

MASTEROPPGAVE
Master i helse og empowerment
Mai 2017

Tittel:

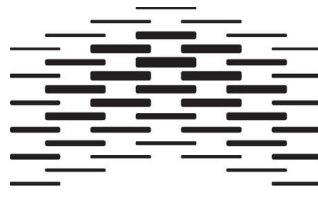
**Ungdommens motivasjon til å utøve egenorganisert
idrettsaktivitet – en kvalitativ metasyntese**
-
**Adolescents' motivation to practice self-organized sports activities
– a qualitative meta-synthesis**

Navn:

Roald Nordmelan

15.05.2017

Fakultet for helsefag
Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid
Stuedsted Kjeller



**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

Sammendrag

Bakgrunn: Ungdommens frafall fra den organiserte idretten er en kompleks problematikk. Studier viser at ungdom velger å være fysisk aktive på egenhånd, fremfor å delta innenfor organiserte rammer. Kunnskap tilknyttet ungdommens motivasjon til å delta på uorganisert idrett blir derfor viktig for å kunne tilrettelegge og utvikle gode ungdomstilbud som spiller på ungdoms preferanser.

Hensikt: Hensikten med studien er å fremskaffe oversikt over ungdoms motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet og hvordan idrettsaktiviteten regulerer motivasjonen. Studien fokuserer på ungdoms egen erfaringer og opplevelser av utøvelse.

Teoretisk forankring:

Studien har en overordnet forankret empowerment. Sentralt i empowerment står kontroll, innflytelse og makt over egen livssituasjon. Selvbestemmelse er derfor et sentralt begrep i denne studien. Studien har teoretiske forankringer i selvbestemmelsesteori av Deci & Ryan og teori om mestringsforventning av Bandura.

Metode: Studien er en kvalitativ metasyntese som sammenfatter ni kvalitative studier. Syntetiseringen er inspirert Malteruds systematiske tekstkondensering og tar utgangspunkt i Sandelowski og Barrosos gjensidige oversettelse og syntese av interne og importerte konsepter.

Resultat: Metasyntesen identifiserte to hovedtema som belyser ungdoms motivasjon til utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet. 1) Mestring og 2) Aktiviteten som sosial arena. Ungdom uttrykte sin motivasjon gjennom glede, søken etter spenning og adrenalin, selvbestemmelse og tilhørighet. Motivasjonen syntes å reguleres av sosiale normer, sosiale støtte, uformell veiledning og kjønnsforskjeller.

Nøkkelord: Empowerment, mestring, selvbestemmelse, egenorganisert idrettsaktivitet, ungdom, kvalitativ metasyntese, sosial arena

Abstract

Background: Adolescents' dropout from organized sport activities is a complex issue. Studies show that the adolescents prefer to be physically active on their own, rather than to participate within organized activities. Therefore, in order to facilitate and develop leisure activities that focus on adolescents' preferences, it is important to gain knowledge about adolescents' motivation to participate in unorganized sport activities.

Object: The object of this study is to obtain an overview of adolescents' motivation to practice self-organized sports activities and how the activity regulates the motivation. The study focuses on adolescent's experiences.

Theoretical perspective: The study is theoretically anchored in understandings of empowerment. Concepts of control, influence and power over one's own life are important factors in empowerment theory. Therefore, self-determination is a key concept in the study. The study is anchored in Deci & Ryan's self-determination theory and Bandura's self-efficacy theory.

Method: The study is a meta-synthesis, synthesizing nine qualitative studies. Methodologically, the study take advantage of Malterud's systematic text condensation and is based on Sandelowski and Barroso's reciprocal translation and synthesis of concepts.

Result: The meta-synthesis identifies two main themes that illuminate adolescents' motivation to practice self-organized sports activities. 1) Mastery and 2) Sports as a social arena. Adolescents expressed their motivation through enjoyment, excitement and adrenaline, self-determination and belongingness. Motivation seems to be regulated by social norms, social support, informal learning, gender differences.

Keywords: Empowerment, mastery, self-determination, self-organized sports, adolescent, qualitative meta-synthesis, social arena.

Forord

Å gjennomføre dette utdanningsløpet har vært et svært lærerikt og krevende arbeid. Når jeg ser tilbake på denne læringsprosessen vil jeg minnes en emosjonell berg-og dalbane uten like. Uten mine nærmeste hadde jeg aldri kommet gjennom de tyngste periodene. Tusen takk for tålmodigheten, forståelsen og kjærligheten. Nå som arbeidet med denne masteroppgaven går mot slutten, vil jeg si at jeg er fornøyd med resultatet og stolt over å ha gjennomført dette utdanningsløpet. Nå ser jeg frem til veien og mulighetene videre.

Jeg vil rette en stor takk til mine veiledere Marita, Anne-Kari og Ingrid. Dere har vært fantastiske støttespillere i denne krevende prosessen. Tusen takk for gode innspill og et godt samarbeid. Takk til bibliotekarene på Høgskolen i Oslo og Akershus for hjelp med litteratursøkene.

Jeg vil også takke til mine foreldre og steforeldre for korrektur, tilbakemeldinger og innspill. Ikke minst, vil jeg takke min kjære Sofie som har vært min viktigste støttespiller gjennom hele denne prosessen, Takk for at du holdt ut og støttet meg hele veien.

Tusen takk alle sammen!

Roald Nordmelan

14.05.2017

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 TEMA OG BAKGRUNN	1
1.2 HENSIKT OG FORMÅL	2
1.3 PROBLEMSTILLING OG FORSKNINGSSPØRSMÅL	2
1.4 BEGREPSAVKLARING OG AVGRENSING	2
1.4.1 Ungdom	2
1.4.2 Egenorganisert idrettsaktivitet	3
1.4.3 Empowerment og motivasjon	3
1.5 STUDIENS OPPBYGNING	4
2.0 TEORETISKE PERSPEKTIV	5
2.1 IDRETTENS BETYDNING I ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV	5
2.2 DELTAKELSE I ORGANISERT IDRETT	6
2.3 UTØVELSE AV EGENORGANISERT IDRETT	7
2.4 MOTIVASJON	8
2.5 SELVBESTEMMELSESTEORI	10
2.5.1 Grunnleggende psykologiske behov	11
2.5.2 Organisk integrasjonsteori	13
2.5.3 Kognitive evalueringsteori	15
2.6 MESTRINGSFORVENTNINGER	16
3.0 METODE OG DESIGN	18
3.1 VITENSKAPSTEORETISK STÅSTED	18
3.1.2 Forforståelse	20
3.2 METODISK GJENNOMFØRING	21
3.3 SØKESTRATEGI	23
3.3.1 Søkekombinasjon	23
3.3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	26
3.4 UTVELGELSESPROSESS	28
3.5 KRITISK VURDERING AV IDENTIFISERTE STUDIER	31
3.6 ETISKE BETRAKTNINGER	34
4.0 FREMGANGSMÅTEN I SYNTETISERINGEN AV FUNN	35
5.0 RESULTAT	37

5.1 PRESENTASJON AV INKLUDERTE STUDIER	37
5.2 PRESENTASJON AV METASYNTESENS FUNN	43
5.2.1 <i>Mestring</i>	48
5.2.2 <i>Aktiviteten som sosial arena</i>	51
6.0 DISKUSJON	55
6.1 HOVEDTEMAENES SAMMENHENG MED TEORETISK PERSPEKTIVER	55
6.1.1 <i>Hvordan uttrykkes ungdommens indre motivasjon?</i>	55
6.1.2 <i>Hvordan reguleres motivasjonen av ytre motivasjonsfaktorer rundt aktiviteten? ..</i>	60
6.2 METODISK DISKUSJON	64
6.2.1 <i>Styrker og begrensning</i>	64
6.2.2 <i>Troverdighet og overførbarhet</i>	65
7.0 KONKLUSJON	70
7.1 HVORDAN UTTRYKES UNGDOMS INDRE MOTIVASJON?	70
7.2 HVORDAN REGULERES MOTIVASJON AV YTRE MOTIVASJONSFAKTORER RUNDT AKTIVITETEN?	70
7.3 PRAKTISKE KONSEKVENSER	71
LITTERATURLISTE	73
VEDLEGG	78
VEDLEGG 1 - OVERSIKT OVER TABELLER OG FIGURER.....	78
VEDLEGG 2 - SØKEHISTORIKK.....	79
VEDLEGG 3 - SJEKKLISTE FRA NASJONALT KUNNSKAPSSENTER	82
VEDLEGG 4 – OVERSIKT OVER KRITISK VURDERING AV IDENTIFISERTE STUDIER	87

1.0 Innledning

1.1 Tema og bakgrunn

Denne studien springer ut fra et ønske om å frembringe kunnskap om ungdoms motivasjon til å bedrive egenorganisert idrett. En modernisert hverdag tillater oss mer stillesitting, noe som bidrar til å begrense vårt totale omfang av fysisk aktivitet. Dermed kreves det tiltak for å motvirke fysisk inaktivitet. Tilretteleggelse for idrett, fysisk aktivitet og mosjon blir derfor en viktig faktor, og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) spiller en sentral rolle i organiseringen av idrettstilbud både for barn, unge og voksne. Seippel(2005) viser til at etter hvert som ungdommen trer inn i tenårene synker interessen for deltakelse i organisert idrett og flere faller fra. Til tross for at ungdommen faller fra, viser undersøkelser at stadig flere ungdommer er fysisk aktive, og færre er fysisk inaktive (Seippel, Sletten, & Strandbu, 2011). Det vises til at ungdom som slutter med organisert idrett, begynner å trene på egenhånd (Seippel et al., 2011).

Den organiserte idretten skal bidra til idrettsglede og fysisk utvikling i gode modnings- og oppvekstvilkår, i trygge miljøer som skal bidra til opplæring av gode treningsvaner utover i voksenlivet (St.meld. nr 26 (2011-12), 2012). Idrett og trening kan ses som en kilde til glede, mestring og overskudd i hverdagen. I St.meld. nr 26 (2011-12) (2012) blir tilretteleggelse og utvikling av attraktive tilbud til ungdom sett som et av hovedsatsningsområdene i idrettspolitikken. For å kunne legge til rette og avspeile ungdommens ønsker og motiver er det viktig å vite hvor skoen trykker med tanke på å tilrettelegge etter ungdoms behov. Selv om en rekke egenorganiserte tilbud kan utøves utenfor og i idrettsanlegg, utformes det likevel anlegg for flere aktiviteter som hovedsakelig er egenorganiserte, eksempelvis skateparker. Disse anleggene kan ses som et lavterskeltilbud for fysisk aktivitet og en sosial møteplass for barn og unge som ikke nødvendigvis ønsker å bedrive tradisjonell organisert idrett.

Den norske forskningen på tematikken har i større grad forholdt seg til hvordan frafall fra den organiserte idretten skal og kan motvirkes. Med denne studien ønsker jeg å belyse hva som motiverer ungdommen til utøve idrettsaktivitet utenfor de organiserte rammene.

1.2 Hensikt og formål

Forskning viser at ungdom har en tendens til å velge bort den organiserte idretten etter som de trer inn i tenårene (Seippel et al., 2011; Seippel, 2005). Det finnes en rekke ulike studier med fokus på ungdoms motivasjon til å bedrive egenorganisert idrett, men jeg har ikke funnet en syntese av kvalitativ forskning med dette fokuset.

Studiens formål er å sammensette kunnskap som kan bidra til videreutvikling og tilretteleggelse av tiltak til ungdom som velger bort organisert idrett.

Studiens hensikt er å fremskaffe oversikt over ungdoms motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet og hvordan idrettsaktiviteten regulerer motivasjonen. Å frembringe oversikt over denne kunnskapen vil kunne bidra til innsikt i tematikken, som kan brukes til å tilrettelegge for egenorganisert idrettsaktivitet i tråd med ungdommens premisser og behov.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Problemstilling: Hva motiverer ungdom til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet?

For å besvare problemstillingen har jeg utarbeidet følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan uttrykkes ungdommens indre motivasjon?
- Hvordan reguleres motivasjonen av ytre motivasjonsfaktorer rundt aktiviteten?

1.4 Begrepsavklaring og avgrensning

1.4.1 Ungdom

Ungdomsårene er en tid preget av mye endring, både fysisk, psykisk og sosial. Ungdom er en uensartet gruppe på bakgrunn av ulike oppvekstvilkår og ulike innflytelse av både materielle og kulturelle impulser (Krange & Øia, 2005). Enten man sier ungdomstiden starter ved puberteten eller ved inngang til ungdomsskolen og slutter ved myndighet eller i midten av tyveårene, så er denne fasen overgangen mellom barne- og voksenlivet. Tross uklare definisjoner på når man begynner og når man slutter å være ungdom, bærer begrepet mening som en allmenn livsfase som alle må gjennom (Krange & Øia, 2005). I denne livsfasen står ungdom overfor en rekke utfordringer. Blant annet et behov for å tilegne seg ny identitet og forståelse, å gjøre ting på nye måter, se nye perspektiv og frigjøre seg fra sine foreldre

(Krange & Øia, 2005). I denne studien vil jeg ikke gå nærmere inne på aspekter rundt idrettens betydning for dannelse av identitet.

NIF definerer barneidretten mellom 6-12 år, og definerer ungdomsidretten mellom 13-19 år (Norges idrettsforbund, 2015b). Seippel et al. (2011) presiserer at ungdomstiden generelt kan ses som noen formbare år som legger grunnlaget for årene som kommer. Jeg ønsker å definere perioden som ungdom i denne studien til mellom 12-25 år, slik at avgrensingen dekker et bredt spekter av erfaringer og oppfatninger utover en relativt kort livsfase.

1.4.2 Egenorganisert idrettsaktivitet

Egenorganisert idrett kan defineres som aktiviteter der utøverne selv definerer rammer for utførelse og planleggingen, og kan ses som en motsetning til organisert idrett på grunn av manglende struktur og regler. Det er vanskelig å kategorisere disse aktiviteten under en overordnet kategori som vil kjennetegne dem alle. Egenorganisert idrett vil kunne utøves på en rekke arena, for eksempel på treningsentre, i naturen eller ved spesielt tilrettelagte idrettsanlegg (Fjørtoft et al., 2016). I motsetning til organisert idrett vil egenorganisert idrett ses mer som en kreativ lek på bakgrunn av egne preferanser, der aktiviteten organiseres og utformes på egenhånd (Wheaton, 2004).

I denne studien har jeg valgt å avgrense begrepet til aktiviteter som Wheaton (2004) omtaler som «lifestyle sport», livsstilsidretter. Studien tar derfor for seg aktiviteter som skateboarding, snowboarding, elvekajakking, surfing o.l. Et fellestrekk med disse aktivitetene er at de er risiko- og fartsfylte, og at de derfor kan anses som mer eller mindre vågale (Booth & Thorpe, 2007). Disse idrettsaktivitetene kan betegnes som aktiviteter som i mindre grad er konkurransepreget og som står i motstrid til den tradisjonelle organiseringen av vestlige prestasjonsidretter. I denne studien definerer jeg organisert idrett som aktiviteter organisert av og underordnet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Studien vil ikke fokusere på idrettsaktiviteter utenfor betegnelsen av egenorganisert idrettsaktivitet.

1.4.3 Empowerment og motivasjon

Denne studien har en overordnet forankring i fagområdet helse og empowerment. I følge Askheim står kontroll, innflytelse og makt over egen livssituasjon sentralt i empowerment (Askheim, 2012). Begrepet "empowerment" har ingen direkte oversettelse til den norske terminologien, men blir ofte forbundet med bemyndiggjøring, hjelp til selvhjelp

eller egenkraftmobilisering (Myhra, 2012). I følge Myhra (2012) kan empowerment betegnes som noe som må komme fra individet selv, som et resultat av en aktiv prosess. Tveiten (2007) viser til at fravær av empowerment vil kunne oppfattes som maktesløshet eller manglende kontroll over eget liv. Empowerment kan også betegnes som en prosess hvor individet har mulighet til å uttrykke sine behov og være aktiv deltakende i handlingen for å møte disse behovene(Myhra, 2012). I denne studien vil jeg relatere empowerment-begrepet til selvbestemmelse, og se på ungdoms motivasjon til å utøve en egenorganisert idrettsaktivitet. I denne konteksten vil i utgangspunkt ungdommen ha muligheten økt kontroll, innflytelse og makt over egen idrettsutøvelse.

1.5 Studiens oppbygning

I kapittel 2.0 beskrives studiens teoretiske perspektiv, videre i kapittel 3.0 beskrives den metodiske gjennomføringen. I kapittel 4.0 presenteres fremgangsmåten i syntetiseringen av funn. Etter dette følger kapittel 5.0 om metasyntesens funn. Videre i kapittel 6.0 diskutere funnene og metodisk gjennomføring. Til slutt kommer studiens konklusjonen i kapittel 7.0.

2.0 Teoretiske perspektiv

I dette kapittelet vil jeg presentere studiens teoretiske perspektiv. Innledningsvis vil jeg presentere idrettens betydning i et folkehelseperspektiv, idretten i organiserte rammer og som egenorganisering. Deretter vil jeg presentere teori innen motivasjon, selvbestemmelse og forventninger til mestring.

2.1 Idrettens betydning i et folkehelseperspektiv

I følge Mæland (2010) er fundamentet i folkehelsearbeid forebyggende helsearbeid som handler om å fremme den enkeltes helse, slik at den enkelte blir en positiv ressurs i hverdagslivet. I det helsefremmende arbeidet er utgangspunktet å styrke ressursene til den enkelte for å opparbeide god helse (Mæland, 2010) Loven om folkehelsearbeid skal medvirke til ”en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller”. Loven pålegger blant annet kommuner og fylkeskommuner å skaffe oversikt over helsetilstand i befolkningen og påvirkende faktorer (Folkehelseloven, 2011). Idrett er en viktig bidragsyter i det nasjonale helsefremmende arbeidet som en pådriver av fysisk aktivitet ved regionale og lokale aktører. Herunder er NIF en viktig, frivillig organisasjon og aktør for fysisk aktivitet og idrett i befolkningen. NIFs visjon om idrettsglede for alle viser til at idretten skal passe for alle (Norges idrettsforbund, 2015b). Idretten skal tilrettelegges og tilpasses slik at den motarbeider mobbing, diskriminering og trakassering, uansett kjønn, etnisitet, livssyn, seksuell orientering og funksjonsevne (St.meld. nr 26 (2011-12), 2012). Idrettsaktiviteten skal legge grunnlaget for en livslang glede til utøvelse av idrett og fysisk aktivitet (St.meld. nr 26 (2011-12), 2012).

Skoler er også en arena som skal bidra til helsefremmende arbeid. I St.meld. nr 16 (2010-11) (2011) sies det at alle elever må inkluderes i fysisk aktivitet, og alle elever skal ha en time fysisk aktivitet hver dagen i skolen. Fysisk aktivitet i skolen hver dag skal bidra med å bekjempe inaktivitet og en mer sittestillende hverdag. Opplæringen av fysisk aktivitet i kroppsøving skal motivere til mer fysisk aktivitet på fritiden og senere i livet (St.meld nr.16 (2010-11), 2011). Dermed vil utgangspunktet for både kroppsøving i skolen og utøvelsen av organisert idrett tilrettelegges for en fysisk aktiv hverdag som barn og unge tar videre med seg inn i voksenlivet. I denne studien vil jeg ikke fokusere på fysisk aktivitet eller utøvelse av idrettsaktiviteter i skolen.

Som sentrale begrep i helsefremmende arbeid, kan fysisk aktivitet og idrett ses med likhet til hverandre. Fysisk aktivitet ses på som ”all kroppslig bevegelse produsert av skjeltmuskulaturen som medfører en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå” (Henriksson & Sundberg, 2009, s. 8). Idrett vil dermed kunne inngå som et begrep under fysisk aktivitet. Tangen (2004, s. 60) definerer idrett som ”å kroppslig vise fram og sammenlikne dyktighet ved å konkurrere”, mens Loland(1998, s. 12) definerer idrett som ”en fritids- eller hobbypreget aktivitet hvor kroppsstillinger eller bevegelser er sentrale elementer, og hvor utøverens egen innsats er avgjørende for resultatet”. Begge disse definisjonene av idrett viser til kroppslig handling som et sentralt fokus, men også en uenighet i betydning av konkurranse.

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge er fysisk aktive minst en time hver dag, mens voksne anbefales minst en halvtime hver dag (Berg & Mjaavatn, 2009). Anbefalinger for barn og unge viser til at fysisk aktivitet bør være allsidig og variert, samt spille på fysiologiske kvaliteter som kondisjon, muskelstyrke, fart, koordinasjon og bevegelighet(Berg & Mjaavatn, 2009). Med utgangspunkt i gjennomsnittlige fysiske kjønnsforskjeller hos ungdom, vil puberteten bidra til at gutter anlegger større muskelmasse enn jenter, og derfor vil kunne fremstå som sterkere, mer utholdende og generelt sett ha muligheten til kunne prestere bedre enn jenter innenfor fysiske aktiviteter (Strandbu & Sletten, 2011). Idretten kan ses som en maskulin arena, og et område hvor jenter kan ha vanskelighet med å hevde seg på lik linje med gutter. Kvinnelig idrettsdeltakelse vil derfor kunne bidra til at jenter kan bryte tradisjonell jenteværemåte og normer for kvinnelighet (Strandbu & Sletten, 2011).

2.2 Deltakelse i organisert idrett

NIF er Norges største organ innen folkebevegelse, og hadde ved utgangen av 2015 et medlemstall på ca. 2.090.000 medlemmer(Norges idrettsforbund, 2017). Deres visjon er ”*Idrettsglede for alle*” og formålet er å arbeide for at alle skal ha mulighet til å utøve idrett etter egne ønsker og behov(Norges idrettsforbund, 2015b). Organisert idrett skal struktureres i trygge omgivelser som en positiv verdiskaper både for hvert enkelt individ og samfunnet(Norges idrettsforbund, 2015b). Grunnlagsverdiene all norsk organisert idrett hviler på er aktivitetsverdiene glede, fellesskap, helse og ærlighet, og organisasjonsverdiene frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd(Norges idrettsforbund, 2015b). Den organiserte idretten kan deles inn i barne-, ungdoms- og voksenidrett. Barneidretten blir definert av NIF

som aktivitet for barn mellom 6-12 år, og viser til at 8 av 10 barn deltar i en eller flere idrettsaktiviteter(Norges idrettsforbund, 2015a). Ungdomsidretten blir definert som idrettsaktivitet for de mellom 13-19 år og skal tilby ungdommen et variert og inkluderende aktivitets- og konkurransetilbud, der ungdommen selv bestemmer omfang og nivå(Norges idrettsforbund, 2015b). Ungdomsidretten skal legge til rette for et sosialt tilbud for ungdommen, der de har muligheten til å utvikle vennskap i et miljø fritt for rus og mobbing(St.meld. nr 26 (2011-12), 2012). I tillegg skal ungdom ha muligheten til å delta i så mange aktiviteter de selv ønsker og skal ha muligheten til å selv være med på å bestemme og sette sportslige mål for aktiviteten(St.meld. nr 26 (2011-12), 2012).

NIFs årsrapport for 2015 viser til et medlemskap på ca. 295.000 i norsk ungdomsidrett, noe som tilsier en reduksjon på 0,6 % i antall medlemskap fra 2014-tallene(Norges idrettsforbund, 2016). Mens NIFs årsrapport fra 2016 viser til nok en reduksjon på 2,6 %(Norges idrettsforbund, 2017). Seippel et al.(2011) viser i deres studie til en markant nedgang av ungdom som oppgir at de er medlem i idrettslag. En positiv utvikling i medlemstallet ser ut til å snu ved inngangen til ungdomsskolen og en negativ utvikling fortsetter utover den videregående skolen(Seippel et al., 2011). I følge Seippel (2005) resulterer ikke frafall fra den organiserte idretten i at ungdommen slutter å være fysisk aktivitet, men heller finner andre arenaer. Sett fra et folkehelseperspektiv, vil det viktigste være at ungdom er fysisk aktive, og ikke i hvor eller hvordan aktiviteten utøves.

Selve frafallsproblematikken fra den organiserte idretten vil naturlig ha en rekke årsaksforklaringer. Årsakene vil både kunne finnes utenfor og innenfor idrett. Skole, venner og andre fritidsinteresser kan eksempelvis være årsaker utenfor idretten, som flytter ungdommens oppmerksomhet og motivasjon bort fra idrett(Fjørtoft et al., 2016). Årsaker innenfor idretten kan eksempelvis være manglende konkurranse, for høye eller for lave utfordringer og forventninger til ens prestasjoner og resultater(Fjørtoft et al., 2016).

2.3 Utøvelse av egenorganisert idrett

I følge Wheaton (2004) er livsstilsidretter en spesifikk undergruppe av det som kan kalles alternativ idrett, og hennes oppfatning av livsstilsidretter er at idretten i større grad beskrives som en livsstil fremfor idrett. Som nevnt i begrepsavklaringen omtales livsstilsidrettene som egenorganisert idrettsaktivitet. Disse begrepene vil i denne studien oppfattes som synonymer, men vil kun omtales som egenorganisert idrettsaktivitet. I følge Wheaton (2004) vil dermed

egenorganisert idrettsaktivitet kunne ses som en kreativ lek i ustrukturerte rammer. Loland (1998) viser til at frivillighet er en forutsetning for at noe skal kunne kalles lek. Altså, muligheten til å velge selv om man vil delta i aktiviteten eller ikke.

Fraværet av organisering gjør egenorganisert idrettsaktivitet krevende å forutse og måle. Wheaton (2010) viser til at gjennom salgsrapporter, spørreundersøkelser og mediedekning er interessen for egenorganisert idrettsaktivitet økende i den vestlige verden. Selv om hver underart av egenorganisert idrett har sin egen identitet, utviklingsmønster og historikk, finnes det likhet i etikken og ideologien dem imellom (Wheaton, 2010). I følge Booth og Thorpe (2007) kan utøvelsen av egenorganisert idrettsaktivitet i denne sammenhengen være ganske trygg, til tross for at den gjerne tilknyttes en forestilling om en vågal atferd.

I følge Wheaton (2004) vil egenorganisert idrettsaktivitet ofte utøves i subkulturer, der fravær fra regulering og kontroll vil være styrende for utformingen og utøvelsen. Subkulturer kan betegnes som grupper som skiller seg ut fra en hovedkultur på bakgrunn levemåte, atferd og verdier. Bergsgard (2016) viser til at disse egenorganiserte idrettsaktivitetene har hatt en framvekst, og i all hovedsak er dominert av ungdommen. I følge Bergsgard (2016) viser undersøkelser til at hele 45 % av ungdommen utøvet egenorganisert idrettsaktivitet i form av klatring, snowboarding, terrengsykling osv. minst en gang i uken i aktuelle sesonger. Idrettsaktiviteter som det fokuseres på, og som betegnes som egenorganisert i denne studien, er aktiviteter som skateboarding, snowboarding, elvekajakking, surfing, parkour og lignende aktiviteter. Utøvelsen av flere av disse egenorganiserte idrettsaktivitetene vil på lik linje med organiserte idretter kreve sitt utstyr og tilrettelagte forhold. Tradisjonelle organiserte idretter vil også kunne utøves i en egenorganisert form, på lik linje som at typiske egenorganiserte idrettsaktiviteter kan organiseres (Fjørtoft et al., 2016).

2.4 Motivasjon

Motivasjon kommer av det latinske ordet "movere", og betyr å bevege. Kaufmann og Kaufmann (2009) beskriver motivasjon som en faktor som aktiverer, gir retning og opprettholder en individuell atferd i forhold til en måloppnåelse. Atferden kan være et driv eller behov for å oppnå et mål eller for å unngå en erfaring, følelse eller konsekvens (Ryan & Deci, 2000). Faktorene som får et individ til å handle vil være individuelt etter individets behov, kognisjon og følelser, og det er naturlig å skille disse faktorer i indre og ytre faktorer.

Ryan og Deci (2000) sier indre faktorer, eller indre motivasjon, er mennesket medfødte indre drivkraft til å søke utfordring, bekrefte og utvikle egen kompetanse, utforske og lære. Indre motivasjon forbindes ofte til individets glede til å utøve en bevisst handling (Ryan & Deci, 2000). Ytre faktorer, eller ytre motivasjon, påvirker individets drivkraft til å handle for å oppnå en påfølgende belønning eller unngåelse av straff (Deci & Ryan, 2008a). Individets motivasjon er et dynamisk samspill av både indre og ytre motivasjonsfaktorer som påvirkes og endres hele tiden (Imsen, 2012).

Motivasjon er et faktor som er viktig i de aller fleste sammenhenger, enten man er flyktning fra et konfliktråde, et barn som leker sammen med venner eller en idrettsutøver som ønsker å sette rekorder. Bak en handling ligger det et behov som individet selv oppfatter som en mangel. Maslow (1943) viser til sin behovspyramide, som søker etter å forklare menneskelig atferd etter deres behov. Behovspyramiden består av fem hierarkiske nivåer som begynner med de mest grunnleggende behov; fysiologiske behov, trygghetsbehov og sosiologiske behov. De fysiologiske behovene handler om å opprettholde likevekt i det indre miljøet i kroppen gjennom en tilstrekkelig mengde med vann, mat og søvn. Disse behovene er grunnleggende for de øvrige behovene, og ligger dermed nederst i behovspyramiden. Trygghetsbehov handler om følelsesmessig behov for opplevelse av sikkerhet og trygghet. Mens sosiologiske behov handler om individets behov for følelsen av tilhørighet og kjærlighet fra andre. Fysiologiske behov, trygghetsbehov og sosiologiske behov kan betegnes som mangelbehov og har dermed et metningspunkt. Det nest øverste behovet i pyramiden handler om aktelse. Altså, behov for anerkjennelse og omdømme. Øverst i pyramiden er behovet om selvrealisering, som kan betegnes som behov for å aktualisere sitt potensiale. Både behov for aktelse og selvrealisering kan betegnes som umettelige. I følge Maslow (1943) er ikke motivasjonsteori synonymt med atferdsteori, og han ser på motivasjon som en determinant av menneskelig atferd.

Motivasjon er et sammensatt og komplekst fenomen, som danner grunnlag for et enormt forskningsområde og en rekke motivasjonsteorier. I denne studien har jeg valgt å belyse ungdommens motivasjon gjennom Deci & Ryans (1985) Self-Determination theory, selvbestemmelsesteori og Banduras (1997) Self-efficacy theory. Bakgrunnen for at jeg har valgt disse teoriene, er at de tar for seg hva som aktiverer en handling, hvor drivkraften

kommer fra og hvilke forventinger som ligger bak en handling, og at dette vil gi grunnlag for å belyse ungdommens motivasjon til en egenorganisert og selvbestemt idrettsaktivitet.

2.5 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien er utviklet av Deci og Ryan (1985) og tar for seg ulike typer menneskelig motivasjon, fremfor å fokusere på mengden av motivasjon.

Selvbestemmelsesteorien anser at et individ kan være aktivt, selvmotivert, nysgjerrig, interessert og ivrig etter suksess ettersom følelsen av suksess i seg selv er tilfredsstillende og givende (Deci & Ryan, 1985). Teorien erkjenner at individet også kan være fremmedgjort, passivt eller misfornøyd. Teorien tar for seg disse forskjellene i forhold til hvilke type motivasjon som igangsetter en handling. Sentralt i teorien ligger det at alle individer har grunnleggende psykologiske behov for å føle kompetanse, tilhørighet og autonomi. (Deci & Ryan, 1985). Interaksjonen mellom individer og sosialt miljø kan tilfredsstille disse behovene eller motarbeide dem. Når disse behovene tilfredsstilles, optimaliseres forholdene for økt motivasjon og en positiv utvikling og atferd. Motarbeidelse av behovene danner mindre optimale forhold for motivasjon og kan ha negativ virkning på individets velvære og personlig utvikling (Ryan & Deci, 2000). Deci og Ryan (2008a) sier en rekke motivasjonsteorier setter klare skiller mellom indre og ytre motivasjonsfaktorer, men at disse faktorene summert danner individets totale og helhetlige motivasjon. I følge Deci og Ryan (2008a) vil ikke en summering av indre og ytre motivasjonsfaktor danne en god indikator på individets motivasjon, på bakgrunn av at de to faktorene i større grad påvirker hverandre. Eksempelvis kan en idrettsutøver utøve en aktivitet på bakgrunn av ren glede og interesse for aktiviteten, gjennom indre motivasjon. Hvis idrettsutøveren blir belønnet, straffet eller vurdert på bakgrunn av aktiviteten, kan den indre motivasjonen fremmes eller undergraves på bakgrunn av ytre faktorer (Deci & Ryan, 2008a).

Et sentralt begrep i selvbestemmelsesteorien er *locus of causality*, oppfattelsen av opphav til egne handlinger (DeCharms, 1968). Når et individ opplever at årsaken til en handling kommer fra individet selv, indre årsaksplassering, vil individet føle at det er individet selv som er kilden til handlingen (DeCharms, 1968). En indre årsaksplassering kan relateres til autonomi. En ytre årsaksplassering vil for individet oppleves som at opphavet til en handling er upersonlig og at handling skjer i maktesløshet (DeCharms, 1968). Et utgangspunkt i

selvbestemmelsesteorien er at når individet er indre motivert så handler det naturlig og spontant ut fra egne interesser og ønsker, gjennom en indre årsaksplassering.

Selvbestemmelsesteorien er en makroteori bestående en rekke miniteorier. I denne studien vil jeg forholde meg til grunnleggende behovsteori, kognitiv evalueringsteori og organisk integreringsteori.

2.5.1 Grunnleggende psykologiske behov

Sentralt i selvbestemmelsesteorien fremheves de grunnleggende psykologiske behovene om kompetanse, tilhørighet og autonomi, og når disse tilfredsstilles vil et individ kunne oppleve økt indre motivasjon, psykisk helse og velvære (Deci & Ryan, 1985). Disse behovene er medfødte og spiller ulike roller for et individets handlinger og utvikling. Dersom et av behovene ikke tilfredsstilles, sier Deci og Ryan (1985) at en handling ikke vil være indre motivert, men ytre motivert. For at en handling skal være indre motivert, må altså individet føle at behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet blir tilfredsstillt. Deci og Ryan (2008b) viser til at behovene er universelle, men at styrken i behov er individuelt. Behovene kan frembringe en forståelse av hvordan sosiale og mellommenneskelig forhold kan påvirke individets motivasjon. I følge Deci og Ryan (2008b) viser forskning til at disse behovene er gjeldende på tvers av kulturer både med individualistiske og kollektivistiske filosofier. I følge Gillet, Vallerand, Amoura og Baldes (2010) kan behovene oppfattes i tre nivåer: global, kontekstuell og situasjonell. Nivåene kan oppfattes fra topp til bunn, global til situasjonell, og fra bunn til topp, situasjonell til global. (Gillet et al., 2010). Eksempelvis dersom et individ opplever situasjoner i en idrettssituasjon som får individet til å føle inkompetanse, vil individet også kunne føle seg inkompetent i denne enkelte idrettsaktiviteten og igjen kunne oppfatte seg selv som inkompetent.

2.5.1.1 Individets behov for kompetanse

I følge Deci og Ryan (1985) handler behovet for kompetanse om ønsket til å bruke egne ferdigheter for å oppleve mestring i en interaksjon med miljø. Følelsen av kompetanse kan dermed oppleves ved å kunne hankses med oppsøkte utfordringer og å oppnå ønskede resultater. I følge Reeve (2005) er behovet for kompetanse sentralt i menneskets kilde til positiv selvaktelse, trivsel og kontinuitet ved en bestemt handling. Derimot vil følelsen av inkompetanse medføre at man unngår handling eller gir opp før ønskede resultater er oppnådd. I likhet med følelsen av kompetanse beskriver Bandura (1997) mestringsforventning

som en vurdering av egne ferdigheter, og målene man setter deretter. Der mestringsforventningene er rettet mot forventet mestring i fremtid, handler behovet for kompetanse om opplevd kompetanse i nåtid (Bandura, 1997). For en idrettsutøver kan behov for kompetanse tilfredsstilles ved å klare en målsetning, mens mestringsforventningen vil være en vurdering av egne kompetanse for å utføre handlingen som medfører måloppnåelse.

2.5.1.2 Individets behov for autonomi

Individets behov for autonomi innebærer følelsen av å ta egne valg og styre handlingsmåte etter egne interesser og ønsker (Reeve, 2005). Individets egne følelser, tanker og verdier danner altså grunnlag for atferd. I følge Deci og Ryan(2000) handler autonomi om fri vilje, og kan ses som et behov for å oppleve erfaringer og atferd som er i overensstemmelse med ens selvfølelse. Deci og Ryan (2000) skiller uavhengighet og individualisme fra individets behov for autonomi, og ser autonomi som følelsen av integrering og frihet. Følelsen av autonomi kan reduseres både gjennom håndgripelige og uhåndgripelige ytre faktorer (Ryan & Deci, 2000). Eksempelvis gjennom pengepremier og tidsfrister. På den siden kan valgmuligheter og anerkjennelse av følelser og synspunkter bidra til å dekke individets behov.

Behov for autonomi i en idrettssammenheng kan blant være muligheter til å sette egne sportslige mål for deltakelse etter egne premisser.

2.5.1.3 Individets behov for tilhørighet

I følge Deci og Ryan (2000) handler individets behov for tilhørighet om å følelsen av koblinger og emosjonelle bånd til andre. Maslows behovspyramide viser også til at individer har behov for menneskelig kjærlighet, anerkjennelse og tilhørighet til andre(Maslow, 1943). I følge Maslow (1943) er behovet om tilhørighet ikke et mangelbehov, men et vekstbehov. Altså, et umettelig behov. I følge Reeve (2005) besitter hvert enkelt individ et behov for å relatere seg til betydningsfulle andre, omgå mennesker som vi stoler på og som ønsker oss godt. Disse menneskene må tilfredsstille individets behov for tilhørighet for at individet skal oppleve psykologisk velvære (Reeve, 2005).

Ryan og Deci (2000) viser at individet i større grad vil kunne fremme indre motivasjon i kontekster hvor individet selv opplever følelsen av trygghet og tilhørighet.

Individets behov for tilhørighet vil være mer perifert enn behov for autonomi og kompetanse i forhold reguleringen av indre motivasjon, men er i like stor grad et behov som må tilfredsstilles for å oppnå indre motivasjon(Ryan & Deci, 2000).

2.5.2 Organisk integrasjonsteori

Organisk integrasjonsteori (OIT) er en sub-teori av selvbestemmelsesteorien av Deci og Ryan (1985). OIT beskriver hvordan ytre motivasjonsfaktorer kan internaliseres og integreres slik at individets grunnleggende psykologiske behov tilfredsstilles. Ryan og Deci (2000) sier at en rekke av våre handlinger ikke er indre motivert, spesielt etter tidlig barndom når et økende sosialt press styrer vår atferd. Når en handling blir forsøkt fostret frem, vil motivasjonen for denne handlingen strekke seg fra amotivasjon eller motvilje, til passiv ettergivenhet, til personlig engasjement (Ryan & Deci, 2000). I OIT vil individets motivasjon for handlingen være en refleksjon av hvorvidt ytre faktorer for handlingen er internalisert og integrert. En internalisering av ytre faktorer vil si at individet tar opp verdier individet opprinnelig ikke innehar, mens integrering av ytre faktorer er en videre innlemmelse av disse verdiene der individet ser på disse verdiene som en del av seg selv (Deci & Ryan, 2000). Altså, individet tar opp en regulering på bakgrunn av en forventning om ytre press. OIT tar for seg prosessen fra en ytre motivert handling til en handling som er selvbestemt, og hvordan det sosiale miljøet påvirker denne prosessen.

Deci og Ryan (1985) presenterer OIT som et selvbestemmelseskontinuum, anordnet fra ikke selvbestemt til selvbestemt. Helt til venstre i kontinuumet er amotivasjon, som er en atferd som ikke er selvbestemt og individet handler ikke eller handler uten hensikt. Videre inn på kontinuumet klassifiseres fire typer ytre motiverte atferder. Hvor selvbestemt motivasjon er, avhenger av graden av selvregulering. Motivasjonstypene strekker seg etter graden av selvregulering fra ytre regulering, til introjeksjonsregulering, identifisert regulering og integrert regulering (Deci & Ryan, 1985).

Deci, Ryan og Williams (1996) beskriver ytre regulering som atferd fraværende fra følelsen av autonomi og som åpenlyst kontrolleres av ytre faktorer. Denne typen motivasjon kan være en handling for å oppnå en belønning eller for å unngå en straff. Selv om handlingen er bevisst, vil individets atferd være styrt av ytre faktorer (Deci et al., 1996).

Introjeksjonsreguleringen innebærer en internalisering av ytre regulering. I følge Deci et al. (1996) er dermed atferden ikke blitt integrert, men individet er bevisst verdiene og følger. Deci et al. (1996) beskriver introjeksjonsregulering som styrt av indre press fra individet selv. For eksempel gjennom skyldfølelse eller selvtillit. Forskjellen mellom ytre regulering og

introjeksjonsregulering er at individet selv er bevisst hva som forventes og hvilke konsekvenser som oppstår dersom disse forventingene ikke oppnås.

Deci et al. (1996) beskriver identifikasjonsregulering som en atferd som er adoptert på bakgrunn av personlig betydning og verdi. Individets atferd er i større grad selvregulert og autonomt, fordi identifikasjonen gir individet innsikt i personlig viktighet av handlingen. Selve handlingen trenger ikke ha stor betydning for individet, men årsakssammenhengene med handling samsvarer med personlige verdier. En identifiseringsregulert atferd kan for eksempel være utøvelse av fysisk aktivitet på bakgrunn av at det skal bedre fysisk helse. Motivet bak handlingen er å få bedre helse, og ikke utøvelsen av fysisk aktivitet i seg selv.

Integrert regulering innebærer at atferden er helt internalisert og integrert i individets selvfølelse (Deci et al., 1996). Individet handler selvbestemt og opplever følelsen av handlingsfrihet. Deci et al. (1996) sier integrert regulering har sine likheter med indre motivasjon på bakgrunn av autonomi. Begge typene motivasjon er selvregulerte, men forskjellen ligger ved at indre motivert atferd er en spontan handling som skjer på bakgrunn av individets egen interesse for selve handlingen, mens en integrert regulert atferd er en handling som utføres på bakgrunn av at utfallet er betydningsfullt for individet, og dermed kan betegnes som selvbestemt ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Deci og Ryan (2008b) viser at den mest sentrale forskjellen i selvbestemmelsesteori, er forskjellen mellom autonom og kontrollert motivasjon. Autonom motivasjon omfatter indre motivasjon og typene av ytre motivasjon der individet har internalisert handlingens verdier og ideelt sett integrert disse til egen selvfølelse (Deci & Ryan, 2008b). Autonom motivasjon oppleves som handling på bakgrunn av fri vilje. Som kontrast, omfatter kontrollert motivasjon både ytre regulering og introjeksjonsregulering. En kontrollert motivasjon innebærer dermed både en atferd som er styrt av ytre faktorer i form av belønning eller straff, og en atferd som er delvis internalisert og styrt av indre press og forventinger fra individet selv (Deci & Ryan, 2008b). Både kontrollert og autonom motivasjon står som en kontrast til amotivasjon, som anses som fravær av handling eller handling uten hensikt (Deci & Ryan, 2008b).

2.5.3 Kognitive evalueringsteori

Kognitive evalueringsteori (CET) er en sub-teori av selvbestemmelsesteori, utviklet for å se på sosiale og miljømessige faktorer som fremmer og undergraver indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Sentralt i teorien ligger begrepene indre og ytre motivasjon og betydning av påvirkning fra ulike sosiale faktorer. Teorien fokuserer på de grunnleggende psykologiske behovene autonomi og kompetanse. Vannerand og Reid(1984) viser til at positive tilbakemeldinger kan fremme indre motivasjon, mens negative tilbakemeldinger undergraver indre motivasjon. Eksempelvis kan indre motivasjon hos en idrettsutøver fremmes gjennom positive tilbakemeldinger fra andre på egen ferdighetsutøvelse. På lik linje vil negative tilbakemeldinger kunne bidra til å redusere idrettsutøverens indre motivasjon. I denne konteksten vil tilbakemeldingene idrettsutøveren mottar være ytre motivasjonsfaktorer. CET spesifiserer at følelsen av kompetanse ikke vil fremme individets indre motivasjon alene, men handlingen må også inneholde følelsen av autonomi (Ryan & Deci, 2000). I følge Deci og Ryan vil ikke idrettsutøverens indre motivasjon fremmes gjennom kompetansebekreftelse, med mindre utøveren også opplever handlingen som preget av autonomi.

I følge Deci og Ryan (1985) kan påvirkningen av ytre faktorer på indre motivasjon skje gjennom kontrollerende, informative og amotiverende aspekter. Et kontrollerende aspekt innebærer en påvirkning av ytre faktorer som ikke kan kontrolleres av individet (Deci & Ryan, 1985). Altså, hvis et individ må utøve en handling på en bestemt måte eller innen en viss tid for å oppnå en ytre faktor, vil disse ytre faktorene oppleves kontrollerende på grunn av manglende autonomi. Eksempelvis kan dette forstås som en situasjon der en idrettsutøver må utøve en handling på en bestemt måte for å oppleve ytre motivasjonsfaktorer. Situasjonen vil dermed kunne oppleves som kontrollerende og overvåkende. Aspektet vil derfor kunne redusere utøverens indre motivasjon. Et informativt aspekt innebærer en påvirkning som enten fremmer eller undergraver indre motivasjon, avhengig av om handling resulterer i ytre faktorer som inneholder positiv informasjon om individets kompetanse (Deci & Ryan, 1985). Dersom individet utøver en handling påvirket av ytre faktorer som inneholder meningsfull og positiv informasjon relatert til egen kompetanse i en selvbestemt kontekst, så kan belønningen medføre til økt indre motivasjon. Eksempelvis kan en idrettsutøver utøve en selvbestemt handling i aktiviteten på bakgrunn av egne preferanser. Dersom utøveren mottar positive tilbakemeldinger på grunn av handlingen, har utøveren lettere for å fremme indre motivasjon for utøvelse av aktiviteten. Amotiverende aspekt innebærer påvirkningen av ytre faktorer som

fremmer amotivasjon gjennom negative informasjon om individets kompetanse(Deci & Ryan, 1985). Hovedsakelig negative tilbakemeldinger kan bidra til at opplevelsen av inkompetanse.

2.6 Mestringsforventninger

Sentralt i Banduras (1997) sosiale-kognitive teori ligger begrepet self-efficacy, mestringsforventninger. Mestring knyttes ofte opp mot beherskelse eller toleranse over en gitt oppgave(Lærum, 2005). I følge Bandura (1997) er mestringsforventning en kognitiv mekanisme som omhandler selvbedømmelsesinformasjon og påfølgende tankemønster, affektive reaksjoner, motivasjon og atferd. Mestringsforventningene vil dermed være utslagsgivende for valg av aktivitet, oppgave og innsats. Feltz et. al. (2008) viser til at forventningene vil variere ut i fra spesifikke situasjoner, fremover i generelle trekk. Eksempelvis kan en fotballspiller føle seg selvsikker i helheten av utøvelsen, mens selvsikkerheten varierer i enkelte situasjoner i løpet av utøvelsen. I følge Bandura (1997) påvirkes individets mestringsforventninger fra fire kilder av mestringserfaringer; tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse, fysiologiske og affektive reaksjoner.

Tidligere erfaringer har vist seg å ha størst påvirkning på individets mestringstro på grunn av at erfaringene hovedsakelig baserer seg på individets egne mestringserfaringer (Bandura, 1997). Hvis en idrettsutøver ser sine tidligere erfaringer ved en gitt oppgave som suksessfulle, vil mestringsforventningene for denne oppgaven øke. Dersom individet ser tidligere erfaringer som mislykket, vil mestringsforventningene reduseres. Ideelt sett vil det være gunstig med høye mestringsforventninger for et positivt utfall av en bestemt oppgave, men det er ingen selvfølge at høye mestringsforventninger veier opp for manglende ferdigheter(Feltz et al., 2008).

Vikarierende innflytelse handler om å observere og sammenligne seg selv med andre, og danne mestringsforventninger på bakgrunn av disse observasjonene(Feltz et al., 2008).

Vikarierende innflytelse handler om å innhente informasjon fra andres handlinger, og bruke denne informasjonen til å danne en vurdering av egne mestringsforventninger. Bandura (1997) sier individer vil observere og sammenligne seg med individer som er mest lik seg selv, og som gjerne vurderes til et høyere ferdighetsnivå enn en selv. Dersom en kvinnelig idrettsutøver ikke har utført en gitt oppgave før, vil idrettsutøveren kunne øke sine mestringsforventninger til oppgaven ved å observere en annen kvinnelig idrettsutøver forsøke å gjennomføre den aktuelle oppgaven

Tilbakemeldinger, overtalelse, forventinger fra andre og indre dialog kan også utvikle mestringsforventninger (Feltz et al., 2008). Bandura (1997) viser til at verbale overtalelser i seg selv har en begrenset påvirkning på mestringsforventninger, men vil kunne bidra til å motivere dersom handlingen kan relateres til tidligere erfaringer og at overtalelsen kommer fra en person med signifikant betydning. Betydningsfulle andre

Svetting, hjertebank og utmattelse er blant fysiologiske reaksjoner som påvirker den fysiologiske informasjon som har innflytelse på individets mestringsforventninger. Feltz et al. (2008) viser til at fysiologisk informasjon har en større betydning på mestringsforventning i idretts- og fysisk aktive situasjoner enn ved ikke-fysiske oppgaver, på bakgrunn av at disse fysiologiske reaksjonene er naturlige i mer fysiske situasjoner. Dersom kjennskapen til den fysiologiske informasjonen er lav, kan disse reaksjonene mistolkes (Feltz et al., 2008). Affektive informasjon kan også påvirke individets mestringsforventninger. I følge Feltz et al. (2008) kan eksempelvis frykt og å tvile på seg selv være tegn på at individet tolker egne ferdigheter som utilstrekkelig til å utføre en bestemt oppgave.

3.0 Metode og design

Studiens tematikk og problemstilling legger grunnlaget for studiens metodologi. Denne studien tar utgangspunkt i ungdom som målgruppe, og fokuserer på deres motivasjon til å bedrive egenorganisert idrettsaktivitet. Med utgangspunkt i dette ble det ansett som best egnet å undersøke ungdoms erfaringer og oppfatning av egen motivasjon for å besvare studiens problemstilling. Studiens metodiske tilnærming tilsier derfor en kvalitativ tilnærming. I følge Kvale og Blinkmann(2015) er målet med kvalitativ forskning å søke innsikt i forskningsdeltakerens livsverden gjennom deres handling, meninger og opplevelser.

En rekke studier innenfor tematikken er allerede publisert. På bakgrunn av at jeg ikke har funnet noen studier som sammenfatter studier innenfor denne tematikken, ble det dermed ansett som best egnet å gjennomføre en kvalitativ metasyntese for å sammenfatte tilgjengelig kunnskap. Metoden ble valgt på bakgrunn av at den kan bidra til å belyse problemstillingen gjennom en sammenfatning av publiserte kvalitative forskningsfunn, som tidligere ikke har blitt sammenfattet. Metasyntesen tar utgangspunkt i publiserte forskningsfunn identifisert i elektroniske databaser.

I dette kapitlet vil jeg først presentere mitt vitenskapelige ståsted og forforståelse som ligger til grunn for hvordan kunnskap frembringes i denne studien. Deretter vil jeg presentere den metodiske gjennomføringen av den kvalitative metasyntesen.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

All forskning er forankret i grunnleggende filosofiske antagelser og forutsetninger som danner grunnlag for forståelsen den utvikler (Nilssen, 2012). I dette kapitlet vil jeg redegjøre for mitt vitenskapsteoretisk ståsted som ligger til grunn for denne studien. I følge Thagaard (2013) knyttes kvalitativ forskning til fenomenologisk og hermeneutiske tilnærminger. En fenomenologisk tilnærming vil ta utgangspunkt i subjektive opplevelser, hvor en søker å oppnå forståelse gjennom andre menneskers beskrivelser og forståelser av egen livsverden. I følge Thagaard (2013) vil det være sentralt i fenomenologien å forstå fenomener på grunnlag av perspektivene til de som undersøkes, og beskrive deres perspektiver slik de oppleves. En hermeneutisk tilnærming tar utgangspunkt i fortolkninger av menneskers handling gjennom å søke dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart blir oppfattet (Thagaard, 2013). Hermeneutikken tar utgangspunkt i at mening kan ses i lyset av konteksten, og deler av

meningen kan forstås i lyset av helheten(Thagaard, 2013). Bevegelsen mellom helhet og deler, der ny deler stadig preger egen forforståelse og danner grunnlag for en ny og videreutviklet forståelse, kalles den hermeneutiske sirkel (Nilssen, 2012). For å kunne oppnå en full forståelse av det som utforskes, må synsfeltet til forskeren og det som forskes, på stemme overens(Nilssen, 2012).

Disse tilnærmingene har ulike vitenskapsteoretiske posisjoner og representerer ulike ontologiske og epistemologiske syn, som har betydning for den metodiske tilnærming (Thagaard, 2013). Ontologi er læren om virkeligheten. Forskerens ontologiske syn vil ha betydning for hvordan forskeren ser virkeligheten, hvordan verden ser ut. Mens epistemologi er læren om forståelsen av kunnskap. I forskning vil det epistemologiske synet til forskeren ha betydning for hvor kunnskapen kommer fra og hvordan den oppstår. Utgangspunktet i denne studien er at hvert enkelt individ sitter med sin egen tolkning av virkeligheten, og virkeligheten skapes i interaksjon med andre. Dermed eksisterer ulike tolkning av virkeligheten. Med dette utgangspunktet vil tolkningen av virkeligheten til ungdommen være av sentral betydning. Interaksjonen mellom forfatterne av studiene og ungdommen konstruerer kunnskap om virkeligheten.

Denne studien tar utgangspunkt i en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. I følge Lindseth og Norberg (2004) innebærer en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming en anerkjennelse av forskerens egen forforståelse og syn på virkeligheten, hvor forskeren prøver å finne mening i fortellinger gjennom fortolkning. Fokuset på levd erfaring viser til fenomenologisk tilnærming, mens fortolkning viser til en hermeneutisk tilnærming.

Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming gir muligheter for å gå inn i beskrivelser av ungdommens erfaringer og oppfatninger av egen motivasjon, forsøke å finne essensen av hva ungdommens forteller(Lindseth & Norberg, 2004). Tilnærmingen tar dermed utgangspunkt i at det ikke finnes en objektiv sannhet, og at livserfaringer kan tolkes på ulike måter.

3.1.2 Forforståelse

I følge Gadamer (1989) er forforståelse eller fordommer det vi bringer med oss inn i situasjoner. Forskerens forforståelse vil mer eller mindre være forskerens skjulte bagasje gjennom alt forskeren foretar seg. Gilje og Grimen(1993) viser til at forskerens forforståelse vil være en nødvendighet for forståelse. Uten forforståelse vil ikke forskeren vite hvor han eller hun skal rette sin oppmerksomhet(Gilje & Grimen, 1993). I følge Gilje og Grimen (1993) vil forskerens forforståelse kunne bestå av mange komponenter. Blant annet kan forskerens ontologiske syn, epistemologiske syn og personlige erfaringer ha betydning for forforståelsen. Forskerens personlige erfaringer vil i likhet med det ontologiske og epistemologiske syn ha betydning for hvordan virkeligheten oppfattes og hvilke kunnskap vi bekjenner oss til. Personlige erfaringer vil naturlig variere mellom ulike forskere uavhengig av tidligere opplevelser, og disse vil ha betydning for hvordan man omgås andre individer (Gilje & Grimen, 1993). Med utgangspunkt i en fenomenologisk-hermeneutisk tenkemåte kunne jeg ikke undersøke forskningsfeltet uten min forforståelse. Jeg har derfor valgt å synliggjøre min personlige og faglige erfaringer som kan ha betydning for min forforståelse.

Som idrettsutøver har jeg etter hvert samlet nærmere tjue år med erfaring, hovedsakelig gjennom organisert idrettsaktivitet av ulike grener. Min erfaring fra den organisert idretten kommer både fra utøverperspektiv og trenerperspektiv. Mine erfaringer fra et utøverperspektiv har vist meg hvordan idrettens glede gjennom måloppnåelse og utvikling kan overføres til hverdagslivet. Mine erfaringer fra et trenerperspektiv har vist meg betydning av å tilrettelegge for hver enkelt og viktigheten av å la utøveren ha medvirkning og medbestemmelse i egen utøvelse med tanke på trivsel. Mine idretts- og helsefaglige utdanninger på Høgskolen i Oslo og Akershus påvirker min faglige forforståelse av idrett og helse. Jeg oppfatter at disse erfaringene har påvirket min forforståelse av idrettsutøvelse, samt å være en komponent som har hatt betydning for bakgrunnen til tematikken i denne studien. Min forforståelse bar preg av en antakelse om at muligheter til å være selvbestemte, og ha kontroll over egen idrettsaktivitet, har vært med på å påvirke ungdoms motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet, og at ungdom har utøvet aktiviteten på grunn av et større behov for selvbestemmelse.

3.2 Metodisk gjennomføring

I dette kapitlet vil jeg presentere den metodiske gjennomføringen av den kvalitative metasyntesen. Sandelowski og Barroso(2007) viser til to ulike tilnæringer for å syntetisere kvalitative forskning: kvalitativ metasyntese og kvalitativ meta-oppsummering. Disse tilnærmingene skiller seg fra hverandre gjennom den metodiske håndtering av kvalitative funn. En meta-oppsummering av kvalitative funn tilnærmer seg en aggregering med kvantitativ logikk gjennom å se etter frekvensen(Sandelowski & Barroso, 2007). Altså, en kvantifisering av kvalitative funn, hvor frekvens skaper mønster av funnene . Derimot, er en kvalitativ metasyntese en integrering av kvalitative funn med fokus på et bestemt emne, og har til hensikt å skape ny tolkning og ny eller økt forståelse.

Formålet med denne studien er å sammensette kunnskap som kan bidra til videreutvikling og tilretteleggelse av tiltak for ungdom som velger bort den organiserte idretten. Kunnskapen som sammensettes skal belyse ungdoms motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet. For å utnytte tilgjengeligheten av tidligere forskning om ungdoms motivasjon til utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet, valgte jeg å gjennomføre en kvalitative metasyntese av tidligere publiserte funn. Fra mitt ståsted syntes det formålstjenlig å gjennomføre en fortolket integrering av tidligere funn, fremfor å forsøke å frembringe en ny forståelse av fenomenet gjennom en empirisk undersøkelse.

Å syntetisere kvalitative studier kan ses som en dynamisk prosess som krever både fleksibilitet gjennom vurdering og revurdering av samtlige prosesser i en studie, men også en systematisk tilnærming for å minimere metodiske skjevheter (Sandelowski & Barroso, 2007). Sandelowski & Barroso (2007) sier en kvalitativ metasyntese i all hovedsak ikke gir noen klar indikasjon på metode og gjennomføringsmåte. Tilnærmingen forskeren velger å bruke avhenger av formålet med studien, men i all hovedsak vil det overordnet målet og sluttproduktet med en kvalitativ metasyntese være en integrering av funn på tvers av kvalitativ forskning (Sandelowski & Barroso, 2007).

Det fins en rekke ulike tilnæringer og strategier for å syntetisere kvalitative funn, og Noblit og Hare (1988) presenterer to ytterpunkter, etter hvorvidt de er fortolkende eller integrerende. En fortolkende tilnærming vil kunne resultere i en metasyntese som frembringer en overordnet og ny forståelse av et fenomen(Noblit & Hare, 1988). Som et motsatt ytterpunkt,

vil en integrerende tilnærming ha til hensikt å sammenslå sammenlignbare data på tvers av studier for å kunne danne en aggregerende beskrivelse av et fenomen (Noblit & Hare, 1988). Elementer fra begge ytterpunkt vil gå inn i hverandre, ved at en integrerende tilnærming vil inneholde fortolkning, og en fortolkende tilnærming vil også innebære en aggregering (Noblit & Hare, 1988). I følge Sandelowski og Barroso (2007) vil en kvalitativ metasyntese være en fortolkende integrasjon av funn som inneholder fortolkende beskrivelser og erfaringer av et fenomen, og vil være en ny fortolkning av funnene på tvers av hverandre. Dermed vil metasyntesen sammenfatte funnene på tvers av studiene, fremfor å sammenligne funnene individuell mot hverandre.

Gewurtz, Stergiou-Kita, Shaw, Kirsh, og Rappolt (2008) presenterer fem trinn som vanligvis inngår i gjennomføringen av en kvalitativ metasyntese: 1) Formulering av forskningsspørsmål, 2) sette passende inklusjons- og eksklusjonskriterier, 3) utvikle en søkestrategi, 4) vurdere kvaliteten på studiene og 5) syntetisere funnene på tvers av studiene. Denne studien tar utgangspunkt i denne presentasjonen, og gjennomføringen av metasyntesen vil presenteres etter disse trinnene.

Sandelowski og Barroso (2007) viser til ulike analyser av forskningsfunn, men at resultatet i en kvalitativ metasyntese skal være en integrasjon av funnene, hvor integriteten i hver enkelt studie blir bevart. Resultatet av syntetiseringen vil være mer enn et resymé av funnene på bakgrunn av en integrerende fortolkning som ikke fremstilles i noen av studiene (Sandelowski & Barroso, 2007).

I denne kvalitative metasyntesen har jeg valgt å ta utgangspunkt i syntetiseringsmetoden Sandelowski og Barroso (2007) beskriver som *gjensidig oversettelse og syntese av interne konsepter og importerte konsepter*. Sandelowski og Barroso (2007) viser til at denne metoden å syntetisere kvalitative funn på, innebærer en fortolkende integrasjon som resulterer i en gjensidig oversettelse av funnene. Interne konsepter kan betegnes som metaforer, begreper eller fortolkninger som forskeren trekker ut fra funnene på tvers av studiene, mens importerte konsepter kan betegnes som beskrivende fra annen teoretisk og empirisk litteratur (Sandelowski & Barroso, 2007). En gjensidig oversettelse innebærer dermed en fortolkning av beskrivelser og forklaringer og en oversettelse av disse om hverandre, der hensikten er å danne en sammensatt beskrivelse av fenomenet. I denne studien ble det foretatt

en syntetisering av interne konsepter på tvers av de inkluderte studienes funn. Importerte begreper ble ikke benyttet i syntetiseringen. Videre i studien vil jeg omtale kvalitativ metasyntese som en metasyntese.

I kapitlet 3.2 vil jeg presentere den metodiske gjennomføringen som ble utført i denne studien. Presentasjonen inneholder en beskrivelse av søkestrategien, inklusjons- og eksklusjonskriterier, utvelgelsesprosess, kritisk vurdering av identifiserte studier. Hensikt med presentasjonen er å forsøke å skape gjennomsiktighet i forskningsprosessen fra start til slutt, slik at den i sin helhet kan vurderes og etterprøves.

3.3 Søkestrategi

For å identifisere studier til denne metasyntesen ble det gjort litteratursøk i elektroniske databaser i perioden fra november 2016 til februar 2017. Litteratursøkene ble forsøkt gjennomført med en systematisk tilnærming. Ifølge Aveyard (2014) innebærer en systematisk tilnærming å planlegge en søkestrategi og å systematisk gjennomføre denne. Søkestrategien som ble brukt i denne studien inneholdt systematiske søk og enkeltsøk i elektroniske databaser og siteringssøk av studier som ble vurdert som relevante i sin helhet. Inklusjons- og eksklusjonskriteriene og hvilke søkeord som ble benyttet i litteratursøkene, inngår også som en del av søke- og seleksjonsstrategien.

3.3.1 Søkekombinasjon

For å systematisere litteratursøkene utarbeidet jeg et PICO-skjema. Skjemaet brukes gjerne ved utarbeidelse og presisering av en problemformulering, med utgangspunkt i formulering av populasjon, intervensjon, sammenligning og utfall (Aveyard, 2014). I denne studien har jeg valgt å bruke PICO-skjema for å utarbeide en kombinasjon av søkeord for systematiske søk, der jeg tok utgangspunkt i kategorisering etter populasjon, intervensjon og utfall. I dette tilfellet var populasjonen ungdommer. Intervensjon var egenorganiserte idrettsaktiviteter. Utfall var motivasjon. For å forsøke å skape bredde i søkene, ble synonymer og andre passende emneord underordnet disse tre kategoriene. PICO-skjemaet er presentert i tabell 1.

I denne studien har jeg ikke ønsket å sette avgrensning i søkene mot kvalitative studier. Dersom søkeresultatet har vist seg å være av u håndterlig størrelse, så jeg meg nødt til å sette denne begrensningen. Bakgrunn til at jeg ikke ønsket denne avgrensningen var at jeg ikke

ville at potensielt relevante og aktuelle studier skulle falle bort i denne innsnevring, ved at metodologien ikke var tydeliggjort i studiens tittel eller abstrakt.

De systematiske litteratursøkene ble gjennomført i databasene SPORTDiscus, Scopus, SocIndex, Cinahl, ERIC og ProQuest. Databasene er valgt ut på bakgrunn av fagområdene de omfatter. SPORTDiscus ble benyttet for å søke relevante studier innen idrett, trening og idrettspsykologi. Cinahl og ProQuest ble benyttet for å søke etter relevante studier med et helseperspektiv. ERIC og SocIndex ble benyttet for å søke etter studier med et pedagogisk og psykologisk perspektiv, mens Scopus ble benyttet for å søke etter studier med et samfunnsvitenskapelig perspektiv. I denne studien valgte jeg å gjennomføre systematiske litteratursøk med en engelsk terminologi. Bakgrunnen til valget av terminologi var at jeg ønsket et bredt resultat, og opplevde at nordisk terminologi ga et betraktelig mindre resultatet fremfor en engelsk terminologi.

Tabell 1- PICO-skjema: Kategorisering av søkeord som er benyttet i søkeprosessen.

Populasjon	Aktivitet	Utfall
Adolescence Adolescents Youth Young people Teenagers	Surfing/ Surf* Extreme sports Adventure sports Lifestyle sports Skateboard*/ Skateboarding Snowboard*/Snowboarding Parkour Leisure Alternative sport Action sports Adventure recreation Recreation Aquatic sports Recreational activities	Motivation/Motiv* Autonomy Self-efficacy Self-determin* Empower*/(Dis)Empowerment

For å få et bredt, men samtidig mest mulig relevant resultat, har jeg benyttet meg av Boolsk algebra. I all hovedsak innebærer dette å bruke «AND», «OR» og «NOT» som kommandoer mellom hvert enkelt søkeord for å definere hva man ønsker at søket skal eller ikke skal frembringe (Sandelowski & Barroso, 2007). Jeg valgte å benytte disse funksjonene for å kombinere emneordene jeg utarbeidet i PICO-skjemaet, slik at søkene i hver enkelt database ble tilnærmet identiske. For å kombinere emneordene, samt for å frembringe en systematisk

tilnærming, ble «OR» -kommandoen brukt mellom hvert enkelt emneord i hver kategori i PICO-skjemaet; populasjon, intervensjon og utfall. I følge Aveyard (2014) bidrar denne kommandoen til å gi søket bredde, ved at søkeordene overlapper hverandre og dermed danner en gruppe som vil frembringe studier som innebærer at minst et av ordene inkludert. Hver kategori fra PICO-skjemaet dannet hver sin gruppe med kombinerte søkeord, noe som resulterte i tre grupper med søkeord. For å fokusere og avgrense søket, ble «AND» -kommandoen brukt mellom hver av disse tre gruppene med kombinerte søkeord. Denne kommandoen innebærer at resultatet av søket vil inneholde minst et av søkeordene fra populasjon, intervensjon og utfall. «NOT» -kommandoen kan brukes for å eventuelt ekskludere uønskede tekstord, men jeg vurderte kommandoen som unødvendig i denne studien.

Enkelte databaser har en liste over standardiserte emneord som kan brukes i et litteratursøk. Disse kalles gjerne for MeSH eller Thesaurus, avhengig av databasen, og kan brukes for å hierarkisk strukturere ulike emneord. (Sandelowski & Barroso, 2007) For eksempel vil emneordet «sports» overordnes en rekke andre emneord, blant annet emneordet «action sports» som igjen vil overordne andre emneord. Jeg har tilstrebet å benytte disse emneordslistene der emneordene var passende og tilgjengelige. I tilfeller hvor det ikke fantes passende emneord, ble søkeordene søkt etter i fritekst eller abstrakt i studiene. I følge Sandelowski og Barroso (2007) vil trunkeringstegn kunne brukes som en erstatning for bokstaver søkeordene, slik at søkeordet kan forekomme i ulike former og bøyninger. Jeg valgte å bruke trunkeringstegn der jeg opplevde at søkeord i fritekst ofte ble ulikt fremstilt. Strategien ved de systematiske litteratursøkene ble utarbeidet på egenhånd av masterstudenten, men med veiledning fra bibliotekar fra Høgskolen i Oslo og Akershus, Kjeller.

Aveyard (2014) viser til at det ikke finnes en enkelt strategi som vil garantere frembringelse av all tilgjengelig informasjon tilknyttet et tema, og at det derfor er viktig å tilegne seg flere strategier for å øke grundigheten av søket etter informasjon. For å tilegne flere søkestrategier i denne studien valgte jeg å utføre siteringssøk av studier som ble identifisert som relevante etter fulltekstsvurdering. Sandelowski & Barroso (2007) beskriver siteringssøkene som søk for å finne ut hvilke studier som refererer til studiene som allerede er identifisert, og for å finne studier som siterer de allerede identifiserte studiene. Referansesøkene ble utført gjennom å

lese referanselistene til samtlige relevante studier etter fulltekstvurdering. For å finne ut hvilke studier som siterer til de identifiserte studiene, valgte jeg å benytte databasene Web of Science og Taylor and Francis. Begge disse databasene tilbyr muligheten til å finne studier som har sitert hver enkelt studie. Hensikten med denne tilegningen i søkestrategien var fange opp potensielt relevante studier som eventuelt ikke kom frem gjennom de systematiske litteratursøkene.

Sandelowski og Barroso (2007) viser til at enkeltsøk kan benyttes som supplement i søkestrategien. Disse søkene kan utføres gjennom å søke på enkelte søkeord eller etter forfatter. I denne søkestrategien ble enkeltsøk utført i elektroniske databaser for å fange opp skandinaviske studier. Disse litteratursøkene ble også gjennomført i Oria, og inneholdt kun et emneord fra intervensjonsgruppen, i henhold PICO-skjemaet, og en avgrensning til skandinaviske studier.

3.3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

På bakgrunn av studiens tematikk vil det være mulig for leseren å danne seg et bilde av hvilke kriterier det vil være hensiktsmessig å bruke for å belyse problemsstillingen. En presentasjon av disse kriteriene vil bidra til å gi innsikt i forskerens søke- og seleksjonsstrategi, slik at studien i større grad vil være etterprøvable. I følge Aveyard (2014) vil inklusjons- og eksklusjonskriteriene sørge for avgrensning og innsnevret fokus for studien. Kriteriene vil være avgjørende for hvilke studier som vurderes aktuelle og hvilke det er uaktuelt å inkludere i denne kvalitative metasyntesen. I denne syntesen anså jeg det hensiktsmessig å inkludere studier med kvalitative intervjuer. Bakgrunnen for dette er at kvalitative intervjuer gjerne frembringer subjektive beskrivelser av egen livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015). Disse beskrivelser ble ansett som gunstige for en fortolkende integrering av ungdommens erfaringer og oppfatning av egen motivasjon for utøvelse av egenorganisert idrett. Jeg ønsket å inkludere primærstudier som beskriver ungdommens egne erfaringer og oppfatninger slik ungdommen selv fremstilte dem. Dermed ble det satt som kriterium at ungdom var målgruppen eller var en del av målgruppen for at studien skulle inkluderes. Min begrepsavklaring av ungdom vil derfor være utslagsgivende for hvilke studier som er aktuelle å inkludere og resultatet av syntesen. I denne studien har jeg valgt å inkludere studier der målgruppen har hatt deltakere mellom 13-25 år. Det ble ikke satt kriterier i forhold til kjønn, etnisitet eller demografi. Med utgangspunkt i studiens fokus i egenorganisert idrett, valgte jeg å sette et eksklusjonskriterium

med sikte på studier med fokus i undervisning, coaching og organisering av idrettsaktivitet. Etter begrepsavklaringen av egenorganisert idrett ønsket jeg å inkludere idrettsaktiviteter som skateboarding, snowboarding, surfing, parkour eller lignende fart- og risikofylte aktiviteter. For å sikre studier av antatt høyere kvalitet, satte jeg et kriterium til at studien skulle være publisert i et vitenskapelig tidsskrift. Før en eventuell publikasjon av en studie forekommer en fagfellevurdering for å kvalitetssikre innholdet i studien. Selv om dette ikke er en direkte indikasjon på kvalitet, er det sannsynlig at studier med store logiske og metodiske brister blir ekskludert. I denne studien ønsket jeg også å syntetisere funn fra nyere forskning, og satte derfor et kriterium om publikasjon mellom 2000-2017. Språklig kriterium ble satt på bakgrunn av personlig språkforståelse. Derfor ble studier som ikke var engelske, norske, svenske eller danske ekskludert.

Inklusjons- og eksklusjonskriteriene presenteres punktlig nedenfor:

3.3.2.1 Inklusjonskriterier

- Studier med ungdom som målgruppe eller som en del av målgruppen.
- Studier med fokus på egenorganisert idrettsaktivitet, i form av skateboarding, snowboarding, surfing, parkour eller andre risikofylte idrettsaktiviteter.
- Studier med fokus på erfaringer og oppfatninger av motivasjon til utøvelse.
- Kvalitative studier med kvalitative intervjuer
- Primærstudier.
- Studier med engelsk eller skandinavisk terminologi.
- Studier publisert etter år 2000.
- Studier publisert i vitenskapelige tidsskrifter

3.3.2.2 Eksklusjonskriterier

- Studier uten ungdoms erfaringer og oppfatninger av motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet.
- Studier som ikke er primærstudier
- Studier med fokus organisert idrett.
- Studier med fokus på coaching, undervisning eller opplæring.
- Studier publisert med annen terminologi enn engelsk eller skandinavisk
- Studier publisert før år 2000
- Studier uten kvalitative intervjuer
- Studier som ikke er publisert i vitenskapelig tidsskrift.

3.4 Utvelgelsesprosess

I følge Sandelowski og Barroso (2007) bør utvelgelsesprosessen av studier gjennomføres av flere forskere for å optimalisere validitet gjennom konsensus. I denne studien er utvelgelsesprosessen gjennomført på egenhånd av masterstudenten, derfor har jeg lagt stor vekt på å sikre objektivitet gjennom hvert ledd i utvelgelsen, ved å være bevisst studiens fokus, problemstilling og inklusjon- og eksklusjonskriterier.

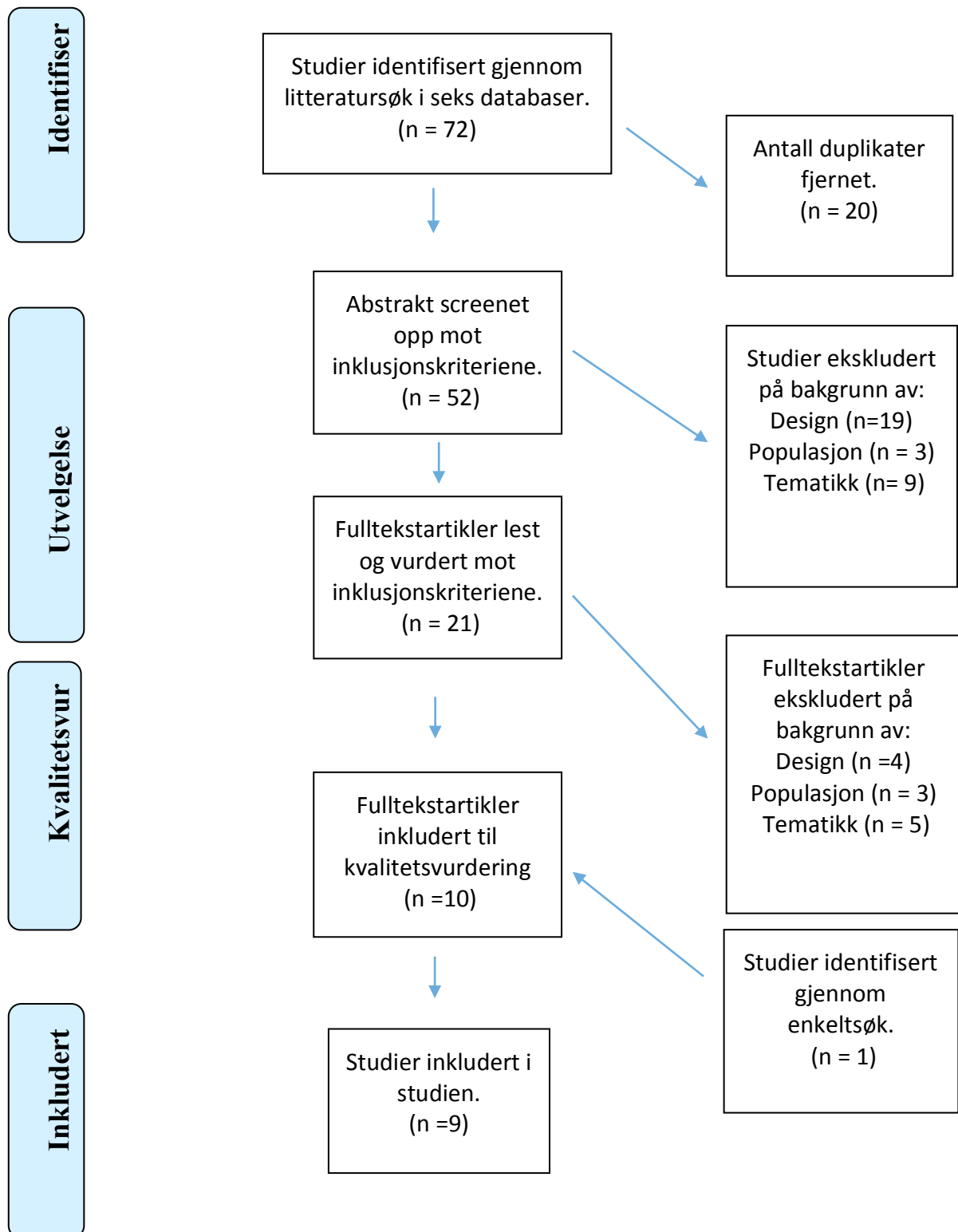
Gjennom systematisk søkingen i SPORTDiscus, Scopus, SocIndex, Cinahl, ERIC og ProQuest ga søkene totalt 760 treff. Disse treffene ble vurdert for inklusjon gjennom en vurdering av innholdet i tittelen. Studier ble ekskludert dersom tittelen ga en indikasjon på et eksklusjonskriterium. Ved usikkerhet eller ingen klar indikasjon på eksklusjon ble studiene inkludert til videre vurdering. Jeg valgte å ikke forholde meg til inklusjonskriteriene ved vurderingen av titler, på bakgrunn av at jeg opplevde at titlene gjerne var kreative formuleringer og lite beskrivende. 72 studier ble vurdert som relevante på bakgrunn av tittelen. Sandelowski & Barroso (2007) anbefaler å bruke siteringsprogrammet, slik som EndNote, for å håndtere og enkelt overføre det omfattende resultatet gjennom mengden informasjon over i det dataprogram. Jeg lagret de 72 studiene jeg vurderte som relevante i en tabell på dataprogrammet Excel for oversiktighet. 20 av 72 studier ble ekskludert på grunn av duplisering. Altså, etter at duplikater ble fjernet var 52 studier identifisert som relevant på bakgrunn av tittelen. Neste steg i utvelgelsesprosessen var screening av abstraktene fra de 52

utvalgte studiene. Denne screeningen innebar en gjennomlesning av abstrakt og en vurdering opp mot eksklusjonskriteriene. Abstrakt til studie var oftest tilgjengelig og presentert i databasene. I tilfeller hvor abstrakt ikke var tilgjengelig eller presentert, oppsøkte jeg studien i fulltekst for å kunne innhente abstrakt for å kunne vurdere relevans. Av ulike årsaker ble 31 av 52 studier ekskludert ved screening av abstrakt. 19 studier ble ekskludert på bakgrunn av metodologi eller design. Ni studier ble ekskludert på bakgrunn av tematikk, i form av manglende fokus på motivasjon eller egenorganisert idrettsaktivitet. Tre studier ble ekskludert på bakgrunn av populasjon utenfor målgruppen i denne syntesen. Screening av abstrakt resulterte i en videre vurdering av 21 studier. Studiene ble innhentet i fulltekst, lagret digitalt og skrevet ut i papirform. Studiene ble lest i sin helhet og vurdert opp mot inklusjonskriteriene. Vurderingen av fulltekst resulterte i en eksklusjon av tolv studier, hvorav fire studier ble ekskludert på bakgrunn av metodologi, to studier ble ekskludert på bakgrunn av populasjon og fem studier ble ekskludert på bakgrunn av tematiske mangler. Resultatet av de systematiske litteratursøk og påfølgende utvelgelse endte i identifisering av ni studier til kritisk vurdering.

Gjennom enkeltsøk i elektroniske databaser ble en studie identifisert og vurdert på lik linje med studiene i utvelgesprosessen beskrevet ovenfor. Disse enkeltsøkene hadde systematisk tilnærming i form av utvalgte søkekombinasjoner og avgrensning for hvert enkelt søk. Studien som ble identifisert i disse søkene, ble identifisert i Oria med søkeordet «snowboard» og begrensning til skandinaviske publikasjoner.

Gjennom referanse- og siteringssøk av de elleve identifiserte studiene, ble 550 referanser gjennomgått og relevansvurdert på bakgrunn av tittel. Ti abstrakter fra referansene til de ti identifiserte studiene ble vurdert, hvorav ingen ble vurdert som relevante i forhold til denne studien. Siteringssøk av de elleve identifiserte studiene ble gjennomført i databasene Web of Science og Taylor and Francis. Ved fire av studiene ble det ikke registrert noen siteringer. Sju studiene viste til 103 siteringer, hvorav ti abstrakter ble lest og vurdert som ikke relevante i forhold til denne studien. Altså, ingen studier ble identifisert som relevans gjennom referanse- og siteringssøk.

Figur 1 - Flytskjema – oversikt over utvelgelsesprosessen.



3.5 Kritisk vurdering av identifiserte studier

Utvelgelsen av studier etter søkeprosessen resulterte i identifisering av ti aktuelle studier. I etterkant av identifisering av studiene ble det foretatt en kritisk vurdering. Altså, en vurdering av studienes relevans og validitet. For å bli kjent med hver enkelt studie og fortrolig med innholdet, ble studiene gjentatte ganger lest gjennom. Kritisk vurdering av studienes validitet avhenger av intern og ekstern validitet (Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2015). Intern validitet er en vurdering av gyldigheten av gjennomføringsmetoden av en studie, mens ekstern validitet er en vurdering av overføringsgraden resultatet til virkeligheten (Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2015).

I følge Aveyard (2014) vil en kritisk vurdering av studier kunne struktureres og skape en dypere innsikt ved å bruke et vurderingsverktøy. I denne studien benyttet jeg en norskspråklig sjekkliste av kvalitative studier tilgjengeliggjort av Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenester som et vurderingsverktøy for å vurdere relevans og validitet. Denne sjekklisten består av ti spørsmål som skal veilede brukeren gjennom kritisk vurdering av kvalitative studier. Selv om studiene som ble identifisert i utvelgelsesprosessen var publiserte og fagfellevurderte studier, var det nødvendig å gjennomføre en kritisk vurdering for å skape innsikt i studienes metodiske kvalitet, resultater og overførbarhet (Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2015). Studiene ble ikke rangert eller målt på bakgrunn av resultatet av den kritiske vurdering, men heller inkludert eller ekskludert på bakgrunn av relevans og validitet. Sjekklisten som ble benyttet i denne studien er presentert i vedlegg 1

Samtlige av de ti identifiserte studiene med denne søkestrategien hadde kvalitative tilnærminger. I tre av studiene ble det gjennomført en metodetriangulering med observasjoner og kvalitative intervjuer. I disse studiene ble kvalitative funn adskilt fra kvantitative funn. Samtlige identifiserte studier brukte kvalitative intervjuer som innsamlingsmetode av data. Ingen av de identifiserte studiene hadde samme utvalg. Aldersspranget på studienes utvalg var i større grad overlappende fra tidlig ungdom, 12 år, til godt voksen, 52 år. Samtlige studier hadde forskjellig tematikk innenfor egenorganisert idrettsaktivitet.

Studiens abstrakter ble vurderte som oppsummerende med klare hovedfunn og konklusjoner. Samtlige studier viste en sammenheng mellom studiens formål, metodikk, teori og resultat. Ni av ti studier hadde en rik og gjennomiktig beskrivelse av innsamlingsmetode, settingen for

innsamlingen og analysen av funnene. Fire av ti artikler har presentert en tydelig vurdering av etiske forhold. I disse fire studiene presenteres det av forfatteren har forklart studien overfor deltakerne og fått presentert en informert samtykke. Samtlige studier har vektlagt anonymisering av deltakerne. En av ti har kun presentert innsamlingsmetode, og ikke redegjort for gjennomføringen av metoden og analysen av funnene. Tross manglende innsikt i gjennomføringen av metoden og analysen, ble ikke denne studien ekskludert. I ni av studiene var målgruppen presentert som innenfor inklusjonskriteriene. En studie manglet tydelighet i beskrivelsen av målgruppen og skapte usikkerhet i om studien omhandlet målgruppen. Dermed ble denne studien ekskludert i denne prosessen. Samtlige studier har redegjort for bakgrunnsforholdene og konteksten av innsamling og forsøkt å understøtte sine funn gjennom å trekke inn direkte sitater eller funn fra andre studier.

Ni av ti identifiserte studier er inkludert i denne kvalitative metasyntesen. En studie ble ekskludert etter en kritisk vurdering, på bakgrunn av uklarheter i beskrivelsene av studiens målgruppe. Resultatet av den kritiske vurderingen er presentert i vedlegg 4.

3.6 Etiske betraktninger

Et hvert forskningsarbeid medfører etiske forpliktelse. Overordnede retningslinjer skal bidra til å ivareta krav om respekt for menneskeverdet og respekt for integritet, frihet og medbestemmelse (Nilssen, 2012). Dette er en studie som sammenfatter tidligere forskning, og har ingen direkte interaksjon med deltakerne som funnene hviler på.

Studien er forsøkt gjennomført med en systematisk og transparent tilnærming. Gjennom hele forskningsprosessen har jeg tilstrebet å være objektiv, og forsøkt å synliggjøre min subjektivitet. Funnene som foreligger i de inkluderte studiene er forsøkt overført i forholdene i de presentert. Lincoln og Guba (1985) viser til at funn i kvalitative studier vil være avhengige av kontekst, og dokumentasjon av forskningsprosessen vil være nødvendig for etterprøvbarehet. For å øke studiens troverdighet og nøyaktighet er samtlige prosesser i denne studien presentert. For å forsikre meg om at de inkluderte studiene i denne metasyntesen bærer med seg kvalitet og relevans, valgte jeg å gjennomføre en kvalitetssjekk av studiene gjennom en kritisk vurdering.

Forskningsfunnene fra de inkluderte studiene er primærdata som skal være konfidensielle og anonymisert overfor sine informanter i henhold til de etiske retningslinjene. Jeg har allikevel valgt å unnlate å gjengi fiktive navn i syntetisering av funnene, selv om dette ikke skal medføre etiske konsekvenser.

4.0 Fremgangsmåten i syntetiseringen av funn

I dette kapitlet vil jeg presentere fremgangsmåten i syntetiseringen av funn på tvers av studiene. For å hente ut funn på tvers av studiene tok jeg utgangspunkt i prosessen av Malteruds (2011) systematiske tekstkondensering. Dette innebar å danne et helhetsbilde av samtlige studier, inndeling av studiene i meningsbærende enheter, oversettelse, abstrahering og kategorisering av meningsbærende enheter og syntetisering av de meningsbærende enhetene på tvers av hverandre.

Innledningsvis i syntetiseringsprosessen ble de identifiserte studiene kritisk vurdert. Denne vurderingen innebar gjentagende gjennomgang av hver enkelt studie, og eksklusjon av studier som ikke ble vurdert til relevante eller var av lavere validitet. Kritisk vurdering av studiene bidro til å danne grunnlag for endelig inklusjon og eksklusjon av identifiserte studier. Gjennom vurdering av hver enkelt studie ble et helhetlig bilde av alle studiene dannet. Etter den kritiske vurderingen begynte analysearbeidet med å hente ut funn fra hver enkelt studie. I denne uttrekningsprosessen av funn valgte jeg å benytte meg av NVivo, som er et digitalt analyseverktøy. Studiene ble enkeltvis analysert etter kvalitative funn. I følge Noblit og Hare (1988) kan funnene i studiene ses som rådata i syntesen. Altså, presentasjonen av forfatterens tolkning av opplevelsen av et fenomen. Samtlige studier ble analysert på bakgrunn av presenterte funn og diskusjon av funn. Sandelowski og Barroso (2007) påpeker at en metasyntese bør ta utgangspunkt i uttrekk av forfatterens fortolkninger av erfaringer og forklaringer, men at direkte sitater for informanter kan benyttes for økt validitet i metasyntesen. I denne studien ble rådata kategorisert og oversatt på tvers av minst to eller flere studier for så å danne en metasyntese.

De inkluderte studiene ble individuelt analysert i NVivo, hvor selvstendige meninger i studiene ble markert som meningsbærende enheter, ettersom de ble vurdert som relevante i forhold til studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Meningsbærende enheter i denne studien var derfor indikasjoner på ungdommens motivasjon for egenorganisert idrettsaktivitet. I uttrekningen av meningsbærende enheter ble disse selvstendige meningene markert og kategorisert etter hvorvidt de syntes å være en indikasjon på indre og ytre motivasjon.

I etterkant av uttrekningsprosessen ble de meningsbærende enhetene eksportert ut av NVivo og inn i en tabell. Meningsenhetene ble oversatt, der gjentagende funn ble abstrahert og

motsigelser og tvetydighet ble bevart. Etter at meningsenhetene ble oversatt ble de kategorisert. Sandelowski og Barroso (2007) viser til at kategorisering av funn innebærer å plassere funn om samme emne i samme kategori, selv når de motsier hverandre, fremfor å kategorisere hvordan hvert enkelt emne omtales. I kategoriseringsprosessen ble enhetene kategorisert etter sammenhengen på interne begreper. Ved å kategorisere funn som omhandler samme begrep i samme kategori, vil integriteten og helheten i funnene i større grad bevares (Malterud, 2011; Sandelowski & Barroso, 2007). Kategoriene ble kategorisert under hovedtemaer, som i denne metasynthesen danner utgangspunktet for inndelingen av de syntetiserte funnene. Kategoriseringsprosessen ble gjennomført i samarbeid med mine veiledere.

5.0 Resultat

I dette kapitlet vil jeg presentere metasyntesen inkluderte studier i kapittel 5.1. Deretter vil jeg presentere syntetiseringen av funn i kapittel 5.2.

5.1 Presentasjon av inkluderte studier

I dette kapitlet vil jeg presentere karakteristika av inkluderte studier i denne kvalitative metasyntesen. I tabell 2 er studienes tittel, forfattere, årstall, populasjon og datainnsamlingsmetode presentert for å skape en helhetlig oversikt. Studienes hovedfunn er presentert i tabell 3.

De ni studiene som ble kritisk vurdert er inkludert i denne metasyntesen. Studiene som ble inkludert ble publisert i tidsrommet fra 2004 til 2015. Studiene inkludert i denne metasyntesen er publisert i følgende tidsskrifter: AVANTE, Journal of Park & Recreation Administration, Leisure studies, Psychology of Sport & Exercise, Journal of Happiness Studies, Journal of Urban Studies, Tidsskrift for ungdomsforskning og Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical.

De kvalitative funnene ble innhentet gjennom kvalitative intervjuer og observasjoner, og disse danner grunnlaget for denne metasyntesen. Antall deltakere i studiene strakk seg fra 5 til 40 deltakere. Totalt sett hviler studiene på en deltakelse av 160 informanter, hvorav 32 er kvinnelige og 128 er mannlige. Samtlige studier hadde deltakere mellom 12-25 år og belyser ungdoms motivasjon gjennom ulike tematikk. Egenorganisert idrettsaktivitet ble representert i ulike former i studiene: fire i form av skateboarding, to i form av snowboarding, en i form av både skateboarding og snowboarding, en i form av terrengsykling og en studie med fem ulike egenorganiserte idrettsaktiviteter. Ingen av studiene overlappet hverandre i tematikk eller kontekst. Fem av studiene ble utført i Canada, to studier i Australia, en studie i England og en studie i Norge.

Tabell 2 – Presentasjon av 9 primærstudier som er inkludert i syntesen

Inkluderte artikler	Land	Datainnsamling	Populasjon	Deltakere
Young (2004)	Canada	Kvalitative intervjuer	Deltakere fra to subkulturer (Snowboard og skateboard)	10 (18-29 år)
Shannon & Werner (2008)	Canada	Kvalitative intervjuer	Gjenganger ved nyåpnet skatehall (Skateboard)	12 (13-18 år)
Dumas & Laforest (2009)	Canada	Kvalitative intervjuer og observasjon	Gjenganger fra 3 ulike skateparker (Skateboard)	23 (12-30 år)
King & Church (2015)	England	Kvalitative intervjuer	Besøkende ved ruralt terrengsyklingsanlegg (Terrengsykling)	40 (12-25 år)
Kerr & Mackenzie (2012)	Canada	Kvalitative intervjuer	Utøvere av ekstremспорт på ekspertnivå	5 (19-52 år)
Seifert & Hedderston (2010)	Canada	Kvalitative intervjuer	Besøkende ved nylig åpnet skateanlegg (Skateboard)	20 (15-18 år)
Taylor & Khan (2011)	Australia	Kvalitative intervjuer og observasjon	Utøvende som benyttet skateparker i Vest-Australia (Skateboard)	34 (12-34 år)
Sisfjord (2005)	Norge	Kvalitative intervjuer og observasjon	(Snowboard)	23 (15-26 år)
Russell & Lemon (2012)	Australia	Kvalitative intervjuer	Helårs-utøvende ungdom (Snowboard)	6 (18-26 år)

Tabell 3 - Presentasjon av de inkluderte studienes hovedfunn.

Artikkel	Hovedfunn
<p><i>Being the 'Alternative' in an alternative subculture: Gender differences in the experiences of young women and men in skateboard and snowboarding</i> – Young (2004)</p> <p>AVANTE</p>	<p>Studien viser at skateboard hovedsakelig er en mannsdominert aktivitet, der kvinner ikke sosialiseres og oppmuntres til deltakelse ved at aktiviteten anses som farlig, og strider imot feminitet. Kvinnelige deltakere blir oftere utstøtt og satt spørsmålstejn ved deres seksuelle orientering. Både i skateboard og snowboard ble mannlige familiemedlemmer eller venner ansett som den innledende motivasjonen til deltakelse. Mannlige snowboardere antydte at deres motivasjon ble styrt av potensielle økonomiske goder, mens de kvinnelige motivasjon var rettet mot forbedret helse og sosiale grunner. Frykten for å skade seg kom frem som en begrensning til deltakelse hos kvinner.</p>
<p><i>The Opening of a Municipal Skate Park: Exploring the Influence on Youth Skateboarders' Experiences</i> – Shannon & Werner (2008)</p> <p>Journal of Park & Recreation Administration</p>	<p>Studien viser at tilretteleggelse for skateboarding, i form av skatepark, tilbød ungdommen en mulighet til å være sammen med venner og utøve også andre aktiviteter enn skateboarding. Ungdommen var i stand til å integrere en uorganisert fritidsaktivitet, der de i større grad fikk uttrykke mer frihet og mulighet til å forbedre egne ferdigheter. Ungdom sier at deres fritid/fritidsaktivitet ble forbedret etter at skateparken åpnet. Mer tid ble tilbrakt utenfor huset og de deltok mer i fysiske og sosiale aktiviteter.</p>

<p><i>Skateparks as a health-resource: Are they as dangerous as they look?</i> – Dumas & Laforest (2009)</p> <p>Leisure studies</p>	<p>Studien viser at alder er en god indikator på de spesifikke fordelene gjennom det sosiale nettverket i skatemiljøet. Ulik deltakelse for de yngre gruppene av ungdommer skapte en følelse av tilhørighet og utvikling av vennskap seg imellom. Disse ungdommene fikk gjerne veiledning og hjelp fra eldre og mer erfarne skateboardere. Eldre skateboardere følte at dette var et medfølgende ansvar. Dette forholdet dannet også en følelse av trygghet for yngre skateboardere. Utviklingen av vennskap skapte støtte og omsorg gjennom tøffere tider.</p>
<p><i>Questioning policy, youth participation and lifestyle sports</i> - King & Church (2015)</p> <p>Leisure studies</p>	<p>Studien viser at følelsen av tilhørighet var sentral ved deltakelsen i terrengsyklingen. Utøverne følte seg ofte enten empowered eller ekskludert gjennom deres forhold til andre utøvere ved aktiviteten. Den rurale lokasjonen av idrettsaktiviteten gjorde det mulig for ungdommen å kunne skape og utøve identiteter, skape sosiale forhold og utøve empowerment friere enn ved mer urbane lokasjoner. Ungdommen uttrykket også entusiasme over å få lov til å være involvert i design, konstruksjon og beslutningsprosesser. Betydningen av å være terrengsyklist strakk seg forbi selve utøvelsen av aktiviteten, og handler i større grad om å utøve, bygge og tilrettelegge for hverandre.</p>
<p><i>Multiple motives for participating in adventure sports</i> - Kerr & Mackenzie (2012)</p> <p>Psychology of Sport & Exercise</p>	<p>Studien antyder at deltakelse i ekstremспорт handler om mer enn bare søken etter sensasjonelle opplevelser, men motivasjonen styres av risikotakning, måloppnåelse, sosiale faktorer, flukten fra kjedsomhet, testing av egne ferdigheter og kontakt med naturlige omgivelser. Studien demonstrerer at motivasjonen for disse type aktiviteter kan være flerhodet, men også at motivasjonen over tid vil kunne endre seg.</p>

<p><i>Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study</i> - Seifert & Hedderson (2010)</p> <p>Journal of Happiness Studies</p>	<p>Studien viser at indre motivasjon og følelsen av flyt kan være en rik og subjektive erfaring som kan kjennetegnes ved muligheten til å sette egne mål og å oppnå dem. Skateboarderne beskrev følelsen av flyt som en intens subjektiv erfaring med topp ytelse, preg av økt konsentrasjon og følelsen av transcendens.</p>
<p><i>Skate-Park Builds, Teenaphobia and the Adolescent Need for Hang-Out Spaces: The Social Utility and Functionality of Urban Skate Parks</i> – Taylor & Khan (2011)</p> <p>Journal of Urban Studies</p>	<p>Studien viser at skateboardere tror at voksne ser på dem som antisosiale rebeller og deres aktivitet krever regulering. Ungdom hevder også at når ny skateparker oppsto, ble disse en møteplass for ungdommen. Ungdommen mente at voksne ønsket at disse stedene var på steder som ikke preget eller plaget andre. I denne studien vises det til at ungdom skater på bakgrunn av fornøyelse, adrenalin-kick og sosial aksept.</p>
<p><i>Snowboard - en kjønnet ungdomskultur</i> - Sisfjord (2005)</p> <p>Tidsskrift for ungdomsforskning</p>	<p>Studien viser at jentene som er deltakende i snowboardmiljøet danner et «insider-outsider» -forhold. Mannlige deltakere anses som standarden, mens kvinnelige deltakere inntar ulike roller fra underordnet til mer utfordrende overfor de mannlige. Resultatene viser til at det å utøve aktiviteten sammen og vise seg fram, var viktig. Adrenalinkick, følelsen av flyt og harmoni blandet med risiko trekkes frem som sentrale kroppslige opplevelser ved deltakelse. Utfordre egne grenser og å bryte barrierer ga opplevelse av mestring.</p>

<i>'Doing jibber': female snowboarders negotiate their place in the snow -</i> Russell & Lemon (2012)	Studien viser at mannlige deltakere ofte dannet paternalistiske forhold overfor de kvinnelige, noe som regulerer de kvinneliges deltakere deretter. Mellom kjønnene dannet det seg gjerne lærer-elevforhold, der de mannlige deltakerne er dominante. Jibbemiljøet danner grunnlag for aksept, men kan også virke ekskludere for noe deltakere.
--	---

5.2 Presentasjon av metasyntesens funn

I dette kapitlet vil jeg presentere to sentrale hovedtema som ble identifisert i syntetiseringen av de inkluderte studiene. På tvers av studiene ble det identifisert 112 meningsbærende enheter. Disse 112 meningsbærende enhetene ble abstrahert til 39 abstraksjoner.

Abstraksjonene ble igjen kategorisert i ni kategorier: Glede, risiko, selvbestemmelse, følelsen av tilhørighet, muligheten til å vise seg frem, betydningen av å passe inn, sosial støtte, betydning av kjønn og uformell veiledning. Kategoriene ble kategorisert under to hovedtema: Mestring og aktiviteten som sosial arena. Oversikt over hovedtema, kategorier og abstraherte og oversatte meningsenheter er presentert i tabell 4. Funnene belyser hva som motiverer ungdom til egenorganisert idrett. Rekkefølgen de presenteres i er ikke av betydning.

Tabell 4 - Oversikt over hovedtema, kategorier og abstraksjoner.

Hovedtema	Kategorier	Abstraherte og oversatte meningsenheter
<i>Mestring</i>	Glede	Utøvelse bidro til følelsen av glede og fornøyelse (Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011; Young, 2004) Utøvelse bidro til frigjørelse fra daglig stress og press (Seifert & Hedderson, 2010) Utøvelse bidro til følelsen av flyt og frigjørelse fra omgivelsene (Seifert & Hedderson, 2010) Utøvelse bidro til en frihetsfølelse (Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011) Utøvelse bidro til tap av tidsbevissthet (Seifert & Hedderson, 2010) Utøvelse bidro til flukt fra kjedsomhet (Kerr & Mackenzie, 2012)

		<p>Utøvelse bidro til følelsen av suksess(Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010)</p> <p>Utøvelsen bidro til frustrasjon ved mangel på progresjon(Seifert & Hedderson, 2010)</p>
	Risiko	<p>Utøvelse ble begrenset gjennom frykt for å skade seg(Young, 2004)</p> <p>Utøvelse bidro til spenning og adrenalinutskillelse (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Utøvelsen bidro til risikovurdering(Dumas & Laforest, 2009) (Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Utøvelse viste en villighet til å ta risiko for å oppnå sine mål(Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Utøvelsen tilbød muligheten til grensesprengende opplevelser og å bryte egne barrierer(Sisjord, 2005)</p>

	Selvbestemmelse	<p>Utøvelse bidro til følelsen av kontroll(King & Church, 2015; Seifert & Hedderson, 2010; Sisjord, 2005)</p> <p>Utøvelse tilbød muligheten til utfordring og regulering av nivå(Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Utøvelse tilbød muligheten for utvikling og selvevaluering av egne ferdigheter (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; Shannon & Werner, 2008)</p> <p>Utøvelse ble opplevd som begrenset ved overvåkning fra andre(Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Utøvelse tilbød muligheten til å sette egne mål (Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008)</p>
	Følelsen av tilhørighet	<p>Utøvelse bidro til fellesskapsfølelse(Kerr & Mackenzie, 2012)</p> <p>Utøvelse bidro til å skape følelsen av tilhørighet til likesinnede og til aktiviteten (Dumas & Laforest, 2009; King & Church, 2015; Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Young, 2004).</p>
	Muligheten til å vise seg fram	<p>Utøvelse tilbød muligheten til å uttrykke seg selv(Young, 2004).</p> <p>Utøvelse tilbød muligheten til å ta plass i det offentlige rom(Sisjord, 2005).</p> <p>Utøvelse tilbød muligheten til å skille seg fra andre og ytre forventninger(Young, 2004).</p>

		<p>Utøvelse tilbød muligheten til prestasjonsutøvelse blant andre (Shannon & Werner, 2008; Young, 2004)</p> <p>Betydningen av samhold og viktigheten av å utøve aktiviteten sammen med andre(Kerr & Mackenzie, 2012; Sisjord, 2005).</p>
<i>Aktiviteten som sosial arena</i>	Betydning av å passe inn	<p>Betydning av å forholde seg til normer mellom utstyrsnivå og ferdighetsnivå(King & Church, 2015; Sisjord, 2005)</p> <p>Føle frykt for ydmykelse (Dumas & Laforest, 2009)</p> <p>Frykte å skille seg ut fra norm(Dumas & Laforest, 2009).</p> <p>Tilegne seg kjøreregler for å føle seg inkludert(King & Church, 2015; Taylor & Khan, 2011)</p>
	Sosial støtte	<p>Streben etter sosial identitet og respekt fra signifikante andre (Taylor & Khan, 2011)</p> <p>Muligheten til å møte likesinnede, danne og vedlikeholde vennskap (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; Russell & Lemon, 2012; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011).</p> <p>Muligheten til å motivere og pushe hverandre(Young, 2004)</p> <p>Muligheten til å dekke sosiale behov for oppmerksomhet(Dumas & Laforest, 2009; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011).</p>

	<p>Betydning av kjønn</p>	<p>Skjevheter i aksept og anerkjennelse til utøvelse(Russell & Lemon, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004).</p> <p>Skjevheter i forholdet til frykt(King & Church, 2015; Russell & Lemon, 2012; Young, 2004).</p> <p>Skjevheter i muligheter for ytre belønninger(Russell & Lemon, 2012; Young, 2004)</p> <p>Skjevheter i influensen på hverandre(Russell & Lemon, 2012; Young, 2004)</p> <p>Skjevheter i forventninger til utøvelse (Russell & Lemon, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004)</p>
	<p>Uformell veiledning</p>	<p>Muligheten til å lære bort og lære ferdigheter av andre(Shannon & Werner, 2008).</p> <p>Muligheten til å hjelpe andre med å utvikle seg(Shannon & Werner, 2008)</p> <p>Muligheten til vennlig konkurranse for å motivere hverandre for individuell utvikling(Young, 2004).</p> <p>Muligheten til tilegne seg en uformell mentorrolle(Dumas & Laforest, 2009; Shannon & Werner, 2008).</p>

5.2.1 Mestring

Mestring, handler i denne sammenhengen om hvordan ungdommen oppfatter egen indre motivasjon til å bedrive egenorganisert idrettsaktivitet. Hovedtemaet inneholder fem kategorier som belyser opplevde følelser og muligheter tilknyttet mestring: glede, risiko, selvbestemmelse, tilhørighet og muligheten til å vise seg frem.

Ungdommen oppfattet følelsen av glede og fornøyelse som sentral i deres motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet (Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011; Young, 2004). Idrettsaktiviteten syntes å frembringe disse følelsene ved aktiviteten gjenspeilet ungdommens interesser og behov. Ustruktureerte rammer rundt idrettsaktiviteten syntes å ha betydning ved at ungdommen selv kunne forme og tilpasse egen aktivitet etter deres preferanser, og dermed tilrettelegge for en utøvelse som i større grad resulterte i glede og fornøyelse. Følelsen av frihet ble opplevd som betydningsfull for ungdoms motivasjon for utøvelse (Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011).

“I just feel so carefree whenever I am skateboarding. I feel free! I feel free of parents, teachers, people in general ... I just enjoy my freedom and like to express that through skateboarding ... I actually feel in control of what I do ... I can pretty much do what I want. I feel that I am in charge”- Deltaker, 15-18år (Seifert & Hedderson, 2010)

Frihetsfølelsen syntes å være av betydning for ungdommens glede for idrettsaktiviteten, slik sitatet ovenfor uttrykker, men er også utslagsgivende for muligheten til å frigjøre seg fra hverdagslig stress og forventninger (Seifert & Hedderson, 2010). Ungdommen oppfattet utøvelsen av idrettsaktiviteten som et tiltak for å motvirke kjedsomhet (Kerr & Mackenzie, 2012). Altså, et tidsfordriv. Opplevelsen av idrettsaktivitet som et tidsfordriv styrt av egne interesser og glede, syntes å resultere i subjektive opplevelser som ungdommen kunne foreta seg i utallige timer, og oppleve følelsen av at tiden sto stille (Seifert & Hedderson, 2010). I denne sammenhengen knyttet ungdom også følelsen av glede opp mot følelsen av flyt. I likhet med glede var følelsen av flyt noe ungdommen ønsker å oppnå gjennom deres utøvelse av idrettsaktiviteten (Seifert & Hedderson, 2010). Følelsen av flyt ble opplevd som en opplevelse av intens konsentrasjon og frihet, de frigjorde seg fra omgivelsene og fokuserte kun på seg selv og egne interesser og mål (Seifert & Hedderson, 2010).

Sentralt i idrettsaktivitetene som ble undersøkt i denne studien, ligger det et potensial for en rekke utfordringer for ungdommen å bryne seg på. Mestring av disse utfordringene viste seg å ha betydning for ungdommens glede og fornøyelse til utøvelse. Å oppnå målene som ungdom selv har satt seg og å oppleve progresjon, syntes å gi ungdommen følelsen av glede (Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011; Young, 2004). Mens manglende måloppnåelse og progresjon, syntes å resultere i opplevelser av frustrasjon. Ungdommen viste til at selv om de opplevde frustrasjon i denne sammenhengen, så var det sjeldent at de ga opp (Seifert & Hedderson, 2010).

Søken etter risiko og spenning ble også oppfattet å være av betydning for ungdommens mestring og motivasjon. Ungdom uttrykte at adrenalinutskillelse var en av grunnene til at de utøvde idrettsaktiviteten (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011). Utøvelsen av egenorganisert idrettsaktivitet handler dermed i større grad om å oppsøke situasjoner med tilstrekkelig risiko for å oppleve adrenalin. Tross risikoen og sannsynligheten for å pådra seg mindre til fatale skader erfarte ungdommen glede i utøvelsen gjennom søken etter potensial for utfordring og mestring (Kerr & Mackenzie, 2012). Etter hvert som ungdom mestret situasjoner som tidligere var risikofylte, syntes ungdommen å søke etter nye utfordringer med tilstrekkelig risiko for å oppleve spenning og adrenalin (Taylor & Khan, 2011).

”Det er helt ubeskrivelig. Jeg vet ikke jeg. Det er mange som får kick av å kjøre fort med bil, kjenne åssen bilen drar. Men dette er noe du gjør med din egen kropp, det at du får kroppen din til å bryte gjennom noe som du aldri hadde tenkt deg at du kunne gjøre før. Det gir en helt enorm følelse” - Deltaker, 15-26 år (Sisjord, 2005).

Sitatet ovenfor viser til at aktiviteten tilbyr ungdommen muligheten til å utforske egne fysiske og psykologiske grenser, men også muligheten til å bryte egne barrierer og oppnå uforventede resultater. Ungdom oppfattet at frykten for å skade seg var av betydning for deres utøvelse (Young, 2004). Gjennom risikovurdering og å kjenne egne grenser opplevde ungdommen at risikoen for å pådra seg skader ble redusert (Taylor & Khan, 2011).

Betydning av å styre idrettsaktiviteten selv syntes å være sentral for ungdommens motivasjon og mestringsfølelse. Ungdommen erfarte at muligheten for selvbestemt utfordring var en faktor som påvirket både deres utøvelse og motivasjon (Seifert & Hedderson, 2010; Shannon

& Werner, 2008; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011). I tillegg til å selv kunne bestemme utfordringer og medfølgende forventinger til seg selv, syntes regulering av aktiviteten å være av sentral betydning for ungdommens motivasjon. Muligheten til å kunne velge ferdighetsnivå og regulere utøvelse etter hvor, når og hvordan syntes å frembringe en følelse av kontroll (King & Church, 2015; Seifert & Hedderson, 2010). Fravær av regler, restriksjoner og forventinger fra trener, foreldre osv. ble også oppfattet å være av betydning for ungdoms utøvelse av idrettsaktiviteten. Ungdom beskrev at begrensning og overvåking fra voksne ville påvirke følelsen av frihet og glede til aktiviteten negativt (Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011).

Sitatet fra King og Church (2015) nedenfor beskriver hvordan deltakeren i større grad ønsker å styre egen idrettsaktivitet og sette sine premisser for utøvelse:

“I don’t like mainstream sports, I don’t like it, I find it ... god this is one of those subjects I could talk for ages, like my brothers are in a hockey team, roller hockey, and they like try it all the time, they’re always doing it, but there are people in the team that are better than them and they never get to play and it’s just not my idea of fun, like I can go out on my bike and ride when I want and whatever, how I want.” -Deltaker, 17 år (King & Church, 2015)

Gjennom følelsen av kontroll og frihet over egen idrettsaktivitet, opplevde ungdom å danne en eierskapsfølelse over aktiviteten. Å ha muligheten til kunne tilpasse, utforme og utøve idrettsaktiviteten etter egne interesser og behov, ga ungdommen muligheten til å identifisere seg selv med aktiviteten og oppleve at aktiviteten var noe de kunne kjennetegne seg selv med (King & Church, 2015). Utøvelse av aktiviteten sammen med venner og andre likesinnede bidro også til at ungdom opplevde en fellesskapsfølelse gjennom felles mål og interesser for utøvelse av idrettsaktiviteten (Kerr & Mackenzie, 2012).

Ungdom opplevde at tilhørighet var en vesentlig faktor for utøvelse og deltakelse i idrettsaktiviteten, både til andre utøvere, miljøet rundt aktiviteten og til stedet hvor de utøvet aktiviteten (Dumas & Laforest, 2009; King & Church, 2015; Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Young, 2004). Gjennom å kjennetegne seg selv med idrettsaktiviteten oppfattet ungdom aktiviteten som en betydningsfull del av deres personlige

liv. Ungdom beskrev at mestring av utfordringer i idrettsaktiviteten påvirket egen selvtillit og eget selvbilde i deres personlige livssituasjon (Young, 2004).

“You’re always out there expressing yourself in front of your skater mates. It’s like a competition, to show your mates what you can do. You push each other. It’s really cool when you get their congratulations. Sometimes I want to just show them how good I am. It’s like this accomplishment thing you get when you do something and your skater mates see you do it. I’m always out there trying to impress them.” – Deltaker, 12-34 år (Taylor & Khan, 2011)

Samhold, felleskap og tilhørighet ble beskrevet som en viktig motivasjonsfaktor, slik som sitatet overfor eksempelvis beskriver. Muligheten til å vise seg frem ble også oppfattet å være av betydning for ungdommens motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet. Tross en egenorganisering, beskrev ungdommen at utøvelse alene var kjedelig, på bakgrunn av at det ikke var noen å vise seg frem for (Kerr & Mackenzie, 2012; Sisjord, 2005).

Utfordringspotensialet i aktiviteten syntes å tilrettelegge for muligheter for å uttrykke seg selv gjennom å vise frem egne ferdigheter foran andre, men også å vise hvordan man tolket at aktiviteten skal utøves (Sisjord, 2005; Young, 2004). Selv om det var ønskelig å utøve aktiviteten sammen med andre, erfarte ungdommen også muligheten til å skille seg ut fra andre og at muligheten til å ta plass i det offentlige rom påvirket deres motivasjon (Sisjord, 2005; Young, 2004).

5.2.2 Aktiviteten som sosial arena

Aktiviteten som sosial arena, handler om hvordan miljøet rundt idrettsaktiviteten regulerer ungdommens motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet. Hovedtemaet inneholder fire kategorier: å tilpasse seg, sosial støtte, betydning av kjønn og uformell veiledning.

Muligheten til å uttrykke seg selv og vise seg frem syntes å motivere ungdommen. I tråd med dette uttrykte ungdommen også viktigheten av å tilpasse seg for å passe inn. Ungdommen så på miljøet rundt idrettsaktiviteten som positivt til å uttrykke seg, og i all hovedsak inkluderende og åpent for alle (King & Church, 2015; Young, 2004). Som nevnt tidligere, å vise seg frem og skille seg ut ble oppfattet som en faktor som motiverte, men ungdommen uttrykte også at å tilpasse seg etter de sosiale normene var nødvendig for å unngå å føle seg ekskludert fra de andre utøvende i miljøet (King & Church, 2015; Taylor & Khan, 2011).

Dermed viser ungdommen til at det er handlingsrom for å utfolde seg, men innenfor visse grenser for å føle seg inkludert. Ungdom erfarte at for å passe inn var det nødvendig med en villighet til å følge de sosiale normene i miljøet rundt idrettsaktiviteten, samt ha en villighet til å utvikle seg (King & Church, 2015; Taylor & Khan, 2011). Ungdom med villighet til å passe inn og til å utvikle seg, syntes i større grad å vinne aksept og anerkjennelse hos likesinnede (King & Church, 2015; Taylor & Khan, 2011). I frykt for å ikke passe inn, eller for å tape ansikt, erfarte ungdommen at de ønsket å finne en balansegang i utfordringene sine, der sannsynligheten for anerkjennelse for egne ferdigheter var høy og sannsynligheten for å mislykkes var lav (Dumas & Laforest, 2009).

“ ... it’s this kid, I don’t like him because he hasn’t got any trail etiquette or anything, just shows up doesn’t talk to anyone just pulls out really big tricks just to show off and then blows out the landings... like if you are trying to do a trick over a jump and you keep messing it up the worst you can do is like snaking it” - Deltaker, 24 år (King & Church, 2015)

Sitatet ovenfor viser til en utøvers misnøye overfor en annen utøver som viser en uønsket atferd ved at han unnlater å tilpasse seg de sosiale normene rundt aktiviteten.

Å skille seg ut ble også betegnet som noe negativt. Spesielt i forhold til normer. Eksempelvis gjennom bruk av beskyttelsesutstyr. Selv om ungdom i enkelte tilfeller følte et behov for å bruke beskyttelsesutstyr for å unngå skader, opplevde de at å unnlate å bruke beskyttelsen, eller å plassere den under klærne, bidro til å unngå å skille seg ut eller å tape ansikt overfor andre (Dumas & Laforest, 2009). Kjennskap til forholdet mellom utstyrsnivå og ferdighetsnivå ble også oppfattet som viktig faktor for å passe inn (King & Church, 2015; Sisjord, 2005). Ungdom beskrev at utøvere ble sett på som ”wanna-be” eller ”poser” dersom de hadde utstyr som ikke stemte overens med deres ferdighetsnivå (Sisjord, 2005). Altså, syntes det å ikke være akseptabelt å kjøpe seg inn i miljøet med utstyr av høy kvalitet, for så å tro at en fikk anerkjennelse og aksept fra andre. Med mindre en i tillegg hadde et tilstrekkelig høyt ferdighetsnivå.

Egenorganisert idrettsaktivitet oppleves å tilrettelegge for muligheten for ungdom til å møte likesinnede og danne nye vennskap og vedlikeholde gamle (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; Russell & Lemon, 2012; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011).

Ustrukturerte rammer rundt idrettsaktiviteten syntes å tilrettelegge for en sosial møteplass der ungdom kan sosialisere, slappe av og knytte bånd til hverandre. Generelt sett skape trygghet i relasjoner. Å møte likesinnede syntes å gi ungdommene muligheten til å påvirke motivasjonen og utviklingen til hverandre. Ungdom erfarte å streve etter sosial støtte og respekt fra likesinnede, gjennom anerkjennelse for både deres ferdighetsutøvelse i aktiviteten og meninger og synspunkter (Taylor & Khan, 2011). Idrettsaktiviteten ble oppfattet som en sosial arena. Dette syntes å gi ungdommen muligheten til å dekke behov for oppmerksomhet, ikke bare gjennom å kunne vise seg frem, men også muligheten til å bli sett, hørt og verdsatt (Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011).

I denne sammenhengen, ga ungdommen uttrykk for at personlig ferdighetsutvikling var vesentlig i idrettsaktiviteten. Muligheten til å lære seg nye ferdigheter og senere mestre disse bidro til å påvirke motivasjonen til utøvelsen. Å kunne lære av og lære bort til andre uttrykte ungdom som sentralt for både deres egen utvikling og motivasjon (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Young, 2004). Ungdom ga uttrykk for at enkelte var villige til å påta seg en slags uformell mentorrolle der de tok ansvar for å lære borte egne ferdigheter til mindre erfarne utøvere (Dumas & Laforest, 2009; Shannon & Werner, 2008). Sitatet nedenfor viser til at egenorganisert idrettsaktivitet kan være åpen for veiledning og læring:

“The guys like to help me. They really want to help me I think. They are always showing me things. Everyone just kind of helps everyone out here and shows each other things.” – Deltaker, 13-18 år (Shannon & Werner, 2008)

I tillegg til en villighet til læring, oppfattet ungdommen at konkurranse var en faktor som påvirket deres motivasjon. Konkurransen i denne sammenhengen var mer enn vennlig konkurranse venner seg i mellom, i motsetning til en tradisjonell organisert konkurranse. Vennlig konkurranse ble i større grad sett på som en mulighet til å motivere hverandre og til å vise seg frem (Young, 2004).

Ungdommen opplevde også en skjevhet i sosialiseringen og inkluderingen i idrettsaktiviteten på bakgrunn av kjønn. Idrettsaktivitetene som er undersøkt i denne studien viser til en majoritet og dominans fra mannlige utøvere, og at kvinnelige utøvere i større grad må strebe

etter sosial aksept(Russell & Lemon, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004). I all hovedsak virket miljøet rundt idrettsaktiviteten å være åpent og inkluderende, men ungdommen uttrykte kjønnskjøvheter med tanke på sosial støtte og influens. Både kvinnelige og mannlige utøvere oppfattet at de hentet inspirasjon og motivasjon fra utøvelsen til andre mannlige utøvere, mens kvinnelige utøvere syntes kun å påvirke andre kvinnelige utøvere(Russell & Lemon, 2012; Young, 2004).

Kvinnelig utøvelse av idrettsaktiviteten syntes å få mindre anerkjennelse fra mannlige utøvere. Ungdom erfarte at kvinner ofte underordnet seg mannlige utøvere og tilegnet seg en slags lærling-rolle, hvor de i større grad kunne dra nytte av deres ressurser(Russell & Lemon, 2012). Oppmerksomheten rundt kvinnelig deltakelse syntes å bli tatt mindre på alvor, og for å vinne aksept og anerkjennelse oppfattet ungdom at kvinnelige utøvere i større grad måtte bevise at det er villige til å utøve idrettsaktiviteten på lik linje som mannlige utøvere(Russell & Lemon, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004).

“When I ride with boys I kinda set my standards lower, you know, I feel like they don't expect much so I don't try much ... it's just an expectance thing ... they're so good and so. above where I am ... it's just male dominated for sure.”- Deltaker, 18- 26 år (Russell & Lemon, 2012)

Ungdom ga uttrykk for at kvinnelige utøvere i mindre grad var villige til å ta risiko og prøve nye triks og ferdigheter i frykt for å skade seg eller å bli bedømt av andre utøvende(King & Church, 2015; Russell & Lemon, 2012; Young, 2004)., slik sitatet ovenfor eksempelvis beskriver. Ungdom oppfattet at kvinnelige utøvere som underordnet seg mannlige utøvere, syntes å vinne større aksept enn kvinnelige utøvere som virket truende mot den mannlige dominansen i idrettsaktiviteten(Russell & Lemon, 2012).

På bakgrunn av oppmerksomheten de mannlige utøverne fikk, ga ungdom uttrykk for at mannlige utøvere i større grad også ble tilbudt ytre belønninger i form av materielle goder og muligheten til å gjøre en karriere ut av idrettsaktiviteten(Russell & Lemon, 2012; Young, 2004).

6.0 Diskusjon

Hensikten med denne studien er å syntetisere kvalitativ forskningsfunn for å fremskaffe kunnskap som belyser ungdoms motivasjon til å bedrive egenorganisert idrettsaktivitet. Studiene som er inkludert i denne metasyntesen belyser ungdoms motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet gjennom ulike kontekster og tematikk. Resultatet av syntetiseringen av studienes funn gir innsikt i hva som motiverer ungdom til egenorganisert idrettsaktivitet. Ungdom viser til at ungdom i større grad motiveres til utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet gjennom mestringsopplevelsene og aktiviteten som sosial arena. Følelsen av glede, selvbestemmelse, risiko, tilhørighet og oppmerksomhet syntes å ha en betydning for opplevelsen av mestring. Kategoriene under mestring som hovedtema viser til ungdoms uttrykk av indre motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet. Ungdom motivasjon for utøvelsen av idrettsaktiviteten syntes å reguleres av betydningen av å passe inn, betydningen av kjønn og mulighetene for sosial støtte og uformell veiledning og læring.

I kapittel 6.1 vil jeg diskutere funnene fra metasyntesen i et teoretisk perspektiv. Deretter vil jeg i kapittel 6.2 diskutere den metodiske gjennomføringen av denne studien.

6.1 Hovedtemaenes sammenheng med teoretisk perspektiver

I dette kapitlet vil jeg diskutere metasyntesens funn med teoretiske perspektiver. I kapittel 6.1.1 vil jeg diskutere hvordan ungdom uttrykte sin indre motivasjon. Deretter vil jeg i kapittel 6.1.2 diskutere hvordan motivasjonen syntes å reguleres av ytre motivasjonsfaktorer rundt aktiviteten.

6.1.1 Hvordan uttrykkes ungdommens indre motivasjon?

Kategoriene under dette hovedtemaet viser til ungdoms uttrykk av indre motivasjon til egenorganisert idrettsaktivitet. I følge Ryan & Deci (2000) er indre motivasjon menneskets medfødte indre drivkraft til å søke utfordring, bekrefte og utvikle egen kompetanse, utforske og lære.

Metasyntesen viser til glede som en av kategoriene under mestring. Ungdom uttrykte glede gjennom følelsen av fornøyelse, frihet og suksess (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderston, 2010; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011; Young, 2004).

Seippel (2005) viser til at ungdom faller fra den organisert idretten med utgangspunkt i årsakene om for mangelfullt tilbud, dårlige trenere eller for stor eller for lite konkurransepreg. Ungdoms utsagn om følelsen av frihet kan relateres til følelsen av autonomi, som i følge Deci og Ryan (2000; 2008a) omhandler å oppleve erfaringer og atferd som overensstemmende med ens selvfølelse. På bakgrunn av dette kan det tenkes at tilbud under organiserte rammer ikke tilfredsstillende ungdoms behov for kontroll over seg selv. Dersom man tar utgangspunkt i dette, vil det være rimelig å anta at de egenorganiserte rammer i større grad tilrettelegger for en utøvelse som frembringer følelsen av autonomi. Det kan også tenkes at den egenorganiserte idrettsaktiviteten bidrar til at ungdommen i større grad kan tilpasse egen idrettsaktivitet, slik at den også samsvarer med deres forventninger. I tråd med kognitiv evalueringsteori kan det hevdes at ungdommen motiveres gjennom et informativt aspekt, hvor aktivitetens løse rammer i egenorganisert idrettsaktivitet bidrar til en følelse av frihet og autonomi, som kan bidra til å fremme ungdoms indre motivasjon gjennom kompetansebekreftelse (Deci & Ryan, 1985). På bakgrunn av ungdommens erfaringer syntes utfordringspotensialet å spille en stor rolle for følelsen av suksess (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderston, 2010). Det kan tenkes at muligheten til å styre aktiviteten etter egne mestringsforventninger vil kunne bidra til en selvevaluering og opparbeide kjennskap til egne evner, og at dette utgangspunktet er grunnlag for en aktivitet som legger til rette for positive mestringsopplevelser som gjenspeiler følelsen av glede. På den andre siden kan det ikke tas for gitt at utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet frembringer glede og fremmer ungdoms indre motivasjon. Fravær av muligheter til utfordring vil kunne hindre ungdom i bekreftelse av egen kompetanse. I følge Bandura (1997) vil selvbedømmelsesinformasjon være utslagsgivende for valg av aktivitet, oppgave og innsats. Man vil kunne hevde at både for høye og for lave mestringsutfordringer kan medføre at ungdom oppfatter aktiviteten som for vanskelig eller for kjedelig. Autonomi i utøvelsen og mestringsforventninger på bakgrunn av tidligere erfaringer, kan tenkes å ha betydning for at ungdom oppfatter aktiviteten som fornøyeelig. Fravær av regler og restriksjoner synes å gi ungdom muligheten til å selv finne ut hva de mener er morsomt og interessant med aktivitet, og at disse følelsene dermed er styrende for utformingen av deres utøvelse av aktiviteten. Med utgangspunkt i dette kan det tenkes at ungdom tiltrekkes egenorganisert idrettsaktivt på bakgrunn av muligheten til å unngå konkurranse og

sammenligning med andre. På den andre siden, og i større grad, på bakgrunn av egen trivsel og rekreasjon. I følge Ryan og Deci (2000) forbindes gjerne indre motivasjon med beskrivelsen av glede til handling. Det kan tenkes at et barn som leker fritt har sine psykologiske behov tilfredsstilt, og dermed handler på bakgrunn av indre motivasjon til å leke. I likhet med et barn som leker fritt, kan også ungdoms kreative lek i egenorganiserte rammer ses som en spontan og indre motivert handling, bakgrunn av følelsene om fornøyelse, frihet og suksess.

Ungdoms søken etter opplevelse av spenning og adrenalin syntes å ha betydning for ungdoms motivasjon (Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010; Taylor & Khan, 2011). Til tross mulighetene for å pådra seg skader, fremsto risiko som faktor som gjorde den egenorganiserte idrettsaktiviteten interessant. Søken etter risiko og spenning kan ses i samsvar med Ryan og Deci (2000) beskrivelse av indre motivasjon på bakgrunn av utforskning og læring. Ungdommens opplevelser viste ikke eksplisitt til et behov for å ta risiko. Derimot var de påfølgende følelsene av tilstrekkelig risiko av stor betydning for utøvelsen. I følge Deci et al. (1996) kan disse følelsene oppfattes som ytre motivasjonsfaktorer i form av en belønning, men at årsaksplasseringen til disse belønningene ligger hos individets indre. Det kan tenkes at ungdoms villighet til å ta risiko for å oppleve disse følelsene medførte at de oppsøkte situasjoner med risikofylte situasjoner. I et slik utgangspunkt vil atferden kunne kategoriseres som en integrert regulering og ytre motivasjon. Dette innebærer at utøvelsen utføres på bakgrunn av utfallet, men at den skjer i en selvbestemt kontekst med følelsen av handlingsrom (Deci & Ryan, 2000). På den andre siden kan det hevdes at søken etter spenning driver ungdom til utøvelse hvor at stadig søke nye utfordringer og muligheter til å bekrefte egen kompetanse, og dermed ser som en indre motivert handling. Utgangspunktet i begge forholdene til risiko kan ses som en autonom motivasjon som skjer på bakgrunn av fri vilje.

Ungdom ga uttrykk for at frykt for å skade seg var en faktor som begrenset deres utøvelse (Taylor & Khan, 2011). Det kan tenkes at aktiviteter med løse rammer legger til rette for å kunne unngå situasjoner med stor sannsynlighet for å feile og potensielt skade seg, slik at indre motivasjon i mindre grad undergraves gjennom bekreftelse av inkompetanse. På den andre siden uttrykte ungdom at idrettsaktiviteten kunne gå ut på å sprengne egne grenser. Dersom ungdom skal kunne oppleve grensesprengende opplevelser, kan det hevdes at de er nødt til å ha kjennskap til egne grenser og evner, men også være villig til å ta en viss risiko.

Det kan tenkes at risiko i seg selv ikke motiverer ungdom til egenorganisert idrettsaktivitet, men at det heller er resultatene av å utsette seg for en viss risiko som motiverer til utøvelse.

Ungdom ga uttrykk for at egenorganisert idrettsaktivitet bidro til en følelse av kontroll og muligheter til utfordring, utvikling, regulering og målsetning på egne preferanser, og syntes å bidra til å frembringe fornøyelse og begeistring (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011). Det kan tenkes at ungdom finner egenorganisert idrettsaktivitet som tiltrekkende på bakgrunn av mulighetene til å være selvbestemt, og at disse mulighetene kan tilfredsstille deres grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Med utgangspunkt i dette vil det ikke være urimelig å anta at enkelte mistrives i idrettssituasjoner med utilstrekkelige muligheter for med- og selvbestemmelse, og dermed finner egenorganiseringen givende gjennom at den tilstrekkelig dekker deres behov.

I motsetning til tradisjonelle organiserte idretter syntes ungdom i større grad å kunne styre aktiviteten selv, og selv kunne tilrettelegge for å unngå misnøye. Det kan tenkes at betydningen av å ikke føle seg overvåket og muligheten til sette egne begrensninger, bidro til at ungdom kunne identifisere seg selv med aktiviteten. Dette utgangspunktet tilsier en autonom motivasjon. Selv om det kan tenkes at egenorganisert idrettsaktivitet i større grad tilsier en autonom motivasjon, kan det ikke tas for gitt at organisert idrett dermed tilsier en kontrollert motivasjon. Det vil være rimelig å anse at egenorganiseringen i mindre grad er preget av ytre press og forventninger utenfor individet selv. Dersom man tar utgangspunkt i dette kan det medføre at ungdom kan unngå situasjoner som de selv syntes er ubehagelige eller som passer dårlig med deres mestringsforventninger.

Selv om ungdoms utsagn tilsa at selvbestemmelsen bidro til å fremme indre motivasjon, kan det tenkes at egenorganiseringens bakside er fraværet av oppfølging og veiledning i formelle rammer. Økt selvbestemmelse og egenorganisering vil kunne medføre at ungdom blir nødt til å finne løsning på egenhånd. På den ene siden kan dette bidra til å fremme ungdoms indre motivasjon gjennom følelsen av mestring. På den andre siden vil det være sannsynligheter for at ungdom også opplever frustrasjon eller rådløshet dersom de ikke finner løsningen på egenhånd. Det kan tenkes at mulighetene til i større grad å være selvbestemt i egen

idrettsaktivitet, har betydning for innledningen til egenorganisert idrett, og at det er resultatet av å være selvbestemt som fremmer motivasjonen.

Ungdoms erfaringer og opplevelser viste at følelsen av fellesskap og tilhørighet var en faktor som skapte interesse og motivasjon (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; King & Church, 2015; Seifert & Hedderson, 2010; Shannon & Werner, 2008; Young, 2004). Egenorganisert idrettsaktivitet syntes å gi muligheter for å kunne utforme utøvelse av aktiviteten etter egne interesser og behov, men også til å tilpasse seg og identifisere seg med aktiviteten og miljøet rundt. I følge Ryan og Deci (2000) står autonomi og kompetanse tett knyttet til individets motivasjon og har påvirkning på hverandre, mens behov for tilhørighet står mer uavhengig. Wheaton (2004) viser til at disse egenorganiserte idrettsaktivitetene i større grad er preget av ideologi og etikk innad i subkulturer. Dersom ungdom identifiserer seg med andre utøvende eller verdiene rundt idrettsaktiviteten, kan dette bidra til å tilfredsstillere et behov for tilhørighet og øke ungdoms indre motivasjon til utøvelse. Det vil være rimelig å anse at tilhørighet avhenger av ytre sosiale motivasjoner, og at interaksjonen med andre dermed vil kunne bidra til å enten underbygge eller motarbeide følelsen og behovet for tilhørighet. I følge Ryan og Deci (2000) er tilhørighet til aktiviteten, eller til andre, nødvendig for at ungdom skal oppnå indre motivasjon. Ettersom behovet ikke er universelt, men individuelt (Ryan & Deci, 2000), vil betydning og viktigheten av tilhørighet i idrettsaktivitet variere hos ungdom. Med utgangspunkt i ungdoms beskrivelser vil det være rimelig å anta at for enkelte vil tilhørighet kunne bidra til å identifisere seg selv med aktiviteten, og dermed oppfatte motivasjonen til utøvelse gjennom en indre årsaksplassering. Dersom man ser ungdom som en lettpåvirkelig og usikker gruppe, kan man også hevde at egenorganisert idrettsaktivitet kan bidra til identitetsdannelse.

Metasyntesen viser at ungdom ble motivert av muligheten til å vise seg fram, til å skille seg ut fra andre og til å ta plass i det offentlige rom (Kerr & Mackenzie, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004). Mulighetene til å vise fram egne ferdigheter og utvikling ville kunne ses som behov for å bekrefte egen kompetanse overfor seg selv og for likesinnede. Til tross et større fravær av konkurransepreg rundt egenorganiseringen, kan det tenkes at ungdommen verdsatte muligheten til å vise seg fram, bekrefte egen kompetanse og sammenligne seg med andre. Egenorganisert idrettsaktivitet som en kreativ lek, viser et stort utfordrings- og mestringspotensiale, og muligheter for ytre motivasjonsfaktorer i form av kompetansebekreftelse som både kan undergrave og fremme ungdoms indre motivasjon.

Å skille seg ut fra andre og ta plass i det offentlig rom kan ses som et behov for å ta egne valg og skape sin egen identitet, og kan relateres til et behov for autonomi. Ut fra ungdoms beskrivelser vil det være rimelig å anta at muligheten til å bekrefte kompetanse er vesentlig for deres motivasjon. På den ene siden kan man hevde at muligheten til å bekrefte kompetanse ligger som en naturlig del av egenorganisert idrettsaktivitet og ikke som et psykologisk behov. På den andre siden kan det tenkes at det underligger et behov for oppmerksomhet, og at idrettsaktiviteten er en arena for å tilfredsstille dette behovet.

6.1.2 Hvordan reguleres motivasjonen av ytre motivasjonsfaktorer rundt aktiviteten?

Aktiviteten som sosial arena, som hovedtema, belyser hvordan ungdoms motivasjon reguleres i ytre motivasjonsfaktorer. Ytre motivasjon er påvirkning av individets drivkraft til å utføre en handling for å oppnå en påfølgende belønning eller unngåelse av straff (Deci & Ryan, 2008a). Å se motivasjonen til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet, som en dynamisk prosess der både ytre og indre motivasjon påvirker det helhetlige bilde av motivasjonen, vil det være nødvendig å se på hvordan ytre motivasjonsfaktorer kan undergrave eller fremme den indre motivasjonen til utøvelse.

Ungdom ga uttrykk for at miljøet rundt de egenorganiserte idrettsaktivitet er positivt og hovedsakelig inkluderende, og viser til handlingsrom for å uttrykke seg selv, skille seg ut og skape sin egen identitet (Shannon & Werner, 2008; Sisjord, 2005; Young, 2004). Dette utgangspunktet syntes å legge til rette for aktiv deltakelse og selvmotivering. Tilhørighet og fellesskapsfølelse ble også uttrykt som betydningsfullt for ungdoms motivasjon, og for å oppleve følelsen av tilhørighet uttrykte ungdommen at det å tilpasse seg etter de sosiale normene i det sosiale miljøet var nødvendig for å unngå eksklusjon fra andre utøvende (Dumas & Laforest, 2009; King & Church, 2015; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011). Dermed kan det tolkes slik at ungdommen har handlingsrom for å uttrykke seg selv innenfor eksplisitte sosiale rammer. I følge Deci og Ryan (2008a) vil følelsen av inklusjon eller eksklusjon på bakgrunn av sosiale normer kunne ses som et ytre press til hvordan ungdom skal handle, og dermed betegnes som ytre motivasjonsfaktorer. Dersom ungdommen har integrert idrettsaktivitetens verdier med egne verdier, vil det være rimelig å anta at ungdoms motivasjon kan være både identifikasjonsregulert og integrert regulert av ytre

motivasjonsfaktorer. I følge Deci et al. (1996) vil dette innebære at handlingens årsaksplassering til viss grad kan oppleves som indre orientert, og motivasjonen vil kunne oppfattes som en autonom motivasjon. Det kan tenkes at frykt for eksklusjon eller å skille seg ut i en negativ betydning, vil kunne undergrave ungdoms motivasjon. Dersom man tar utgangspunkt i frykt eller negativ oppmerksomhet, kan det tenkes at viktigheten av idrettsaktiviteten er identifisert hos individet, men utøves i forhold til et ytre aspekt. Mulighetene til å styre idrettsaktiviteten selv gir ungdom muligheter til å regulere aktiviteten, og dermed kan det tenkes at ungdom i større grad kan unngå situasjoner som undergraver indre motivasjon.

Ungdom ga også uttrykk for at kjennskap og utøvelse av sosiale normer var vesentlig for inklusjon blant likesinnede (King & Church, 2015; Sisjord, 2005). I følge Deci et al. (1996) kan ungdommen oppfattes som identifikasjonsregulert dersom de oppfatter disse sosiale normene som viktige og fornuftige, og dermed ikke oppfatter disse som et ytre press eller tvang for å inkluderes blant likesinnede. Dersom ungdom opplever de sosiale normene som et ytre press, uten at de selv har internalisert disse normene, vil atferden og motivasjon kunne oppleves som kontrollerende, såkalte ytre regulering og introjeksjonsregulering (Deci et al., 1996). Dersom ungdommen ikke identifiserer seg selv med de sosiale normene rundt idrettsaktiviteten, kan det tenkes at indre motivasjon vil kunne undergraves i møte med det sosiale miljøet.

Resultatet av metasynthesen viser at sosial støtte var betydningsfull påvirkning av ungdoms motivasjon. Egenorganisert idrettsaktivitet syntes å legge til rette for en sosial møteplass hvor ungdom kunne møte likesinnede, danne og vedlikeholde vennskap og motivere hverandre (Dumas & Laforest, 2009; Kerr & Mackenzie, 2012; Russell & Lemon, 2012; Shannon & Werner, 2008; Taylor & Khan, 2011). Det kan tenkes at utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet vil kunne bidra til å tilfredsstille både trygghetsbehov og sosiale behov. Resultatene fra metasynthesen viste også at idrettsaktivitet som en arena ga ungdom mulighet til å vise seg, uttrykke seg, og en mulighet til å dekke et behov for oppmerksomhet (Dumas & Laforest, 2009; Sisjord, 2005; Taylor & Khan, 2011). Dermed kan det tenkes at for enkelte er det ikke selve utøvelsen av idrettsaktiviteten som er hovedmotivet for utøvelse, men heller mulighetene for å dekke sosiale behov.

Som nevnt tidligere, så tilbyr egenorganiseringens løse rammer muligheter for sette egne mål og selv styre hvordan aktiviteten utøves. Gjennom å møte og relatere seg til andre med samme mål for utøvelsen, vil aktiviteten kunne bidra til å tilfredsstille behov for tilhørighet og øke psykologisk velvære(Maslow, 1943; Reeve, 2005) Ungdom ga uttrykk for at idrettsaktiviteten som en sosial møteplass ga dem mulighet til å motivere og påvirke utviklingen til hverandre, og så på dette som sentralt i å fremme motivasjon og personlig utvikling(Young, 2004). Dersom ungdom opplever at tilbakemeldinger fra likesinnede er meningsfulle, inneholder positiv informasjon relatert til egen kompetanse og handlingen oppleves som autonom, så kan dette bidra til å fremme den indre motivasjon. Med utgangspunkt i at egenorganisert idrettsaktivitet er selvbestemt aktivitet, kan det hevdes at handlingene i større grad vil oppleves som autonome. Det kan tenkes at dette tilrettelegger for at ytre motivasjon, eksempelvis gjennom anerkjennelse for egen ferdighetsutøvelse, vil kunne bidra til å fremme ungdoms indre motivasjon. Derimot, dersom ungdom opplever ytre motivasjonsfaktorer som kontrollerende eller overvåkende, kan det tenkes at den indre motivasjonen for utøvelse reduseres. På bakgrunn av ungdoms beskrivelser vil det være rimelig å anse at påvirkning og reguleringen etter ytre motivasjonsfaktorer i egenorganisert idrettsaktivitet hovedsakelig skjer gjennom et informativt aspekt.

Egenorganisert idrettsaktivitet som arena for personlig utvikling ble uttrykt som vesentlig for utøvelse. Muligheten til å lære av og lære bort bidro til en mestringsfølelse som fremmet ungdoms motivasjon(Dumas & Laforest, 2009; Shannon & Werner, 2008). I følge Ryan og Deci (2000) kan læring og bekreftelse av kompetanse inngå under indre motivasjon. Mens den sosiale konteksten rundt kan tenkes å både fremme og undergrave den indre motivasjonen. Det kan tenkes at egenorganisert idrettsaktivitet ikke tilsier mulighet for veiledning og læring på bakgrunn av ustrukturerte og uorganiserte rammer. Ungdoms beskrivelser i denne metasyntesen viser derimot at disse mulighetene spiller en vesentlig rolle for deres motivasjon og mestringsforventninger. Denne villigheten til å lære viser et behov for selvrealisering(Maslow, 1943). Gjennom at ungdommen stadig ønsker å tilegne seg nye ferdigheter, og mestre gamle, kan det hevdes at personlig utvikling har betydning for kompetansebekreftelse og for økning av indre motivasjon. På bakgrunn av repeterende utøvelse av nye og gamle utfordringer, kan det hevdes at ungdommen opparbeidet seg en stor kapital av tidligere erfaringer tilknyttet mestring, som vil være utslagsgivende for valg av oppgave og innsats. Denne uformelle læringsprosessen ungdommen har seg i mellom, viser at

det er rimelig å anta en viss strukturering og veiledning i egenorganisert idrettsaktivitet uten at det oppleves som overvåkende. Ungdom som påtar seg større ansvar for veiledning av mindre erfarne, vil kunne bidra til å fremme utvikling og indre motivasjon hos de som mottar veiledning. Det vil også være rimelig å hevde at ungdom som gir veiledning vil kunne få bekreftet egen kompetanse innenfor gitt idrettsaktivitet og på sin veiledningsferdighet. Dette fører til at konkurranser får mindre betydning og kan forklare et større fravær av konkurranse innen egenorganisert idrettsaktivitet. Ungdom uttrykte at mulighetene til å hjelpe hverandre til personlig utvikling hadde en større betydning enn konkurranse og sammenligning. Det kan også tenkes at fraværet av konkurransepreg begrenser omfanget av situasjoner hvor ungdom får bekreftet inkompetanse gjennom negative tilbakemeldinger på bakgrunn av egen innsats.

Som nevnt tidligere viser metasyntesen at miljøet rundt idrettsaktiviteten oppfattes som positivt, inkluderende og med stort handlingsrom. Allikevel ga ungdom klare indikasjoner på kjønnsmessige forskjeller i sosialisering, inkludering og utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet (King & Church, 2015; Russell & Lemon, 2012; Sisjord, 2005; Young, 2004). Resultatene viser at både majoritet og dominans lå hos det mannlige kjønn, og at kvinnelige utøvere i større grad måtte strebe for å oppleve aksept og anerkjennelse. I følge Maslow (1943) omhandler disse opplevelsene aktelse og omdømme. På bakgrunn av at kvinnelige utøvere må strebe etter aktelse fra majoriteten, kan det tenkes at de i mindre grad opplever positive tilbakemeldinger på egen kompetanse. Dersom man tar utgangspunkt i dette, kan man hevde at kvinnelige utøvere i mindre grad påvirkes av ytre motivasjon som både kan fremme og undergrave den indre motivasjonen. På den andre siden kan det tenkes at kvinner som klarer å vinne aktelse for sin kompetanse, i større grad vil oppleve økt indre motivasjon. Ungdom ga uttrykk for at det mannlige nettverket hadde stor betydning for deres motivasjon (Russell & Lemon, 2012; Young, 2004). Mannlig innflytelse syntes å ha betydning for både mannlige og kvinnelige utøvere, mens kvinnelige utøvere i mindre grad hadde innflytelse på andre enn kvinnelige utøvere. Med utgangspunkt i denne skjevheten i innflytelse kan det tenkes at kvinnelige synpunkter og tilbakemeldinger i mindre grad har betydning for mannlige kompetansebehov. Det kan hevdes at kvinnelige utøvere påvirkes av ytre motivasjonsfaktorer i et kontrollerende aspekt, der ytre faktorer ikke kontrolleres av individets selv og utøveren må utføre en handling på en bestemt måte for å oppnå ytre faktorer (Deci & Ryan, 1985). Dette kan underbygges i ungdoms uttrykk om at kvinnelige utøvere i mindre grad var villige til å ta risiko og fornye seg gjennom lære nye ferdigheter i

frykt for å skade seg eller bli bedømt(King & Church, 2015; Russell & Lemon, 2012; Young, 2004). Dermed unngås situasjoner som stiller høyere krav enn det som følger av deres forventede mestringsnivå. Med utgangspunkt i at mannlige utøvere syntes å påvirkes i større grad av ytre motivasjonsfaktorer i form av verbal kommunikasjon, materielle goder og karrieremuligheter, kan det tenkes at disse både undergraver og fremmer indre motivasjon hos mannlige utøvere. Det er rimelig å anta at kvinnelige utøvere av egenorganisert idrettsaktivitet i større grad er drevet av indre motivasjon på bakgrunn av en redusert påvirkning av ytre motivasjonsfaktorer.

6.2 Metodisk diskusjon

I dette kapitlet vil jeg diskutere styrker og begrensning med denne studien, samt diskutere troverdigheten og overførbarheten av resultatene.

6.2.1 Styrker og begrensning

Med utgangspunkt i studiens tematikk og problemstilling ble det ansett som hensiktsmessig å gjennomføre en studie av kvalitativ tilnærming, på bakgrunn av muligheten til å fremskaffe rike beskrivelser av ungdommens erfaringer, opplevelser og oppfatninger(Kvale & Brinkmann, 2015). Kvalitativ metasyntese som forskningsmetode legger til rette for noen styrker og noen begrensninger. I følge Aveyard(2014) kan litteraturstudier bidra til å skape ny innsikt, eller til å identifisere et gap i det nåværende forskingsfelt, og påpeker et behov for videre forskning. Kvalitativ metasyntese som en litteraturstudie gir muligheter til innsikt i allerede eksisterende funn, og mulighet til å sammenfatte denne kunnskapen til en syntese fremfor en presentasjon og sammenlikning av hver enkelt studies funn(Sandelowski & Barroso, 2007). I følge Aveyard (2014) gjøres kunnskap tilgjengelig slik at leserne slipper å sette seg inn i hver enkelt studie. Kunnskapen som frembringes dannes, som nevnt tidligere, på bakgrunn av eksisterende funn som er utvalgt for å besvare studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Å finne relevante studier som kan svare på disse spørsmålene viste seg å være en krevende oppgave. Mengden tilgjengelig forskning gjør det umulig å få en helhetlig oversikt. Dette vanskeliggjør prosessen med å finne relevante studier. Usikkerhet på hvor man skal begynne å lete, hvor man skal slutte og når man skal slutte å lete, gjorde prosessen både frustrerende og tidkrevende. Antall studier inkludert i denne studien kan ses som en begrensning. Funn fra ni studier er syntetisert i denne studien, og det kan tenkes at flere studier ville gitt et tydeligere bilde. Prosessen for utvelgelse av relevante studier hadde innledningsvis mange treff. Det viste seg at flere av disse hadde kvantitative tilnærminger. Å

sammensette både kvalitative og kvantitative studier kunne ha bidratt til et mer helhetlig og målbart bilde av ungdoms motivasjon, men i denne studien ble kvantitative tilnæringer ekskludert fordi disse ble vurdert som lite formålstjenlig for å besvare studiens problemstilling. En annen begrensning i denne metasyntesen er at ungdoms erfarings- og ferdighetsnivå ikke er tatt i betraktning. Det vil være rimelig å anta forskjeller i motivasjonen mellom nybegynnere og viderekommende. I denne studien har jeg valgt å ekskludere det Sandelowski og Barroso (2007) omtaler som grå litteratur. Altså, i denne sammenheng, ikke-publiserte studier, master- og doktoravhandlinger. Det vil være rimelig å anta at denne eksklusjonen kan ha medført en begrensning og utelukkelse av relevant litteratur. På den andre siden kan det hevdes at en syntetisering av publiserte studier bidrar til en sammenfatning av best tilgjengelig forskningsfunn innenfor tematikken.

Syntetiseringen av funnene belyser ungdoms motivasjon og er fortolkende integrert gjennom diskusjon i et teoretisk perspektiv. I denne studien er ikke utenforstående funn fra andre liknende studier benyttet for å underbygge funnene. Heller ikke er funnene validitetsvurdert av ungdom i målgruppen. En styrke med de inkluderte studiene i denne metasyntese er at de belyser ungdoms motivasjon i forskjellige kontekster. Dermed kan det tenkes at funnene fra syntetiseringen er overførbar i flere kontekster.

6.2.2 Troverdighet og overførbarhet

Thagaard (2013) viser til at forskningsresultatets troverdighet og overførbarhet avhenger av om tydelig- og synliggjøringen av prosessen danner grunnlaget for resultatet. For å optimalisere studien troverdighet, viser Sandelowski & Barroso (2007) til det de kaller en presentasjon av «audit trail». I følge Sandelowski & Barroso (2007) innebærer det en presentasjon av strategier i alle prosesser av studien. I denne studien er det forsøkt skape gjennomsiktighet og klarhet gjennom samtlige prosesser. Innledningsvis synliggjøres studiens vitenskapelige forankring, min forforståelse og det teoretiske rammeverket for å innsyn i betingelsene som ligger til grunn for den kunnskap som frembringes. Redegjøring av søkestrategi, fremgangsmåten ved utlevelse av studier, kritisk vurdering og gjennomføring av syntetisering av funn er presentert i forsøk om å skape gjennomsiktighet og pålitelighet i hvordan resultatene er fremskaffet.

I følge Thagaard (2013) handler troverdighet om hvordan forskeren synliggjør forskningsprosessen som resultatene hviler på, men også om hvor repliserbare resultatene er. Resultatene i denne metasyntesen hviler på ungdoms erfaringer og opplevelser gjennom allerede publiserte funn. Studiene som presenterer disse funnene er tilgjengeliggjort i elektroniske databaser. Thagaard (2013) viser til vanskelighet med å oppnå repliserbarhet i kvalitative tilnærminger, på bakgrunn av at resultatet har oppstått i en kontekst det er vanskelig å gjenskape. I forsøk om å skape en eksplisitt og gjennomiktig presentasjon av forskningsprosessen, kan det hevdes at studien kan etterprøves i tilnærmet lik kontekst. Forsøk på gjennomsiktighet med hensyn til hvordan og hvorfor studiene i denne metasyntesen er inkludert, gjør det mulig å gjennomføre denne studien i de samme sporene. I utvelgelseprosessen er det tilstrebet en objektiv og systematisk utvelgelse, hvor studier ikke har blitt vurdert som uaktuelle med mindre det forelå klar indikasjon på eksklusjonskriteriene. I denne studien har jeg utarbeidet en søkestrategi og tilstrebet å implementer den. I følge Aveyard (2014) er dette viktig for at resultatet ikke skal virke tilfeldig. Med denne søkestrategien har jeg tilstrebet å hente ut relevante studier, uavhengig av hvordan ungdommens motivasjon belyses. I følge Thagaard (2013) vil en systematisk tilnærming kreve opparbeidet erfaring. På den ene siden vil jeg hevde at jeg har forsøkt å tilnærme meg en systematisk tilnærming, men på den andre siden vil det være naivt å tro at min subjektivitet ikke kan ha påvirket deler av forskningsprosessen.

I følge Thagaard (2013) kan også forskerens kjønn ha betydning for kunnskapen som frembringes gjennom tolkning av resultatene. Metasyntesen av studienes funn viser en betydelig skjevhet i kjønnsrollene i utøvelsen av idrettsaktivitetene. Man kan hevde at mitt utgangspunkt som mannlig masterstudent påvirker min fortolkning av hvordan denne skjevheten påvirker ungdoms motivasjon til utøvelse. Resultatene som viser til kjønnsmessige skjevheter kan oppfattes å være i tråd med min forforståelse av idretten. Det kan være rimelig å anta at et kvinnelig syn ville oppfattet betydning av skjevhet i kjønnsrollene fra et annet synspunkt.

Overførbarhet kan betegnes som resultatenes gyldighet i andre sammenhenger (Thagaard, 2013).Forskerens tilknytning kan ha betydning overførbarheten av forskningsresultatene. Både tilknytning innenfor og utenfor forskning vil ha positiv og negativ betydning for grunnlaget for forståelsen av de fenomenene (Thagaard, 2013). Min oppfatning er at jeg som

masterstudent i denne studien står utenfor forskningsfeltet på bakgrunn av min forforståelse. Dermed var utgangspunktet for å forstå ungdoms erfaringer og oppfatninger et svakt grunnlag gjenkjennelse og tolkning i relasjon til egne personlige erfaringer. En tilknytning innenfor forskningsfeltet ville kunne dannet et bedre grunnlag for forståelse og gjenkjennelse av ungdoms erfaringer på bakgrunn av egen forforståelse.

I følge Thagaard (2013) vil forskerens tilknytning til forskningsfeltet ha betydning for hvor åpen man er for nyanser i den man undersøker. I denne sammenheng er min oppfatning at min tilknytning har hatt betydning for planlegging av søkestrategien som har vært utslagsgivende for resultatet fra litteratursøkene, samt i uttrekksprosessen og tolkning av funnene. Med utgangspunkt i at virkeligheten kan tolkes ulikt, vil det være rimelig å anta at kunnskapen som frembringes i denne studien kunne vært en annen, med utgangspunkt i en annen forforståelse. I søken etter kunnskap opplevde jeg imidlertid at en svakere tilknytning til det spesifikke feltet bidro til en toleranse for nyanser, sensitivitet og fleksibilitet gjennom hele forskningsprosessen.

For å argumentere for overførbarhet viser Sandelowski og Barroso (2007) til en deskriptiv og en pragmatisk validitet av studien. Deskriptiv validitet handler om nøyaktighet i resultatet av studien, mens pragmatisk validitet handler om anvendelighet av resultatene.

I denne studiene ble et utvalg av databaser benyttet for å identifisere relevante studier. Disse databasene ble valgt ut på bakgrunn av fagområdene de omfattet. På bakgrunn av tidsbegrensningen ved denne studien ble litteratursøkene kun gjennomført i disse databasene. Dette kan danne grunnlag for å hevde at potensielle studier som kunne være aktuelle ikke ble identifisert. På den andre siden ble utvalget av databasene ansett som best egnet for å identifisere relevante og aktuelle studier. Begrensning på publiseringsdato kan også ha ekskludert potensielt relevante studier, men denne begrensningen ble satt på bakgrunn av interessen til å identifisere nyere publiserte funn. Søkestrategien for denne studien er utarbeidet i samhandling og veiledning fra bibliotekar. Etter min oppfatning bidro denne kompetansen til en kvalitetssikring av søkestrategien for å identifisere relevante studier. I tråd med Aveyards (2014) anbefaling om å tilegne seg flere strategier i søkestrategiene valgte jeg å utføre enkeltsøk, siterings- og referansesøk. På den ene siden kan man hevde at disse søkene bidro til en uttømming av potensielle studier, mens på den andre siden kan man hevde at søkene bærer et mindre preg av en systematisk tilnærming.

I utføringen av de systematiske litteratursøkene tilstrebet jeg tilnærmet likhet søkene i hver enkelt database. Mine opplevelser viser at dette var svært problematisk. I enkelte databaser resulterte søkene i svært få eller ingen treff. Dermed var jeg nødt å avvike fra søkestrategien gjennom å begrense kombinasjonen av søkeord. Et annet avvik fra søkestrategien var avgrensningen til kvalitative studier. I SPORTDiscus og Scopus ble søkeresultatene så stort, at jeg så meg nødt til å avgrense med en kombinasjon rettet mot kvalitative studier for å gjøre resultatet håndterlig. I Scopus så jeg meg nødt til å gjøre flere avgrensninger. For å få et håndterbart resultat så jeg nødt til å utføre søkeordene i abstrakt fremfor i fritekst, samt å sett avgrensning til studier som omhandlet fagområdene helse- og sosialforskning. For det første så kan det tenkes at tematikken i denne studien ikke var egnet i de utvalgte databasene. For det andre kan det tenkes at søkeordkombinasjon har vært for dårlig tilpasset. Min oppfatning av at søkene mangler tilnærmet likhet, svekket nøyaktigheten i søkestrategiene. Man kan dermed hevde at en annen forståelseshorisont hadde resultert i større nøyaktighet i resultatet.

Sandelowski og Barroso (2007) viser til at den deskriptive validiteten kan økes ved å gjennomføre forskning i samarbeid med en eller flere i et forskningsteam, slik at konsensus kan oppnås de ulike prosessene. I denne studien ble utvelgelse av studier, kritisk vurdering, identifiseringen av funn utført på egenhånd av masterstudenten. Syntetiseringen av funnene ble utført i samhandling med mine veiledere. NVivo ble benyttet i denne studien for å strukturere og skape oversikt i uttrekk av studienes funn. Sjekklisten fra nasjonalt kunnskapssenter bidro til å skape systematisk utførelse av den kritiske vurdering.

For å øke studiens pragmatisk validitet kan kontekstavhengighet av resultatene tydeliggjøres (Sandelowski & Barroso, 2007). I følge Kvale og Blinkmann (2015) er ikke hensikten med kvalitative tilnærminger å generalisere resultatene, men heller å frembringe rike beskrivelser på menneskers opplevelser og erfaringer. Syntetiseringen av ni primærstudier viser til en metasyntese, hvor funnene er abstrahert og presentert som en sammenfatning. Funnene fra de inkluderte studiene i metasyntesen kommer fra den vestlige verden, og er publisert i tidsperioden mellom 2004-2015. I denne metasyntesen ble det ikke satt noen kriterier for demografiske opplysninger annet enn på alder. Så at samtlige studier kommer fra den vestlige verden er et resultatet av den systematisk utvelgelse på bakgrunn av inklusjonskriterier. I hvilken grad funnene kan relateres til norske forhold, vil avhenge av om

funnene er gjenkjennbare hos norsk ungdom i ulike kontekster. Studien viser til at egenorganisert idrettsaktiviteter i all hovedsak er mannsdominerte aktiviteter. De inkluderte forskningsfunnene hviler på en 20 % deltakelse av kvinnelige informanter. Man kan tenkes at denne skjevheten i større grad undergrave de kvinnelige erfaringene. Noe som kan ha betydning i konteksten resultatene skal ses i.

I denne studien har jeg undersøkt ungdoms motivasjon for å utøve egenorganisert idrettsaktivitet gjennom å sammenfatte allerede publiserte funn. Dermed har jeg ikke hatt noen direkte tilgang med informanter til feltet, og som masterstudent har jeg vært nødt til å forholde meg til forfatterens beskrivelser av ungdoms motivasjon. I dette arbeidet kan det ha forekommet mulige feilkilder. Det kan tenkes at både forfatteren har mistolket ungdoms erfaringer og opplevelser av egen livsverden, og at jeg som masterstudent har mistolket eller overtolket forfatterens utsagn. Dersom man tar utgangspunkt i at disse feilkildene eksisterer, kan det tenkes at kunnskapen som frembringes i denne studien ikke er gjenkjennbar hos målgruppen i praksis. I denne studien har jeg valgt å bringe med meg min forforståelse, og resultatene fra metasyntesen er fortolket slik de fremsto for meg. Metasyntesens sentrale funn danner grunnlag for utvikling av egen forforståelse og hvordan jeg forstår egen praksis. Funnene fra metasyntesen kan ha betydning i utforming, utvikling og tilrettelegging av tiltak og tilbud for egenorganiserte idrettsaktiviteter. Metasyntesen, som en sammenfatning av funn, kan ha betydning for praksisfeltet på bakgrunn av tilgjengeliggjøring av publisert forskning. Funnene kan også benyttes i utarbeidingen av kvantitative utredninger og i kvalitative tilnærminger for å frembringe økt forståelse på forskningsfeltet.

7.0 Konklusjon

Denne studien hadde som hensikt å fremskaffe oversikt over ungdoms motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet gjennom å fokusere på ungdoms erfaringer og opplevelser tilknyttet egen utøvelse. For å fremskaffe denne kunnskapen ble det gjennomført en kvalitativ metasyntese av tidligere publiserte forskningsfunn. En systematisk søkestrategi ble utarbeidet for å identifisere studier i elektroniske databaser som belyste tematikken. Fokuset for metasyntesen var å frembringe ungdoms egne erfaringer og opplevelser av deres motivasjon. Funnene som ble hentet ut fra ni inkluderte studier ble gjensidig oversatt og syntetisert til en sammenfatning, for å besvare forskningsspørsmålene. Nedenfor vil jeg oppsummere de sentrale funnene fra metasyntesen og forsøke å besvare forskningsspørsmålene.

7.1 Hvordan uttrykkes ungdoms indre motivasjon?

Innen selvbestemmelsesteori fremheves indre motivasjon som individets medfødte indre drivkraft til å søke utfordring, bekrefte og utvikle egne kompetanse, utforske og lære (Ryan & Deci, 2000). Blant ungdom som utøver egenorganisert idrettsaktivitet synes indre motivasjon å være mest fremtredende. Ungdom var begeistret over muligheten til å ha kontroll over personlig utvikling og egen utøvelse. Disse forholdene syntes å frembringe en følelse av autonomi. De løse rammene rundt idrettsaktiviteten syntes å gi ungdommen muligheten til å utøve aktiviteten slik at den gjenspeilet deres interesser og forventninger og styrte unna situasjoner som kunne resultere i misnøye. Ungdom viste til en glede av å utøve idrettsaktiviteten gjennom beskrivelsene av frihet, fornøyelse og suksess. Videre ble søken etter spenning og adrenalin utpekt som en faktor for utøvelse. Aktivitetens løse rammer syntes å gi muligheten til bekrefte kompetanse overfor en selv og andre. Følelsen av tilhørighet og fellesskap var også av betydning for ungdoms indre motivasjon.

7.2 Hvordan reguleres motivasjon av ytre motivasjonsfaktorer rundt aktiviteten?

Studien viser at ungdom verdsatte idrettsaktiviteten som en sosial møteplass og muligheten for sosial støtte blant likesinnede. Muligheten til å møte andre med samme mål for aktiviteten vil kunne frembringe en følelse av tilhørighet og fremme indre motivasjon. Til tross for mulighetene for å uttrykke seg selv og skape egen identitet, viser studien også et begrenset handlingsrom på bakgrunn av sosiale normer. Dersom ungdommen har internalisert disse

sosiale normene med sin selvfølelse, vil trolig ikke normene oppleves som ytre press, og heller ikke undergrave indre motivasjon. Egenorganiseringen syntes å gi ungdom muligheten til i større grad å unngå situasjoner som resulterer i følelsen av frykt, negativ oppmerksomhet og bekreftelse på inkompetanse. Miljøet rundt idrettsaktiviteten viste til en viss struktur som la til rette for personlig utvikling og veiledning blant likesinnede. Studien viser fremtredende kjønnsmessige forskjeller i sosialiseringen, inkludering og utøvelsen. Mannlige utøvere syntes å reguleres og påvirkes i større grad av ytre motivasjonsfaktorer i form anerkjennelse, materielle goder og karrieremuligheter. Disse vil både kunne undergrave og fremme indre motivasjon. Kvinnelige utøvere syntes i mindre grad å utsettes for disse faktorene.

7.3 Praktiske konsekvenser

Fokuset i denne studien har vært rettet mot ungdoms motivasjon til utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet. Erfaringer og opplevelser tilknyttet denne motivasjon ble undersøkt i denne studien, men fortsatt vil det være behov for mer forskning på dette feltet. På bakgrunn av ungdommens frafall fra den organiserte idretten, er det viktig med økt forståelse rundt egenorganisering. Sett i et folkehelseperspektiv er det viktig å akseptere at enkelte har ønsker om å være egenorganiserte, og at det bør legges til rette for slik idrettsaktivitet parallelt med den organiserte idretten. Dersom ungdommen ikke finner seg til rette innenfor de organiserte rammene, bør ungdommen ha gode muligheter til å utforme idrettsaktivitet på egenhånd. Kunnskap som frembringes i denne studien kan benyttes i utvikling og tilretteleggelse på en passende måte, slik at motivasjon for fysisk aktivitet og idrett ikke undergraves eller ødelegges.

Anbefaling til videre forskning kan være å undersøke de identifiserte kjønnsmessige forskjellene rundt disse idrettsaktivitetene. I denne studien valgte jeg å ikke gå dypere inn på disse forskjellene, men økt innsikt kunne vært interessant og nyttig for utvikling av ungdomstilbud rundt aktiviteter med store kjønnsmessige forskjeller. Å undersøke kvaliteter hos kvinnelige utøvere av egenorganisert idrettsaktivitet vil kunne frembringe resultater som også har verdi i utforming og tilretteleggelse. Resultatene i denne metasyntesen viser til en viss struktur og uformell organisering rundt veiledning og læring blant utøverne seg i mellom. Videre kunne også forståelse rundt konsekvensene av organisering av egenorganisert idrettsaktivitet hatt en nytteverdi. Hvilke hensyn burde man ta i organiseringen? Hva skal til

for organiseringen oppleves som kontrollerende? Er det hensiktsmessig å organisere egenorganisert idrettsaktivitet med tanke på utøvernes egenverdi? For å frembringe en økt forståelse rundt den sosiale betydningen av utøvelse av egenorganisert idrettsaktivitet, kunne det vært interessant å undersøke betydningen av det sosiale miljø rundt disse aktivitetene med tanke på dannelse av egen identitet.

Innledningsvis presenterte jeg at min forforståelse var preget av en antakelse om at mulighet til å være selvbestemt og ha kontroll over egen idrettsaktivitet, har vært med på å påvirke ungdoms motivasjon. Etter å ha gjennomført studien vil jeg hevde at kunnskapen som fremskaffes videreutvikler min forståelse på tematikken. Resultatene av denne studien har betydning for hvordan jeg ser og håndterer praksisfeltet. Slik jeg ser det utøver ungdom egenorganisert idrettsaktivitet på bakgrunn av følelsene aktiviteten frembringer gjennom mulighetene til å være selvbestemt.

Litteraturliste

- Askheim, O. P. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid: floskel, styringsverktøy, eller frigjøringsstrategi?* Oslo: Gyldendal akademisk.
- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care : a practical guide* (3rd ed. ed.). Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. New York: Freeman.
- Berg, U., & Mjaavatn, P. E. (2009). Barn og Unge. In R. Bahr, J. Henriksson, J. Karlsson, & B.-I. Larsen (Eds.), *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.
- Bergsgard, N. A. (2016). Ungdomsidretten som løsning på samfunnsmessige utfordringer? In Ø. Seippel, M.-K. Sisjord, & Å. Strandbu (Eds.), *Ungdom og idrett* (pp. 70-89). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Booth, D., & Thorpe, H. (2007). The Meaning of Extreme. *Berkshire encyclopedia of extreme sports* (pp. 181-197). Great Barrington, Mass: Berkshire.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*: Academic Press.
- Deci, E., Ryan, M., & Williams, G. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and individual differences*, 8(3), 165-183.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Dumas, A., & Laforest, S. (2009). Skateparks as a health-resource: are they as dangerous as they look? *Leisure Studies*, 28(1), 19-34. doi:10.1080/02614360802334898
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in Sport - Research and strategies for working with athletes, team and coaches*. USA: Human Kinetics.

- Fjørtoft, J. Å., Abrahamsen, A. K., Sverdrup, M., Nesteng, A., Oguz, M., Degerstrøm, J., . . . Pedersen, C. Z. (2016). Statlig idrettspolitik inn i en ny tid. In *Strategiutvalget for idrett* (Ed.).
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid LOV-2011-06-24-29* Retrieved from <http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Gadamer, H.-G. (1989). *Truth and method* (2. rev. utgave ed.). London: Sheed & Ward.
- Gewurtz, R., Stergiou-Kita, M., Shaw, L., Kirsh, B., & Rappolt, S. (2008). Qualitative Meta-Synthesis: Reflections on the Utility and Challenges in Occupational Therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 75*(5), 301-308.
doi:doi:10.1177/000841740807500513
- Gilje, N., & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger : innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi* ([3. prøveutg.] ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport & Exercise, 11*(2), 155-161.
doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2009). Generelle effekter av fysisk aktivitet. In R. Bahr, J. Henriksson, J. Karlsson, & B.-I. Larsen (Eds.), *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 8-37). Oslo: Helsedirektoratet.
- Imsen, G. (2012). *Elevens verden : innføring i pedagogisk psykologi* (4. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (4. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport & Exercise, 13*(5), 649-657.
- King, K., & Church, A. (2015). Questioning policy, youth participation and lifestyle sports. *Leisure Studies, 34*(3), 282-302.
- Krange, O., & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten : ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen akademisk forl.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Trans. 3. utg., 2. oppl. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Calif: Sage.

- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. doi:10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Loland, S. (1998). *Idrett, kultur og samfunn* (Bokmål[utg.], 3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Lærum, E. (2005). *Frisk, syk eller bare plaget? : innføring i medisinsk nøkkeltkunnskap* (2 Ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*(50), 370-396.
- Myhra, A.-B. (2012). *Fra bruker til samarbeidspartner : realisering av brukermedvirkning*. Bergen: Fagbokforl.
- Mæland, J. G. (2010). *Forebyggende helsearbeid: folkehelsearbeid i teori og praksis* (3. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. (2015). *Slik oppsummerer vi forskning. Håndbok for Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten*
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforl.
- Noblit, G. W., & Hare, R. D. (1988). *Meta-ethnography : synthesizing qualitative studies* (Vol. vol. 11). Newbury Park, Calif: Sage Publications.
- Norges idrettsforbund. (2015a). *Idrettens barnerettigheter: Bestemmelser om barneidrett*
- Norges idrettsforbund. (2015b). *Idrettspolitisk dokument 2015-2019*.
- Norges idrettsforbund. (2016). *Årsrapport 2015*.
- Norges idrettsforbund. (2017). *Årsrapport 2016*.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion* (4 ed.): John Wiley & Sons, Inc.
- Russell, K., & Lemon, J. (2012). 'Doing jibber': female snowboarders negotiate their place in the snow. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(3), 239-252. doi:10.1080/18377122.2012.721741
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2007). *Handbook for synthesizing qualitative research*. New York: Springer.

- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292. doi:10.1007/s10902-009-9140-y
- Seippel, Ø., Sletten, M. A., & Strandbu, Å. (2011). *Ungdom og trening : endring over tid og sosiale skillelinjer* (Vol. 3/2011). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Seippel, Ø. N. (2005). Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett.
- Shannon, C. S., & Werner, T. L. (2008). The Opening of a Municipal Skate Park: Exploring the Influence on Youth Skateboarders' Experiences. *Journal of Park & Recreation Administration*, 26(3), 39-58.
- Sisjord, M. K. (2005). Snowboard - en kjønnet ungdomskultur. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 5(2), 65-82.
- St.meld. nr 16 (2010-11). (2011). *Nasjonal helse- og omsorgsplan (2011–2015)*. Oslo: Det Kongelige Helse- og omsorgsdepartement.
- St.meld. nr 26 (2011-12). (2012). *Den norske idrettsmodellen*. Oslo: Det Kongelige Kulturdepartementet.
- Strandbu, Å., & Sletten, M. A. (2011). "Du skal se en vakker dag hun gutten når" ; kjønnsforskjeller i norske ungdommers treningsvaner og idrettsdeltakelse. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 11(2), 93-113.
- Tangen, J. O. (2004). *Hvordan er idrett mulig? : skisse til en idrettssosiologi*. Kristiansand: Høyskoleforl.
- Taylor, M. F., & Khan, U. (2011). Skate-Park Builds, Teenaphobia and the Adolescent Need for Hang-Out Spaces: The Social Utility and Functionality of Urban Skate Parks. *Journal of Urban Design*, 16(4), 489-510. doi:10.1080/13574809.2011.586142
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Tveiten, S. (2007). *Den vet best hvor skoen trykker- : om veiledning i empowermentprosessen*. Bergen: Fagbokforl.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the Causal Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation: A Test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 6(1), 94-102. doi:10.1123/jsp.6.1.94

- Wheaton, B. (2000). "Just Do It": Consumption, Commitment, and Identity in the Windsurfing Subculture. *Sociology of Sport Journal*, 17(3), 254-274.
doi:10.1123/ssj.17.3.254
- Wheaton, B. (2004). *Understanding lifestyle sports : consumption, identity and difference*. London: Routledge.
- Wheaton, B. (2010). Introducing the consumption and representation of lifestyle sports. *Sport in Society*, 13(7-8), 1057-1081. doi:10.1080/17430431003779965
- Young, A. (2004). Being the 'Alternative' in an Alternative Subculture: Gender Differences in the Experiences of Young Women and Men in Skateboarding and Snowboarding. *AVANTE*, 10(3), 69-82.

Vedlegg

Vedlegg 1 - Oversikt over tabeller og figurer

Tabell 1 - *PICO-skjema.*

Tabell 2- *Presentasjon av 9 primærstudier som er inkludert i syntesen.*

Tabell 3- *Presentasjon av de inkluderte studienes hovedfunn.*

Tabell 4- *Oversikt over hovedtema, kategorier og abstraksjoner.*

Figur 1- *Flytskjema – oversikt over utvelgelsesprosessen.*

Vedlegg 2 - Søkehistorikk

SPORTDiscus		
young people OR youth OR teenagers OR adolescents OR adolescence AND motivation OR autonomy OR self-efficacy OR self-determin* AND qualitative OR interview OR in-depth AND extreme sports OR adventure sports OR lifestyle sports OR skateboard* OR snowboard* OR parkour OR surf*	Avgrensning: - Academic Journals - 2000-2016	17 treff
		3 abstrakt lest
		2 lest i fulltekst
SNOWBOARDING OR EXTREME SPORTS OR SKATEBOARDING OR SNOWBOARDING OR adventure sports OR lifestyle sports OR skateboard* OR snowboard* OR parkour OR surf* OR LEISURE AND interview OR qualitative AND motiv*	Avgrensning: - Academic Journals - 2000-2016	56 treff
		9 abstrakt lest
		3 lest i fulltekst
SNOWBOARDING OR EXTREME SPORTS OR SKATEBOARDING OR SNOWBOARDING OR adventure sports OR lifestyle sports OR skateboard* OR snowboard* OR parkour OR surf* AND Explor* OR participation	Avgrensning: - Academic Journals - 2005-2016	42 treff
		10 abstrakt lest
		3 lest i fulltekst
motivation OR autonomy OR SELF-EFFICACY OR self-determin* AND SURFING	Avgrensning: - Academic Journals - 2000-2016	12 treff
		4 abstrakt lest
		1 lest i fulltekst
motiv* or autonomy or self-efficacy or self-determin* AND EXTREME SPORTS	Avgrensning: - Academic Journals - 2000-2016	22 treff
		6 abstrakt lest
		2 lest i fulltekst
motiv* or autonomy or self-efficacy or self-determin* AND SKATEBOARDING	Avgrensning: - Academic Journals - 2000-2016	4 treff
		2 abstrakt lest
		1 lest i fulltekst
young people OR youth OR teenagers OR TEENAGERS OR adolescents OR adolescence AND skateboard*	Avgrensning: - Academic Journals	18 treff
		6 abstrakt lest

	- 2000-2016	4 lest i fulltekst
Scopus		
adolescents OR young people AND sport OR snowboard* or skateboard* AND motivation OR self-determin* autonomy OR motiv* AND qualitative	Avgrensning: -Health professions - Social science -Article	121 treff
		2 abstrakt lest
		1 lest i fulltekst
ABS (adolescents OR young people AND sport OR self-determin* OR empowerment OR disempowerment AND qualitative OR phenomenology		98 treff
		2 abstrakt lest
		0
SocIndex		
YOUNG PEOPLE OR YOUTH OR TEENAGERS OR ADOLESCENCE AND SPORTS OR LEISURE OR RECREATION AND MOTIVATION OR AUTONOMY OR SELF-EFFICACY	Avgrensning: - 2000-2016 - Academic journal	12 treff
		2 abstrakt lest
		0
YOUNG PEOPLE OR YOUTH OR TEENAGERS OR ADOLESCENCE AND skateboard* OR snowboard* OR parkour OR action sports OR adventure sports OR extreme sports OR surf*	Avgrensning: -2000-2016 - Academic journal	16 2
		2 abstrakt lest
		1 lest i fulltekst
Cinahl		
SNOWBOARDING OR snowboard OR EXTREME SPORTS OR extreme sport or action sports OR parkour OR skateboard OR SKATEBOARDING OR surfing OR AQUATIC SPORTS AND YOUNG PEOPLE OR ADOLESCENCE OR youth OR adolescence OR adolescents	Avgrensning: - 2000-2016 -Acedemic Journal	148 treff
		3 abstrakt lest
		0
SNOWBOARDING OR snowboard OR EXTREME SPORTS or extreme sport OR action sports OR parkour OR skateboard OR SKATEBOARDING OR surfing OR AQUATIC SPORTS OR SELF-EFFICACY PHYSICAL ACTIVITY OR parkour	Avgrensning: - 2000-2016 - Academic journal	7 treff
		1 abstrakt lest

AND self-determination OR MOTIVATION OR AUTONOMY OR		0
ERIC		
YOUTH OR youth OR ADOLESCENTS OR adolescence AND skateboard* OR snowboard* RECREATIONAL ACTIVITIES OR action sports OR adventure sports OR adventure recreation OR extreme sports OR parkour OR surf* AND MOTIVATION OR self-efficacy OR self-determination OR autonomy	Avgrensning: - 2000-2016 - Academic journal	25 treff
		4 abstrakt lest
		0
ProQuest		
ab(Extreme sport) AND ab((autonomy OR motiv*)) OR ab((self-efficacy OR self-determin*))	Avgrensning:- Scholarly journals - 2000-2016	15 treff
		2 abstrakt lest
		0
ab(skateboard* OR snowboard*) AND ab((autonomy OR motiv*)) OR ab((self-efficacy OR self-determin*)) AND ab(Youth OR adolescence OR adolescents)	Avgrensning: - Scholarly journals - 2000-2016	7
		1
		1 abstrakt lest 1 lest i fulltekst
ab(skateboard*) AND youth	Avgrensning: - Schoarly journals - 2002-2016)	39 treff
		6 abstrakt lest
		1 lest i fulltekst
ab(Sports) AND ab((empower* OR motiv*)) AND ab((youth OR adolescence))	Avgrensning: - Scholarly journal - 2003-2016	94 treff
		6 abstrakt lest
		0

Vedlegg 3 - Sjekkliste fra nasjonalt kunnskapssenter

SJEKKLISTE FOR Å VURDERE KVALITATIV FORSKNING

Målgruppe: studenter og helsepersonell Hensikt:
øvelse i kritisk vurdering

FØLGENDE FORHOLD MÅ VURDERES:

Kan vi stole på resultatene?

Hva forteller resultatene?

Kan resultatene være til hjelp i min praksis?

Under de fleste spørsmålene finner du tips som kan være til hjelp når du skal svare på de ulike punktene.

Referanse:

1. Critical Appraisal Skills Programme. www.casp-uk.net

<p>5. Ble dataene samlet inn på en slik måte at problemstillingen ble besvart?</p> <p><i>TIPS:</i> Datainnsamlingen må være omfattende nok både i bredden (typen observasjoner) og i dybden (graden av observasjoner) om den skal kunne støtte og generere fortolkninger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er metoden som ble valgt god for å belyse problemstillingen? 	<table> <tr> <td>Ja</td> <td>Uklart</td> <td>Nei</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Kommentar:</td> </tr> </table>	Ja	Uklart	Nei	0	0	0	Kommentar:		
Ja	Uklart	Nei								
0	0	0								
Kommentar:										
<ul style="list-style-type: none"> • Går det klart fram hvilke metoder som ble valgt for å samle data? For eksempel feltstudier (deltagende eller ikke-deltagende observasjon), intervjuer (semistrukturerte dybdeintervjuer, fokusgrupper), dokumentanalyse. • Er måten data ble samlet inn på beskrevet (f.eks. beskrivelse av intervjuguide)? • Ble valg av setting for datainnsamlingen begrunnet? 										

<p>6. Går det klart fram hvordan analysen ble gjennomført? Er fortolkningen av data forståelig, tydelig og rimelig?</p> <p><i>TIPS:</i> En vanlig tilnæringsmåte ved analyse av kvalitative data er såkalt innholdsanalyse, hvor mønstre i data blir identifisert og kategorisert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er det redegjort for hvilken type analyse som er brukt (for eks. grounded theory, fenomenologisk analyse etc.). • Er det tydelig redegjort for hvordan analysen ble gjennomført (f. eks. de ulike trinnene i analysen)? • Er motstridende data tatt med i analysen? • Ser du en klar sammenheng mellom innsamlede data (f.eks. sitater) og kategoriene som forskeren har kommet fram til? 	<table> <tr> <td>Ja</td> <td>Uklart</td> <td>Nei</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Kommentar:</td> </tr> </table>	Ja	Uklart	Nei	0	0	0	Kommentar:		
Ja	Uklart	Nei								
0	0	0								
Kommentar:										

HVA ER RESULTATENE?

	Ja	Uklart	Nei
10. Kommer det klart fram hva som er hovedfunnene i undersøkelsen? <ul style="list-style-type: none">• Kan du oppsummere hovedfunnene?• Ble funnene diskutert i lys av det opprinnelige formålet med studien?	0	0	0
	Kommentar:		

KAN RESULTATENE BRUKES I MIN PRAKSIS?

Hvor nyttige er funnene fra denne studien? <p><i>TIPS:</i> Målet med kvalitativ forskning er ikke å sannsynliggjøre at resultatene kan generaliseres til en bredere befolkning. Isteden kan resultatene gi grunnlag for modeller som kan brukes til å prøve å forstå lignende grupper eller fenomen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kan resultatene hjelpe meg til bedre å forstå sammenhengen jeg arbeider i?• Drøft hvordan funnene kan utvide eksisterende kunnskap og forståelse?	Kommentar:
--	-------------------

Vedlegg 4 – Oversikt over kritisk vurdering av identifiserte studier

Studier	Young (2004)	Shannon & Werner (2008)	Dumas & Laforest (2009)	King & Church (2015)	Kerr & Mackenzie (2012)	Seifert & Hedderson (2010)	Taylor & Khan (2011)	Sisfjord (2005)	Wheaton (2000)
<i>1. Er formålet med studien klart formulert?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>2. Er metoden hensiktsmessig for å få svar på problemstillingen?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>3. Er studiedesignet hensiktsmessig for å få svar på problemstillingen?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>4. Er utvalget hensiktsmessig for å besvare problemstillingen?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEI
<i>5. Ble data samlet inn på en slik måte at problemstillingen ble besvart?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>6. Er det klart hvordan analysen ble gjennomført?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEI	JA
<i>7. Ble det redegjort for bakgrunnsforhold som kan ha påvirket fortolkingen av data?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>8. Er det gjort forsøk på å underbygge funn?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<i>9. Er etiske forhold vurdert?</i>									
	JA	UKLART	UKLART	UKLART	JA	JA	JA	UKLART	UKLART
<i>10. Kommer det klart fram hva som er hovedfunnene i undersøkelsen?</i>									
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA