom, forklarer Breivik (2008) med at moderne ungdom søker i økende grad aktiviteter som muliggjør frihet, utfordring og spenning. Denne jakten på frihet appellerer til det postmoderne samfunnet da behov for økonomi og materielle behov er dekket, og fokus på ikke-materielle goder og selvrealisering av individet øker. I dette samfunnet blir bevegelsesaktivitet og idrett tatt i bruk som midler i selvrealiseringen. Aktivitetene blir en del av den moderne ungdomsidentiteten, hvor selvutvikling, fysisk helse og risikovilje er ønskede elementer (Breivik, 2008). Friheten i livstilsaktivitetene går imot de begrensningene Green (2010) nevner, og tillater deltakerne selv å styre aktiviteten (Wheaton, 2004). Når deltakerne selv styrer aktivitetene, vil selvbestemmelsen i aktivitetene øke, og muligheten for tilfredsstillelse av behov øker. Dette bidrar ifølge Deci & Ryan (2002) til å øke den indre motivasjonen og internaliseringen av aktivitetene, og leder individet mot en tilstand hvor det ønsker å investere mer av sin tid, økonomi og engasjement i aktiviteten. Jeg finner det derfor merkelig når informantene viser så liten evne til å opprettholde interessen for

aktivitetene i ettertid, når erfaringene de har gjort seg under X-camp kan tilrettelegge for høy grad av indre regulert motivasjon og opplevd velvære i den levde konteksten.

I det moderne mediebildet blir livsstilsaktiviteter som brettssport, parkour o.l. brukt i stor grad for å appellere til ungdommen og deres livssverden, og skaper en ungdomsidentitet som skiller ungdom fra voksne. I det postmoderne samfunnet, hvor individene selv har ansvar for å konstruere sin egen identitet og realisere seg selv, kan denne medieskapt ungdomsidentiteten skape et press om å inneha særegne identitetsstrekk. Green (2010) mener at unge mennesker ikke er i stand til å konstruere varige identiteter gjennom ytre inntrykk, da disse ikke blir meningsfulle nok for individet gjennom livsløpet. Disse inntrykkene kan allikevel skape et ønske om å fremstå med en bestemt identitet, på et bestemt tidspunkt i livsløpet (Green, 2010). Deltakelsen på X-camp kan underbygge en slik ønsket identitet gjennom deltakernes erfaringer og dokumentasjonen på deres deltakelse. Ifølge lederen av X-camp tok ca. 90% av deltakerne fra 2011-leiren, med registrerte Facebook-kontoer, i bruk bilder fra X-camp, til å presentere sine profiler. Denne jakten på «bevis» for deltakelsen, la jeg også merke til under X-camp. Og ved enkelte tilfeller virket det som jakten på det perfekte bildet hadde større verdi enn deltakelsen i selve aktiviteten. Informantene kan ha brukt deltakelsen på X-camp til å oppnå en spesifikk form for «kapital», som de ønsker å benytte innenfor de sosiale felt som individene beveger seg i (Bourdieu, 1991). Kapitalen blir da anvendt som maktmiddel i ulike sosiale kamper i disse feltene (f. eks. vennskapsdannelse, makt i skolegården og tiltrekning til motsatt kjønn), og hjelper til å plassere og styrke individets egen posisjon i samfunnet (Wilken, 2008). Opplevelsene, erfaringene, kunnskapene sammen med bevisene fra X-camp, utgjør den kapitalen informantene sitter igjen med. Oppnåelsen av en slik kapital, kan for deltakerne være de ytre ambisjonene Sheldon et al., (2004) mener er knyttet til anskaffelse av ytre symboler på verdi, og gir individene mindre sannsynlighet for å erfare direkte tilfredsstillelse av grunnleggende behov i den sosiale konteksten. Den lavere sannsynligheten for direkte tilfredsstillelse av grunnleggende behov skyldes at individet deltok i den sosiale konteksten for å oppnå en ekstern godkjenning, og oppnåelsen av denne blir den styrende reguleringen i aktiviteten (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

7.3.2 Spenning i et uspenningende samfunn

Den ytre ambisjonen eller målet for deltakelsen kan også ha vært et ønske om å erfare elementer av spenning eller risiko, hos deltakerne. Elias & Dunning (1986) diskuterer om menneskets iboende trang til å oppleve spenning. I det moderne samfunn som innehar høy grad av kontroll, regler og rutiner, blir denne spenningen vanskelig å oppleve i individenes liv da samfunnet blir forutsigbart, kjedelig og kontrollert (Elias & Dunning, 1986). Når informantene ønsket å utfordre seg selv ved å dra på X-camp, kan jakten på spenning og risiko i et uspenningende samfunn vært målet med deltakelsen. En deltaker fortalte meg under X-camp:

*«For å få det samme kicket hjemme, må jeg bryte loven og kjøre for fort eller noe sånt»
- Gutt 18 år.*

Ungdommenes søken etter spenning omtaler Gilbert (2005) som en normal atferd for ungdom i overgangsperioden mellom barn og voksen. Da de ønsker å distansere seg fra samfunnets barnerolle, men ikke ønsker å bli oppfattet som voksne, ansvarsfulle individer (Gilbert, 2005). Zuckerman (2007) hevder også at enkelte mennesker har behov for høyere grad av risikostimulering. Og til tross for at man kan få tilfredsstillt disse behovene på mange måter, er sannsynligvis disse personene overrepresentert blant de som oppsøker og bedriver livsstilsaktiviteter (Zuckerman, 2007).

Spenningsmomentet i livsstilsaktiviteter og ekstremспорт som fremstilles av mediene, tilbyr ungdommene ulike arenaer for å oppnå disse opplevelsene, og stimulere sine behov for risiko. I takt med at samfunnet i større grad blir kontrollert og erfares som «trygt», oppsøker flere av individene i samfunnet (og spesielt ungdommer) livsstilsaktiviteter og ekstremспорт for å oppnå denne stimuleringen som erfaringer av spenning og risiko gir (Breivik, 2008).

7.3.3 Jakt etter leken

Kohn (1992) mener at mennesket ønsker å oppleve frihet fra de daglige arenaene vi deltar i, som verdsetter individuelle prestasjoner og økonomisk produktivitet. Kohn (1992) mener derfor mennesker deltar i lek og spill for å oppleve moro. Huizinga (1955) omtaler mennesket som homo ludens, eller «det lekende menneske». Homo ludens som

Huizinga (1955) omtaler, refererer til menneskets søken etter denne frie og meningsfulle aktiviteten for det aktuelle individet, som kun blir utført for lekens skyld og er adskilt fra det praktiske liv, med et eget system og egne regler. Denne søken etter å befinne seg i en slik lektilstand kan relateres til Deci & Ryan (2000b), som hevder at friske mennesker vil fra fødselen av være aktive, nysgjerrige, søkende og lekende i aktivitet, til tross for at det ikke nødvendigvis vil finnes belønninger for det. Selve ønsket om å delta i leken kan ha vært årsaken til at enkelte av deltakerne valgte å delta på X-camp. Informasjonen som har vært tilgjengelig for dem, kan ha gitt et ønske om å oppleve det morsomme og underholdende aspektet ved X-camp uten å ha noen andre former for ambisjoner med oppholdet. Med en slik tilnærming til å forstå deltakernes ambisjon med oppholdet, blir det lettere å forstå hvorfor interessen oppstår og dør med X-camp. Når X-camp er over, er også leken over og deltakerne vil søke etter nye arenaer som kan tilby opplevelser, hvor leken oppleves som fri og meningsfull for det aktuelle individet. Dersom deltakerne ankom X-camp med en slik ambisjon, å ha det moro, vil X-camp kun være en av mange lek-artede situasjoner ungdommene skal igjennom i livssløpet.

7.4 Oppsummering og veien videre

I utarbeidelsen av denne studien har jeg tatt utgangspunkt fra min observasjon under X-camp og mine seks informanters opplevelser og erfaringer fra X-camp 2012.

Informantenes erfaringer er sett i lys av selvbestemmelsesteorien og forskningsspørsmålene:

1. Hva skjer på X-camp?
2. Hvem er ungdommene som deltar på X-camp og hvilke erfaringer og motiver har de med seg til møtet med livsstilskonteksten?
3. 3. Hvordan kan erfaringene ungdommene gjør seg på X-camp, påvirke deres videre aktivitetsliv?)

Under arbeidet med transkripsjonen og analysen av datamaterialet, opplevde jeg informantene som lite reflekterte og lite engasjerte i etterkant av X-camp. Til tross for at X-camp ga deltakerne gode muligheter for å få tilfredsstillt sine behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, ga det lite utslag på deres videre liv. Inntrykket jeg fikk etter analyse av datamaterialet var at informantene ønsket, eller evnet, i liten grad å dra nytte av erfaringene de hadde gjort seg på X-camp. Det kan for meg virke som ønsket med X-camp kan ha vært noe annet enn deltakelsen i seg selv. Det kan ha vært ytre ambisjoner som identitetsskaping, jakten på spenning eller jakten på moro, som kan ha hindret aktivitetene i å bli internalisert i individene, men heller vært redskap for oppnåelsen av disse ytre faktorene?

Seippel (2006) argumenterer for at en aktivitet kan ha forskjellig mening for ulike individer. Noen av deltakerne kan ha ankommet X-camp med indre ambisjoner for deres deltakelse, mens andre kan ha hatt ytre ambisjoner som identitetsskaping, søken etter spenning eller jakt på gode opplevelser. I Johansen (2012) diskuteres to forskjellige norske doktoravhandlinger, som omhandler ekstremidrett og motivasjon. Langseth (I: Johansen, 2012) indikerer at det er oppnåelsen av status som er den styrende regulering av motivasjonen for deltakelse. Mens Hetland (I: Johansen, 2012) mener det er de gode erfaringene deltakerne gjør seg, som er grunnlaget for motivasjonen. Ut fra mine resultater og diskusjon kan jeg argumentere for begge disse synspunktene. Jakten på status gjennom deltakelse kan ha vært den styrende reguleringen før X-camp og var intensjonen med deltakelsen under X-camp. Mens på den andre siden er det umulig å spå hvordan erfaringene som deltakerne gjorde seg under X-camp, vil påvirke deres senere liv og aktivitetsmønstre. Handlingene og aktivitetene på X-camp kan ha blitt, eller bli, internalisert i det enkelte individet, og individet kan bli mer autonomorientert i forhold til aktivitetene over tid. Dette kan lede deltakerne til å oppsøke lignende lavterskel-aktivitetstilbud senere i livet, da de gode erfaringene fra X-camp kan legge føringer for en fysisk aktiv livsstil senere i livsløpet. I slutfasen av oppgaven har jeg sett hvor mange av årets deltakere som tidligere har deltatt. 20 av 66 deltakere har deltatt tidligere på X-camp (30,3 %), og valgt å returnere (Fearless Play, 2012). Jeg tolker dette til at disse ungdommene søker etter en aktivitetsarena som ikke tilbys i deres nærmiljø, og de må derfor oppsøke en slik aktivitetskontekst. Jeg undrer over hvordan deltakelsen ville vært om et lignende aktivitetstilbud fantes i deres nærmiljø, om deres deltakelse ville blitt hyppigere eller stagnert?

Diskusjonen mellom Langseth og Hetland (I: Johansen, 2012) om hvilke faktorer som styrer deltakerne i livsstilsaktivitet, er den samme diskusjonen jeg har presentert i den tidligere teksten. Ut fra datamaterialet som foreligger, vil det være umulig å konkludere hva som er riktig. Det er mulig at en blanding av de ulike faktorene ligger til grunn for individenes deltakelse og erfaringer, men det kan også være andre faktorer som ikke er presentert i oppgaven. For å kunne forstå deltakernes erfaringer fra X-camp bedre, er det behov for mer forskning på feltet.

Videre forskning på feltet kan være å undersøke samme problemområdet gjennom andre teorier for positiv ungdomsutvikling, og se hvilke muligheter X-camp har til påvirke de unges liv, i lys av disse. Annen forskning på feltet kan være å anvende selvbestemmelsesteorien på allerede etablerte utøvere i ulike livsstilsaktivitetsmiljøer, og se hvordan deres erfaringer kan tolkes i lys av selvbestemmelsesteorien.

7.5 Styrker og svakheter med studien

Underveis i arbeidet med studien og nå i etterkant av studien har jeg gjort meg mange refleksjoner på hva som er bra med studien, og hva som med fordel kunne vært bedre. Teorien som er tatt i bruk, selvbestemmelsesteorien, er en interessant teori som søker etter å forklare hvordan mennesker blir motivert for ulike oppgaver. Tidligere forskning har vist at SDT kan relateres til flere ulike felt (utdanning, jobb, idrett), men har i liten grad vært brukt til å forklare livsstilsaktiviteter. For meg har det betydd at det har vært få forskningsarbeider å sammenligne min studie med. Til tross for å være en interessant teori om menneskelig utvikling og motivasjon, har jeg underveis i oppgaven funnet ut at teorien kanskje ikke er omfattende nok til å forklare fenomenet X-camp. Jeg har derfor valgt å se andre veier og spesielt inn i sosiologien hvor Breivik, Bourdieu, Wheaton osv. er tatt i bruk for å forklare hvilke andre faktorer som kan forklare fenomenet. Årsaken til dette var at jeg erfarte det som vanskelig å ta i bruk min valgte teori, til fullt å forklare informantenes erfaringer. Dette kan også skyldes at mitt arbeid under datainnsamlingen bar preg av for smal metodisk kunnskap og for liten kjennskap til teorien SDT. Men disse ankepunktene mener jeg at jeg ikke kunne gjort så annerledes, da jeg ser dette i etterkant og dette er en stor del av læringsprosessen ved å skrive masteroppgave.

Metodisk falt valgene mine på kvalitative metoder, observasjon og intervju. Allerede under observasjonen på X-camp sendte jeg mail til veileder hvor jeg uttrykte bekymring overfor mine ferdigheter som observatør. I etterkant av studien opplever jeg mine observasjoner som hjelpende både til å forstå feltet bedre, men også og til å forstå hva informantene har delt med meg i datamaterialet. I likhet med bruk av teorien, kunne observasjonen bli gjennomført bedre på dette tidspunktet av studien, da jeg nå har mye større innsikt i feltet, og ville kunne gjort et grundigere observasjonsarbeid. Den samme kritikken gjelder for intervjuprosessen. Jeg ser i ettertid at jeg burde lagt mer vekt på hvorfor deltakerne ikke ser ut til søke videre etter aktivitetskontekster som X-camp i sitt daglige liv. Jeg kunne også ønske at alle de åtte deltakerne jeg kontaktet under X-camp ville bidratt med intervju, men kun seks av disse viste interesse etter X-camp. Disse intervjuene kunne muligens gitt resultatkapitlene mer dybde. Den kunnskap jeg besitter i ettertid ville ha gjort datainnsamlingen mye bredere og mer dekkende, og jeg kunne besvart mine forskningsspørsmål bedre i studien. Men igjen mener jeg at jeg ikke kunne forandret fremgangsmåten min nevneverdig på innsamlingstidspunktet, da disse refleksjonene og betraktningene er en del av læringsprosessen.

Litteratur

Bourdieu, P. (1991). *Sport and Social Class*. I: Mukerji, C. & Schudson, M. (Red.). *Rethinking Popular Culture: Contemporary Perspectives in Cultural Studies*. (s. 357-373). California: University of California Press.

Breivik, G. (2008). *Kropp, bevegelse og energi i samfunnet*. I: Säfvenbom, R. & Sookermany, A. McD. (Red.). *Kropp, bevegelse og energi i den grunnleggende soldatutdanningen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Breivik, G. (2010). Trends in Adventure Sports in a Post-Modern Society. *Sport in Society*, 13, 260-273..

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2012). *Kvalitative Metoder: Empiri og Teoriutvikling*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag.

Bulie, M. Haugen, T. & Säfvenbom, R. (under utvikling). *Motivation for Physical Activity among Norwegian Youth. Does Context Matter?* Oslo: Norges Idrettshøgskole.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: Den Optimala Upplevelsens Psykologi*. Stockholm: Bokforlaget Natur och Kultur.

De nasjonale forskningsetiske komiteer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (NESH). (2006). *Forskningsetiske Retningslinjer for Samfunnsvitenskap, Humaniora, Juss og Teologi*. Elektronisk publisert på:
www.etikkom.no/retningslinjer/NESHretningslinjer/06 De nasjonale forskningsetiske komiteer.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York and London: Plenum Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000a). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Edmunds, J. K. Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in The Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
- Elias, N. & Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende Observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Fearless Play. (2012). *Deltaker Informasjon*. Evje: Fearless Play.
- Fjelland, R. (1995). *Vitenskapsteori*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Føllesdal, D. & Walløe, L. (2000). *Argumentasjonsteori, Språk og Vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gilbert, K. (2005). *Wiping the Dust Off the Margins of the Globe*. I: Gilbert, K. (Red.). *Sport, Culture & Society, Vol. 6: Sexuality, Sport and the Culture of Risk*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Gilchrist, P. & Wheaton, B. (2011). Lifestyle Sport, Public Policy and Youth Engagement: Examining the Emergence of Parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3, 109-131.

Golafshani, N. (2003). Understanding Reliability and Validity in Qualitative Research. *The Qualitative Report*, 8, 597-607.

Green, K. (2010). *Key Themes in Youth Sport*. London: Routledge.

Green, K. Thurston, M. Vaage, O. & Roberts, K. (2013). We're on the Right Track, Baby, We Were Born This Way: Exploring Sports Participation in Norway. *Sport, Education and Society*.
DOI:10.1080/13573322.2013.769947

Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. United States of America: Human Kinetics.

Hammersley, M. & Atkinson, P. (1995). *Feltmetodikk. Grunnlaget for feltarbeid og feltforskning*. Oslo : Ad Notam Gyldendal.

Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Boston: The Beacon Press.

Johansen, A. B. (2012). *Hvorfor leker de med døden?*. Hentet 2.5.2013 fra: <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/hvorfor-leker-de-med-doden/>

KD (2006). *Kunnskapsløftet*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Keinänen, M. & Säfvenbom, R. (2011). *Learning a Physical Skill Through Informal Peer-To-Peer Learning Online: A Case of Self-Organized Lifestyle Sports Youth Group in Oslo, Norway*. Paper presented at the 3rd annual International Conference on Education and New Learning Technologies. Barcelona (Spain), July, 4 – 6, 2011.

Kohn, A. (1992). *No Contest: The Case Against Competition: Why We Lose in our Race to Win*. New York: Houghton Mifflin Company.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademiske forlag.

Medic, A. (2012). *Egentrening vs. Lærerstyrt undervisning: En kvantitativ undersøkelse av elevers motivasjon i kroppsøvingsfaget – sett i lys av selvbestemmelsesteorien*. Masteroppgave ved Norges idrettshøyskole, Oslo.

Neuman, W. L. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Allyn and Bacon.

NIF. (2013). *Om NIF*. Hentet 19.03.2013 fra:
<http://www.idrett.no/omnif/Sider/forside.aspx>

Olsson, F. M., Echebarria, E. A., Allen, D. A., Donohue, B., Fordham, J., Francisco, G. J. V., ... Tanaka, K. (2008). *New Developments in the Psychology of Motivation*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

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.

Rinehart, R. E. & Sydnor, S. (2003). *To The Extreme: Alternative Sports Inside and Out*. Albany: State University of New York Press.

Rustad, M. C. (2010). *Det viser seg at ange ting er jo gøy!: En kvalitativ analyse av 8 elevers erfaringer med kroppsøvingsfaget – sett i lys av selvbestemmelsesteorien*. Masteroppgave ved Norges idrettshøyskole, Oslo.

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. (Red.).
Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport.
United States of America: Human Kinetics.

Salling-Larsen, & A-L. Vejleskov, H. (2006) *Videnskab og forskning. En lærebok til proffesjonsuddannelser*. Gads forlag.

Saville, S. J. (2008) Playing with Fear: Parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*, 9, 891-914.

Seippel, Ø. (2006). The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community? *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 9, 51-70.

Sheldon, K. M. Ryan, R. Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The 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.

Standage, M. Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433.

Säfvenbom, R. (2012). What's in it for me? Lifestyle sports and positive youth development. Invited paper presented at European College of Sport Science. Bruges, July, 4 – 7, 2012

Säfvenbom, R. Geldhof, G. J. & Haugen, T. (under utvikling). *Sports Clubs as Accesible Developmental Assets for All? Adolescents' Assessment of Egalitariansim vs. Elitism in Sport Clubs vs. Schools*. Norges Idrettshøyskole, Tufts University & Universitetet i Agder.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og Inlevelse. En Innføring i Kvalitativ Metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Thorpe, H. & Rinehart, R. (2010). Alternative Sport and Affect: Non-Representational Theory Examined. *Sport in Society*, 7, 1268-1291.

Tomlinson, A. Ravenscroft, N. Wheaton, B. & Gilchrist, P. (2005) *Lifestyle Sports and National Sport Policy: An Agenda for Research*. Report to Sport England, March 2005. University of Brighton.

Ullern IF. (2012) *Informasjon om fotballskole*. Hentet 23.10.2012 fra: http://www.ullern.no/index.php?option=com_content&view=article&id=1069:ajax-fotballskole-pa-ullern&catid=94&Itemid=363

Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D. & Haerens, L. (2012). Research on Self-Determination in Physical Education: Key Findings and Proposals for Future Research. *Physical Education and Sport Pedagogy*. DOI:10.1080/17408989.2012.732563

Vansteenkiste, M. Niemic, C. P. & Soenens, B. (2010). : *Advances in Motivation and Achievement: The Development of the Five Mini-Theories of Self-Determination Theory: An Historical Overview, Emerging Trends, and Future Directions*. I: Karabenick, S. & Urdan, T. C. (Red.). *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement*. U.K: Emerald Group Pud. Ltd.

Vaage, O. F. (2009). *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter: Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk Sentralbyrå.

Wagg, S., Brick, C., Wheaton, B. & Caudwell, J. (2009). *Key Concepts in Sports Studies*. London: Sage.

Ward, S. & Parker, M. (2012). The voice of youth: atmosphere in positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI:10.1080/17408989.2012.726974.

Wheaton, B. (2004). *Introduction: Mapping the lifestyle sport-scape*. I Wheaton (Red.) *Understanding Lifestyle sports: Consumption, identity and difference*. London: Routledge.

Wilken, L. (2008). *Pierre Bourdieu*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.

X-Camp (2012). *Informasjon om X-camp 2012*. Hentet 20.08.2012 fra: www.x-camp.no

Zuckerman, M. (2007) *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Figur og bilde oversikt

- Bilde 1.1:** Header X-camp.no. Gjengitt med tilatelse fra Fearless Play 2012.....s. 12
- Fig. 2.1:** Self-Determination theory. Fritt tegnet fra Hagger & Chatzisarantis (2007, s: 8).....s. 15
- Fig 2.2:** The self-determination continuum types of motivation and self-determination continuum. Fritt tegnet fra Olsson. & Stavrou. (2008, s: 3).....s. 22

Vedlegg

Vedlegg 1. Samtykke erklæring.

Vedlegg 2. Intervjuguide.

Vedlegg 3. Kvittering på melding om behandling av personopplysninger.

Vedlegg 1.

Forespørsel om å delta i datainnsamling til en masteroppgave.

Jeg er masterstudent i kroppsøving og pedagogikk ved Norges Idrettshøyskole og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er motivasjon og livsstilsaktiviteter, og jeg ønsker å se dette i lys av self-determination theory (SDT). Jeg er interessert i å finne ut om det er sammenheng mellom oppfyllelse av 3 personlige behov (Autonomi, kompetanse og tilhørighet) og motivasjon for fysisk aktivitet.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å observere deltakerne på x-camp 2012 og finne 6-8 informanter til dybde intervju. Spørsmålene vil dreie seg om aktivitetens bakgrunn og erfaringer gjort på x-camp. Jeg vil foreta feltnotater under observasjonen og under intervjuet vil jeg bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og enkeltpersoner vil ikke kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2014.

Dersom du har lyst å være med på observasjon og intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og leverer/sender den til meg.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 40 45 15 10, eller sende en e-post til fredriks@student.nih.no.

Du kan også kontakte min veileder Reidar Säfvenbom ved seksjon for kroppsøving og pedagogikk på telefonnummer 23 26 20 00.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen

Fredrik Skarre , Nils Bays vei 82, 0855 Oslo

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å delta i studien.

Signatur *Telefonnummer*

Vedlegg 2. Intervjuguide

Fase 1: Oppstart intervju.	<p>1. Løs uformell prat. - Interesert og nysgjerrig, vise at du vil forstå hvordan deltakerne/ungdommene tenker og de må hjelpe deg til å forstå dette.</p> <p>2. Informasjon om temaet for intervjuet, prate om informantens deltakelse på x-camp og at det vil utgjøre grunnlaget for masteroppgaven min.</p> <p>Informere om taushetsplikt og anonymitet, spørre om noe er uklart og om informanten har spørsmål. Informere informanten om at intervjuet blir tatt opp på lydbånd og sørge for samtykke til opptaket.</p>
Fase 2: Om personen.	<p>Spørre ut informanten om hvilke interesser han/hun har.</p> <p>Hvordan oppveksten var?</p> <p>Aktiv?</p> <p>Innaktiv?</p> <p>Venners/families idrettslige deltakelse?</p> <p>Deltakelse i noen spesielle idretter?</p> <p>Erfaringer med dette?</p>
Fase 3:	Hvilke erfaringer har du gjort deg på x-camp?

<p>Fokusering av intervjuet.</p>	<p>Hvorfor deltok du på x-camp første gang? / Hvorfor deltar du på x-camp for første gang? - Hvorfor kommer du tilbake? - Vil du delta på igjen neste år/fearless winter?</p> <p>Hvilke erfaringer/opplevelser har du gjort deg på x-camp?</p> <p>- Ta utgangspunkt i deltakernes erfaringer på x-camp for videre diskusjon / utspørring.</p> <p>Sjekk liste:</p> <p>Erfaringer rundt miljøet på x-camp.</p> <p>Erfaringer rundt aktivitetene på x-camp.</p> <p>Erfaringer med de andre deltakerne på x-camp.</p> <p>Gjennomgå spesifikke begrep:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Autonomi. Erfaringer med dette fra x-camp?2. Kompetanse. Erfaringer med dette fra x-camp?3. Tilhørighet. Erfaringer med dette fra x-camp? <p>(Huske oppfølgings spørsmål som vil være naturlige for informasjonen man får, i forhold til SDT).</p>
----------------------------------	---

<p>Fase 4: Avslutning.</p>	<p>Egen deltakelse? Har informanten lært noe? Har informanten oppnådd noe nytt?</p> <p>Hvordan tenker informanten om å komme hjem? Videre deltakelse med aktivitetene eller var det en «engangs greie»? Kontakt med de andre deltakerne når han/hun kommer hjem?</p> <p>Beste øyeblikk på x-camp?</p> <p>Praktisk oppgave til informanten; bruke tre minutter til å skrive ned stikkord for å beskrive erfaringene du har gjort deg på x-camp.</p> <p>Oppsummere funn sammen med informant.</p> <p>Er det noe du vil legge til?</p>

Vedlegg 3.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagre gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr: 985 321 884

Reidar Säfvenbom
Seksjon for kroppsvøving og pedagogikk
Norges idrettshøgskole
Postboks 4042, Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 02.07.2012

Vår ref: 30926 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 26.06.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

30926	<i>Ungdommers erfaringer med X-camp. En kvalitativ studie, sett i lys av self-determination theory</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Reidar Säfvenbom</i>
Student	<i>Fredrik Skarre</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Lis Tenold

Lis Tenold tlf: 55 58 33 77
Vedlegg: Prosjektvurdering

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11 nsd@uio.no
TRONDHEIM NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 14 07 kjerne.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ NSD SVF, Universitetet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47-77 61 43 36 nsd@maf.uv.uib.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 30926

Det gis skriftlig informasjon og innhentes skriftlig samtykke. Personvernombudet finner skrevet godt utført.

Innsamlede opplysninger anonymiseres og lydbåndopptak makuleres ved prosjektslutt, senest ved utgangen av mai 2014. Med anonymisering innebærer at navnelister slettes/makuleres, og ev. kategorisere eller slette indirekte personidentifiserbare opplysninger. Ved publisering vil ingen enkeltpersoner kunne gjenkjennes.