Selvloggingskulturer

En kvalitativ studie av mosjonisters bruk av livsstilsapplikasjoner

Stine Jensås Andersen

Masteroppgave i Medier, Kommunikasjon og Informasjonsteknologi

Institutt for sosiologi og statsvitenskap

NTNU, juni 2016

Forord

Denne oppgaven markerer slutten på 6 fine studieår ved NTNU og Høgskulen i Volda. Det har vært en magisk og opplevelsesrik studietid, og det føles rett og slett surrealistisk å levere masteroppgaven. Samtidig er det veldig deilig å være ferdig med akademisk skriving, stressende eksamenstid og Fjordland på lesesalen.

Som student har jeg fått mulighet til å gjennomføre et større selvstendig forskningsarbeid innenfor et selvvalgt tema, og dette har vært svært givende (og til tider svært frustrerende). Det har vært spennende og lærerikt, men også krevende fordi det er et område som er under stadig utvikling. Jeg er uansett stolt av hva jeg har oppnådd i løpet av de siste 6 årene, og nå gleder jeg meg til å tre inn i arbeidslivet!

Det er en rekke personer som både har vært bidragsytere og støttespillere gjennom denne prosessen, og disse fortjener en stor takk. Aller først vil jeg takke min veileder, Hendrik Spilker, for konstruktive tilbakemeldinger, gode råd og innspill gjennom hele arbeidsprosessen. Jeg vil også rette en stor takk til mine 12 informanter. Uten deres åpenhet, erfaringer og skildringer hadde ikke gjennomføring av denne oppgaven vært mulig.

Jeg vil også takke min kjære Paul Hjalmar som har holdt ut med mine humørsvingninger gjennom hele masterløpet, MKI-gjengen som har gjort dagene på lesesalen mye lysere, samt mamma og pappa som har bidratt med støtte som bare foreldre kan. Jeg hadde ikke klart meg uten dere!

Trondheim, 6. juni 2016

Sammendrag

Tidligere var teknologi i forhold til trening forbeholdt spesielt interesserte og toppidrettsutøvere. Men på bakgrunn av teknologiutviklingen i samfunnet har livsstilsapplikasjoner, nærmere bestemt kostholds- og treningsapplikasjoner, blitt tatt i bruk av vanlige mosjonister. Stadig flere går til anskaffelse av teknologi for å loggføre treningen, få mer utbytte av treningen og kartlegge kostholdet. Livsstilsapplikasjoner kan være med på å påvirke vår atferd, øke helsebevisstheten, gi økt kunnskap om ernæring og trening, samt og forsterke sosiale interaksjoner hos brukerne. Vi har med andre ord blitt selvloggere overvåker oss selv på nye måter ved hjelp av teknologien. Men det åpner også opp for at vi kan bli overvåket av andre. På bakgrunn av dette vil jeg finne ut av: *På hvilken måte har bruken av livsstilsapplikasjoner endret treningshverdagen til mosjonister?*

Som teoretisk bakteppe har jeg benyttet meg av domestiseringsteori. Denne teorien har fokus på forhandlingene som oppstår mellom brukere og ny teknologi. I tillegg har jeg benyttet meg av andre teoretiske perspektiv som selvloggingspraksiser, deling og eksponering, samt overvåkning og konsekvenser. Undersøkelsen foretas med utgangspunkt i kvalitativ metode og dybdeintervju. Jeg har intervjuet 12 ulike informanter hvor både alder, kjønn, yrke og treningshyppighet varierer. Det eneste de har til felles er at de benytter seg av livsstilsapplikasjoner. I tillegg har jeg benyttet meg av eksplorativt design da det, per dags dato, finnes lite systematisk forskning på feltet.

Studien viser blant annet at livsstilsapplikasjoner er en fleksibel og åpen teknologi. Brukerne spiller på et stort register i måten de anvender det praktisk på og tilskriver det mening. De tilpasser applikasjonene til sine behov og ønsker. Vi ser derfor at treningshverdagen til mosjonister har endret seg. Noen har gått ned i vekt, blitt sprekere, eller bare blitt mer bevisste over mosjon og kosthold. I tillegg ser vi at de personlige og samfunnsmessige konsekvensene er mange, og kan være både positive og negative. Vi får økt bevissthet og motivasjon, men misbruk av sensitiv informasjon og andre negative konsekvenser er til stede. Livsstilsapplikasjoner kan også være med å påvirke kroppspress, og få negativ innvirkning på fysisk og psykisk helse.

Innhold

1. Innledning 1
1.1 Problemstilling og oppbygging av oppgaven 2
1.2 Livsstilsapplikasjoner 4
1.3 Funksjon 5

2. Teoretiske perspektiver 9
2.1 Selvloggingspraksiser 9
2.2 Domestisering av livsstilsapplikasjoner 12
2.3 Deling og eksponering 15
2.4 Overvåkning 19

3. Metode 23
3.1 Valg av metode 23
3.2 Utvalg 23
3.3 Intervjuguide 26
3.4 Datainnsamling 26
3.5 Databehandling 27
3.6 Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet 28
3.7 Forskningsetikk 30

4. Med teknologi som treningspartner 31
4.1 Treningsvaner 31
4.2 Bruk av livsstilsapplikasjoner 32
4.3 Motivasjon for anskaffelse 34
4.4 Ulike bruksmåter 36
4.5 Hva blir loggført? 40
4.6 Motivasjon eller mas? 41
4.7 Kan man trene uten teknologien? 42
4.8 Oppsummering 44

5. Deling, sosialisering og eksponering 47
5.1 Tren, løp, del 47
5.2 Normer i endring 51
5.3 Usunn utvikling? 53
5.4 Oppsummering 56

6. Selvloggingens konsekvenser 57
6.1 Kunnskap og kompetanse 57
6.2 Kan vi stole på appene? 60
6.3 Digitale spor 61
6.4 Oppsummering 65

7. Avslutning 67
7.1 Hovedfunn 67
7.2 Konklusjon 70
7.3 Veien videre 72

8. Referanseliste 73

9. Tabeller og figurer 77

10. Vedlegg 79
Vedlegg 1 - Intervjuguide 79
Vedlegg 2 - Meldeskjema 81

1. Innledning

Denne oppgaven handler om selvloggingskulturer og den økende bruken av livsstilsapplikasjoner, nærmere bestemt kostholds- og treningsapplikasjoner. Selvlogging er innsamlingsprosesser vi gjør om oss selv, og ved å ta i bruk ulike applikasjoner på smarttelefonen kan vi nå loggføre kosthold og trening på en enkel måte. I tillegg åpner applikasjonene opp for nye måter å være sosiale på, samt nye måter for å eksponere seg selv. Teamet reiser en rekke interessante spørsmål og problemstillinger om selvlogging, sosialisering og konsekvenser av bruken som er svært spennende å utforske nærmere.

Tidligere var treningsteknologi forbehold spesielt interesserte og toppidrettsutøvere, men på bakgrunn av den økende teknologiutviklingen ser vi nå at livsstilsapplikasjoner blir tatt i bruk av vanlige mosjonister. Et raskt Google-søk på *livsstilsapplikasjoner* gir meg overskrifter som ”Livsstilsapper blir stadig mer populære”, ”De 10 beste helseappene” og ”Motiverende treningsapper”. Det er tydelig at dette fenomenet er svært populært, og en studie av American College of Sports Medicine (Bye, 2015) viser til at bærbar teknologi og livsstilsapplikasjoner vil toppe listen over treningstrendene for 2016. I følge Stiklestad (2016) er det derfor ikke lenger bare å ta en joggetur. Treningshverdagen er i endring, og stadig flere går til anskaffelse av teknologi for å få mer utbytte av treningen. En skal gjerne ha alle mulige duppeditter og teknologi for å kartlegge, loggføre og analysere trening og kosthold på en mer profesjonell måte enn vanlige treningsdagbøker.

Et voksende marked

Livsstilsapplikasjoner er altså i stor vekst og det er ikke bare mosjonister som har begynt å vise interesse for feltet, men også forskere. I en studie gjort av Wang (Risbråthe, 2016) kommer det frem at apper for diett og fysisk aktivitet ikke bare påvirker atferden, men også helsebevisstheten, kunnskapen om ernæring og trening, samt sosiale interaksjoner hos brukerne. Applikasjonene åpner opp for sosial samhandling og deling av resultater innad i appene, samt på sosiale medier.

I Wangs studie (Risbråthe, 2016) kommer det også frem at apper som kan lastes ned til smarttelefoner er et nytt virkemiddel fra myndighetene for å bekjempe overvekt. I følge Verdens Helseorganisasjon (WHO, 2010) er fysisk inaktivitet definert som den fjerde risikofaktoren for global dødelighet. Likevel ser vi, parallelt med dette, flere studier som viser at deler av befolkningen trener mer enn tidligere, og at vi er flinkere til å holde oss i aktivitet (SSB, 2013). På bakgrunn av dette ser vi at stadig flere apputviklere og andre innenfor

teknologifeltet produserer nye applikasjoner og artefakter som vi kan bruke for å forbedre vår fysiske form, nå våre treningsmål eller holde kontroll på kostholdet.

Konsekvenser og risiko

Men hvilke konsekvenser og risikoer kan bruken av livsstilsapplikasjoner føre til? Det finnes en rekke eksempler i media knyttet til appenes risikoer og konsekvenser. I en avisartikkel av Hilland (2016) gjenfortelles historien til en 15 år gammel jente som ville forandre livsstilen sin. Jenta lastet ned en kalori- og treningsapp for å ha kontroll over treningen og matinntaket, og på et tidspunkt veide hun bare 40 kilo og var svært syk. Dette viser hvordan selvlogging kan være med å bidra til det økende kroppspresset vi står ovenfor i dag, og som igjen kan føre til uheldige konsekvenser.

Likevel ser vi at det ikke bare er faktorer som kroppspress og kroppshysteri som bruken av livsstilsapplikasjoner potensielt kan føre til. Som nevnt tidligere, så åpner også livsstilsapplikasjoner opp for sosial samhandling. Men det å legge ut skrytehistorier eller GPS-kart over egen trening offentlig på nett, kan ha utilsiktede negative konsekvenser (Hagen & Thonhaugen, 2014). Sykkelmiljøet og politiet i Norge advarer mot bruk av treningsapper som avslører hvor du bor. Tyver og andre kriminelle opererer målrettet, og de følger med både på sosiale medier og via treningsapper hvor man kan loggføre detaljer om treningsturene gjennom GPS-funksjonen. På den måten er det forholdsvis enkelt å finne ut av hvor man bor, og selvloggingen kan få konsekvenser fordi andre overvåker vår egen overvåkning.

Som vi har sett, så kan selvlogging gjennom livsstilsapplikasjoner bidra til bedre helse hos folket, samt nye måter å trene på – både i forhold til motivasjon, men også nye måter å samhandle sosialt på. På den andre siden, så ser vi hvilke ulike konsekvenser bruken kan ha. Det er derfor et interessant fenomen og tema av mange ulike årsaker, og jeg har valgt å utforske flere av aspektene ved selvloggingskulturer – både selvovervåkning og andres overvåkning.

1.1 Problemstilling og oppbygging av oppgaven

Som nevnt innledningsvis, så ser vi at livsstilsapplikasjoner åpner opp for nye måter å trene på, både sosialt og personlig. I tillegg ser vi også at den økende bruken kan ha konsekvenser i forhold til overvåkning og andre faktorer som mental helse og kroppspress. På bakgrunn av valgte tema har jeg formulert følgende spørsmål som jeg vil besvare i denne oppgaven; *På hvilken måte har bruken av livsstilsapplikasjoner endret treningshverdagen til mosjonister?*

Gjennom dybdeintervju og kvalitativ metode ønsker jeg å belyse hvordan og hvorfor teknologien har blitt en del av folks hverdag, samt hvordan informantene vurderer konsekvensene av bruken. Jeg har intervjuet 12 forskjellige mosjonister som bruker livsstilsapplikasjoner på ulike måter for å oppnå ønskede resultater. Jeg har benyttet meg av utforskende og eksplorativt design for undersøkelsen på bakgrunn av at livsstilsapplikasjoner er et område der det ikke finnes mye systematisk forskning. I *kapittel 3* vil jeg redegjøre for de metodiske valgene jeg har tatt, beskrive gjennomføring av undersøkelser og intervjuer, forklare hvordan data er behandlet, samt drøfting rundt kvaliteten på innsamlet data.

Teoretiske perspektiver

Som teoretisk bakteppe vil jeg benytte meg av domestiseringsteori. Denne teorien har fokus på forhandlingene som oppstår mellom brukere og ny teknologi, og kan forstås ut i fra tre dimensjoner: den *praktiske, symbolske* og *kognitive.* Den praktiske dimensjoner handler om rutiner og bruksmønstre i hverdagen, den symbolske omhandler meningsproduksjon og selvrepresentasjon, mens den kognitive dimensjoner handler om tilegnelse av egen kunnskap og læring (Sørensen, 2006:46). I tillegg vil jeg presentere ulike teoretiske perspektiver som omhandler selvloggingspraksiser, Tingenes Internett, det kvantifiserte selvet, deling og eksponering, samt konsekvenser rundt bruken av livsstilsapplikasjoner. I *kapittel 2* vil jeg redegjøre for teoretiske perspektiv og verktøy som skal brukes i analysen. Videre har jeg formulert ulike underproblemstillinger som jeg vil undersøke gjennom 3 analysekapitler:

Utforsking og bruk

Kapittel 4 (Med teknologi som treningspartner) er et bredt analysekapittel, og omhandler informantenes utforskning og bruk av livsstilsapplikasjoner. Jeg vil kartlegge informantenes treningsvaner, hvilke livsstilsapplikasjoner de bruker, og hvordan de bruker appene. I tillegg vil jeg se på om informantenes bruk av livsstilsapper kan knyttes opp mot problematisk bruk eller ikke. Jeg vil i dette kapittelet finne ut: *Hva er årsaken til anskaffelse, og hvordan brukes livsstilsapplikasjoner? Hvordan er livsstilsapplikasjoner implementert i hverdagen til mosjonister?*

Sosial trening og konsekvenser

Kapittel 5 og kapittel 6 er to analysekapitler som omhandler to tematikker som har vokst frem som spesielt interessante. Dette er sosialisering og eksponering, samt kunnskap, kompetanse, overvåkning og konsekvenser. *Kapittel 5* (*Deling, sosialisering og eksponering*) omhandler

sosialisering, deling og eksponering, og jeg vil undersøke informantenes sosiale bruk av livsstilsapplikasjonene, samt hvordan appene kan bidra til eksponering på godt og vondt. I tillegg vil jeg se på om normene for deling har endret seg, og om appene har bidratt til en usunn utvikling av vårt samfunn. Jeg ønsker altså å se nærmere på den sosiale bruken av appene, samt hvilke konsekvenser denne bruken kan ha: *På hvilken måte åpner appene opp for sosial samhandling? Hvordan bruker mosjonister de sosiale funksjonene som appene tilbyr? Og hvilke konsekvenser kan økt eksponeringsmulighet føre til?*

Kapittel 6 (*Selvloggingens konsekvenser*) har konsekvensene av dataene brukerne genererer om seg selv som hovedfokus. Jeg vil se nærmere på om selvovervåkning og selvlogging har ført til økt kunnskap og kompetanse, samt konsekvensene av bruken og andres overvåkning. Livsstilsapplikasjoner gjør at du kan loggføre mye informasjon om deg selv, men dette åpner også opp for at andre kan overvåke alt du loggfører om deg selv. Derfor vil jeg finne ut av: *Bidrar selvovervåkning og loggføring til økt kunnskap og kompetanse? Hva er egentlig konsekvensen av synligheten som loggføringen fører til? Og hvordan vurderer informantene risikoene knyttet til overvåkning og de digitale sporene de etterlater seg?*

Avgrensning

Livsstilsapplikasjoner som fenomen er vidt og omfattende, og jeg har derfor valgt å avgrense oppgaven til å omhandle apper som treningsapper og kostholdsapper. Likevel har jeg ikke valgt å avgrense problemstillingen ytterligere. Bakgrunnen for dette er fordi man må undersøke flere faktorer for å forstå bruken av livsstilsapplikasjoner.

1.2 Livsstilsapplikasjoner

Siden utviklingen av smarttelefonen det siste tiåret, har forbrukere hatt enkel tilgang til enorme mengder av helseinformasjon gjennom nettsider, sosiale medier og apper (Wang, Egelandsdal, Amdam, Almli & Oostindjer, 2016:1). Det finnes en rekke apper som har helse og livsstil som fokus, og disse går under navnet livsstilsapplikasjoner (Luxton, McCann, Bush, Mishkind & Reger, 2011:505). Appene dekker et bredt spekter av felles temaområder som angst, depresjon, røyking, alkoholbruk, kosthold, trening, vekttap, ernæring, relasjoner, søvn og generell velvære (Luxton et. al. 2011:506). Livsstilsapplikasjoner gir informasjon til brukere når og hvor de vil, og er et verktøy for brukere som har et mål om å forbedre sin helse. Kostholdsapper og treningsapper er to typer av livsstilsapplikasjoner som tar sikte på å

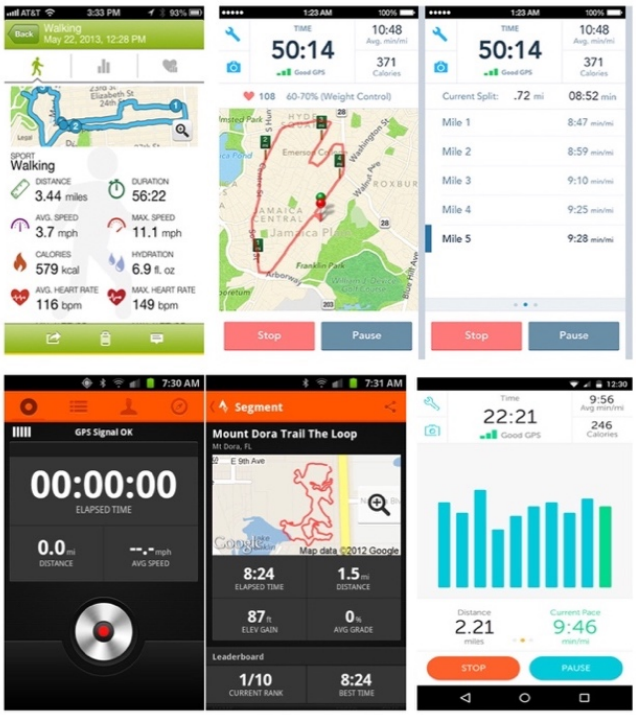
fremme sunt kosthold og økt energi gjennom overvåkning av inntaket og treningen (Wang et al., 2016:2), og i denne studien vil fokuset nettopp være på disse appene.

Fremveksten av smarttelefoner har ført til en eksplosjon av apputviklere, som i stor grad utvider funksjonaliteten og nytten av telefonene. I *helse og fitness*-kategorien på Apples AppStore har utviklere skapt tusenvis av nedlastbare apps for deres mobile enheter, og det samme gjelder for andre telefoner og produsenter (Cowan et al., 2013:134). Disse appene fungerer som en plattform for mennesker som har interesse innen helse og trening. I en undersøkelse gjort i 2013 kommer det frem at 61% av alle voksne amerikanere har smarttelefoner, og halvparten av alle smarttelefoneiere brukte telefonen til å søke etter helseinformasjon. Hele 60% lastet ned helserelaterte apper som omhandler vektnedgang og trening (Azar et al., 2013:583), og skal vi tro populariteten dette feltet har hatt de siste årene, så har nok dette tallet økt.

Livsstilsapplikasjoner er apper som kan brukes til å kartlegge egen helse, trening og vektnedgang fordi de alltid er med deg, og fordi de er personlige. Som nevnt innledningsvis, så var var treningsteknologi forbeholdt de spesielt interesserte og aktive utøvere. Slik er det ikke lenger. Nå er teknologi på full fart inn i treningsbransjen – både individuelt og på treningssenter (Dyregrov, 2016). Uansett om du skal ned i vekt, gå mer hver dag, trene i 7 minutter eller spise sunnere, kan du benytte deg av de ulike livsstilsapplikasjonene som er på markedet (Duffy, 2016). Appene gir oss mulighet til å få umiddelbar og løpende tilbakemelding på egen innsats, samtidig som teknologien blir stadig mer avansert og brukervennlig (Dyregrov, 2016). Tidligere forskning (Wang et al., 2016:5) viser til at brukere av livsstilsapplikasjoner føler at de får mer bevissthet rundt ernæring og kosthold, samt høyere bevissthet og motivasjon for å spise sunt og trene jevnlig. Jevnlig bruk av appene over tid kan resultere i positive helseeffekter, særlig når appene har mulighet til å vise brukerne deres fremgang over tid (Wang et al., 2016:11).

1.3 Funksjon

Selvlogging handler om å overføre hverdagsaktiviteter, som for eksempel trening og kosthold, til data som kan bli lagret. Deretter blir disse analysert og brukt til å utforme en guide som forhåpentligvis vil lede til ønsket utfall (Barcena, Wueest & Lau, 2014:10). De ulike livsstilsapplikasjonene har ulikt design og ulike funksjoner, og alt kan kombineres ut i fra hvilke behov du har (Duffy, 2016).



Figur 1 – design og funksjoner: treningsapper

Figur 1 viser eksempler på design og funksjoner for treningsappene Runkeeper, Strava og Endomondo. For at applikasjonene skal fungere optimalt må du legge inn kjønn, alder, høyde, makspuls og vekt. Ut i fra denne informasjonen beregner appen hvor lenge du må løpe for å nå ønsket vektmål, hvor mye du forbrenner og annen informasjon som du ønsker å få.

Treningsappene fungerer som en slags nåtid-dagbok. Den skriver seg selv automatisk, uten at du trenger å gjøre noe annet enn å skru på appen. Den lagrer automatisk hva vi gjør, hvor vi er, hvor raske vi er osv (Rettberg, 2014:46). De fleste smarttelefoner har sensorer, som for eksempel GPS, som er bygd inn i telefonen som samarbeider med treningsapper (Barcena et al., 2014:10). GPS-tracking brukes til å loggføre fysisk aktivitet som løpeturer, sykling og fjellturer. Appene tilbyr også informasjon om lengde, intensitet og hastighet gjennom et integrert gyroskop og/eller akselerometer. I tillegg regner den ut kaloriforbruk, oppsummerer ytelse over tidsperioder, og tillater brukere å dele sine resultater med venner på sosiale medier eller innad i appene. (Wang et al., 2016:2) Du har også mulighet til å se kart, samt å aktivere motiverende stemmer som snakker til deg underveis i økten og pushvarsler som minner deg på når du skal trene (Duffy, 2016).

Treningsappene er, som nevnt, skrevet i nåtid, og de tar vare på all din informasjon. Uansett om du ikke bruker Runkeeper på et år eller to, vil den lagre dataene dine og koble seg på uten problemer hvis du begynner å bruke den igjen (Rettberg, 2014:57). Treningsappene

kan brukes til alle typer trening, men det mest optimale er å bruke de til kondisjonstrening som sykling, løping, langrenn, ulike type turer osv. De fleste appene kan kobles opp mot pulsklokker og andre såkalte wearables. Det vil si pulsklokker, aktivitetsklokker, aktivitetsarmbånd osv. Man har også mulighet til å legge inn styrketrening og andre treningstyper, men dette blir da manuelt og ikke like detaljert som kondisjonsøktene.

Figur 2 – design og funksjoner: kostholdsapper

Figur 2 viser eksempler på design og funksjoner for kostholdsappene Lifesum og MyFitnessPal. Konseptet kostholdsapp går ut på at du legger inn kjønn, høyde og vekt, samt ønsket kostholdsmål. Ut i fra dette beregner applikasjonen ut hvor mye du trenger å spise for å for eksempel gå ned eller opp i vekt. Du har også mulighet til å koble den opp mot treningsapper og registrere treningen din. Slik regner appen ut hvor mye du bør spise før og etter trening. Applikasjonene gir også oversikt over hvilke matvarer som er bra for deg, og nøyaktig næringsinnhold. En kostholdsapp krever vanligvis at man manuelt registrerer hva man spiser den dagen. Den konverterer matinntak til næringsinntak, oppsummerer resultatene i tekst og grafer, sammenligner resultatene med dine kostholdsmål, tilbyr kostholds-og ernæringsinformasjon, og tillater brukere til å dele det i sosiale medier (Wang et al., 2016:2).

2. Teoretiske perspektiver

2.1 Selvloggingspraksiser

Denne oppgaven handler om selvlogging gjennom livsstilsapplikasjoner, og hvordan vi bruker appene for å loggføre trening og kosthold. For å kunne forstå hvordan det som blir kalt selvlogging har oppstått, må man begynne med å se på utviklingen av Tingenes Internett. Det finnes flere definisjoner av The Internet of Things, eller Tingenes Internett som det kalles på norsk. En som er fremtredende for hvordan begrepet er i bruk, er publisert av U.S. National Intelligence Council (Swan, 2012:218): Tingenes Internett er den generelle ideen om ting, spesielt hverdagslige objekter som er lesbare, synlige, lokaliserbare og kontrollerbare gjennom Internett. Et av de største vekstområdene for Tingenes Internett er å måle individuelle treningsprestasjoner og annen helseinformasjon gjennom ulike gadgets som wearables (pulsklokker, aktivitetsarmbånd) og livsstilsapplikasjoner. Det finnes flere mobile applikasjoner som har samlet sporing, helse, fitness og søvn inn i det vi kaller livsstilsapplikasjoner (Swan, 2012:231). Fremveksten av Tingenes Internett henger sammen med utviklingen av det vi kaller det kvantifiserte selvet.

Det kvantifiserte selvet

Det kvantifiserte selvet som begrep ble først brukt i 2007 (Lupton, 2014:4). Det er et begrep som omhandler at enkeltindivider kan samle inn data om seg selv og sitt liv gjennom teknologien, men også hvordan andre kan samle inn data om deg gjennom teknologien (Barcena et al., 2014:5). I løpet av de siste årene har datainnsamling som konsept gått fra å være forbeholdt virksomheter og utdanning til å nå et mye mer personlig nivå. Konseptet med det kvantifiserte selvet har nylig begynt å utvikle seg i takt med diskusjonene om hvordan man best mulig kan optimalisere sitt eget liv (Lupton, 2014:77).

Det kvantifiserte selvet er svært aktuelt i dag på grunn av sammensmeltingen av teknologi, helse og populærkultur. På teknologisiden har en stadig økende produksjon av smarttelefoner og wearables åpnet en ny verden av muligheter. I tillegg er det økt fokus på optimalisering av egen helse på TV, radio, Internett, sosiale medier og magasiner. På den sosiokulturelle siden er det en trend at man skal ta vare på seg selv, samt å eksponere seg selv for omverdenen. Selfie-kulturen og den store utviklingen av sosiale nettverk er klassiske tegn på denne trenden (Barcena et al., 2014:5). I tillegg er innsamling og analyse av selvet via selvloggings-praksiser stadig mer populært, og er implementert i mange sosiale

sammenhenger som for eksempel trening. Datainnsamlingen skjer isolert, men har også en sentral sosial dimensjon (Lupton, 2014:5).

Selvlogging

Oxford Dictionarys definerer selvlogging som praksisen av registrering av kosthold, helse eller trening, vanligvis ved hjelp av en smarttelefon, for å oppdage atferdsmønstre som kan justeres for å bidra til å forbedre sin fysiske eller mentale helse (Lupton, 2014:6).

Uansett hva en person velger å kartlegge og hvordan den gjør det, er målet ofte å prøve å forbedre noe. Du kan ikke forbedre deg selv dersom du ikke vet om du er bedre eller verre enn tidligere. Nøkkelen er å finne ut av hvor du er i dag, slik at du kan forbedre deg ved å sammenligne data (Barcena et al., 2014:5). Og akkurat dette er selvlogging ment å gjøre.

Selvlogging er i stadig økning, og en rapport fra ABI Research estimerte at tallet på wearables som pulsklokker og aktivitetsbånd vil nå 485 millioner enheter i løpet av 2018. Disse tallene gjelder kun wearables, og inkluderer ikke livsstilsapplikasjoner som man har på smarttelefonene. Hvis man hadde regnet med disse, ville tallet økt til billioner (Barcena et al., 2014:5).

Selv om den teknologiske utviklingen i forhold til det kvantifiserte selvet og selvlogging har vært stor, er det viktig å påpeke at selvlogging ikke er et nytt fenomen. Enkeltindivider har i lengre tid kartlagt og loggført sine treningsøkter ved å bruke dagbøker og/eller datamaskiner. Men ved hjelp av smarttelefoner og wearables har selvlogging blitt et voksende felt (Rooksby, Rost, Morrison & Chalmers, 2014:1163). Det er også viktig å huske på at selvlogging som et fenomen ikke har mening i seg selv. Begrepet blir dannet ut i fra en mening om teknologi, interessen rundt det kvantifiserte selvet, fokus på kropp og sosiale relasjoner som sirkulerer innenfor den kulturelle konteksten (Lupton, 2014:78). Det har altså dukket opp i en sosiokulturell kontekst der ulike diskurser, praksiser og teknologier er sammenfallende.

Vanligvis tenker vi ikke på selvlogging på samme måte som selvrepresentasjoner som selfies eller dagbøker, men de representerer likevel et bilde av oss: bilder som er både svært nøyaktige og smale, enten de sporer hvor mange skritt vi går, produktivitet eller sted (Rettberg, 2014:62). Våre kvantitative selvrepresentasjoner er heller ikke et helt objekt, selv om tallene og grafene man får opp i en app gir det utseende. I virkeligheten kan dataene være uklare, og dette kommer av at vi trikser med dataene for at vi skal se bedre ut (selv bare for

oss selv), og andre ganger trikser vi med dataene slik at vi kan representere oss på en måte som føles sosialt korrekt, selv om det kanskje ikke er sant (Rettberg, 2014:65).

Lupton (2014:78) har utviklet en typologi av de fem karakteristiske formene for selvlogging som har dukket opp i nyere tid:

- *Privat selvlogging* som omhandler at man benytter seg av livsstilsapplikasjoner for egne mål og for sin egen del.
- *Felles selvlogging* som handler om at man deler sine egne innsamlede data med andre selvloggere for bedre optimalisering.
- *Presset selvlogging* som betyr at man er oppmuntret av andre til å begynne å bruke en livsstilsapp.
- *Pålagt selvlogging* som omhandler at man er tvunget eller pålagt fra andre hold at man må benytte seg av en eller flere valgte apper.
- *Utnyttet selvlogging* som handler om der folks data er gjenbrukt av andre.

Selvets teknologier

Et annet perspektiv som kan brukes for å studere selvlogging er hentet fra filosofen Michel Foucault. Dette er et spennende teoretisk perspektiv å inkludere fordi det er såpass gammelt, men likevel overførbart til dagens form for selvlogging og livsstilsapplikasjoner.

I sine senere år ble Foucault mer og mer interessert i interaksjonen mellom en selv og andre i kombinasjon med teknologiene, samt at han forsøkte å analysere selvforholdspraksiser. Det vil si teknikker og strategier som individer benytter seg av for å kontrollere, regjere og forvalte seg selv slik at de skal bli bedre, dyktigere og mer selvkontrollerte. Det er en filosofisk utforskning av praksiser og teknikker som vi bruker som individer for å arbeide på og påvirke oss selv, våre kropper osv (Foucault, 1988).

Foucault hevder at en av de viktigste teknikker for selvforståelse er det som involverer mennesker til å engasjere seg i jakten på sine egne interesser. Fra Foucaults perspektiv kan selvlogging sees på som en av mange heterogene strategier og diskurser som posisjonerer individet som en ansvarlig borger som er villig og i stand til å ta vare på seg selv, egne interesser, helse og velferd (Lupton, 2014:79). Foucault (1988) forklarer selvteknologiens rolle i subjektets selvformede praksis slik:

> Selvteknologiene tillater individer å gjennomføre, ved sine egne midler eller ved hjelp av andres, et bestemt antall operasjoner rettet mot deres egne kropper og sjel, tanker, adferd og måte å opptre på, slik at de kan omforme eller forvandle seg selv for å oppnå en viss tilstand av lykke, renhet, visdom, perfeksjon eller udødelighet.

Hver av disse selvteknologiene impliserer bestemte måter å trene og modifisere selvet på. Ikke bare når det gjelder å innrette og tilegne seg ulike sett av ferdigheter, men også når det gjelder å tilegne seg holdninger (Foucault, 1988).

Begrepet om ”selvets teknologier” er, i følge Foucault (1988), det ledsagende begrepet om *omsorg for selvet* som representerer i virkeligheten en revolusjonerende tilnærming til forståelsen av hvordan mennesker fungerer atferdsmessig og psykologisk, og ikke minst hvordan vi selv gjennom tilbakevirkende praksiser og teknikker bidrar til å forme oss selv. Og det er nettopp dette selvlogging og livsstilsapplikasjoner dreier seg om.

På bakgrunn av utviklingen av Tingenes Internett har det åpnet seg nye muligheter for det kvantifiserte selvet. Selvlogging av helse og overvåkning av personlige omgivelser har blitt populært, og det finnes flere former for selvlogging. Men hvilke former for selvlogging benytter informantene seg av? I kapittel 4 og 5 skal vi se nærmere på dette.

Denne oppgaven har som mål å finne ut av på hvilken måte livsstilsapplikasjoner har endret treningshverdagen til mosjonister, men hvordan kan vi studere dette? For å se nærmere på bruken og brukerne av livsstilsapplikasjoner kan vi ta utgangspunkt i domestiseringsteori.

2.2 Domestisering av livsstilsapplikasjoner

For at ny teknologi, som for eksempel livsstilsapplikasjoner, skal bli brukt over tid må det få en naturlig plass i hverdagslivet vårt. Men at en teknologi blir en del av hverdagen vår, skjer ikke uten friksjon eller konflikt. Det er ikke slik at vi bare tilpasser oss ny teknologi. Vi tilpasser også teknologien slik at den skal passe med vårt liv, våre verdier og våre normer (Aalen, 2015:37). Vi er blitt godt vant med at teknologien er gjeldende, og vi stiller sjeldent spørsmålstegn ved teknologien sin plass i det moderne samfunn. Likevel tar vi det ikke bare for gitt at vi har moderne teknologi kontinuerlig ved fingertuppene (Sørensen, 2006:40). Det finnes ulike teoretiske tilnærminger for å se på hvordan mennesker samhandler med sine teknologier (Lupton, 2014:80).

Fram til nå har studier på kostholds- og treningsapper prøvd å evaluere innholdet i appene. Mer forskning og evaluering er nødvendig for å forstå effektiviteten av å bruke disse appene i forhold til å spise sunnere eller trene mer. En tilnærming er å vurdere hvor effektiv appene er fra brukerens synspunkt, og om de tror at bruk av apper generelt, uavhengig av

deres detaljerte konstruksjon, faktisk vil resultere i ønsket resultat (Wang et al., 2016:2). Når vi skal studere folks bruk av teknologi må vi bruke en tilnærming som er følsom for det faktum at valget av teknologi, er påvirket av entusiasme eller motstand (Sørensen, 2006:41). Den mest kjente forskningstradisjonen for å studere nettopp dette kalles *domestiseringsteori*.

Domestiseringsteori

Domestiseringsteori ble utviklet i løpet av 1990-årene, og brukes for å forstå integrering av teknologi i hverdagslivet (Berker & Levold, 2007:35). Denne tilnærmingen legger altså vekt på hvordan tilegnelse og bruk av teknologi forutsetter at brukeren gjør en aktiv innsats for å utvikle en praksis (eller et bruksmønster) og et meningsinnhold gjennom en potensielt sett langvarig læringsprosess (Sørensen, 2007:52). Vi snakker om en temmingsprosess der teknologier bringes inn et samfunn, et hushold eller en annen sosial enhet gjennom en gjensidig tilpasning slik at teknologi, bruker og bruksområder forbindes med hverandre. I følge Berker & Levold (2007:35) hevder domestiseringsperspektivet at teknologier ikke stopper når teknologiene forlater fabrikken. Empirisk kvalitativ forskning har snarere vist at ulike teknologier aktivt og kreativt blir tilpasset hverdagens rutiner som en del av integreringsprosessen. I løpet av denne integreringsprosessen omformes *tilgangen til* en teknologi til et *aktivt bruksmønster*.

Det utvikles med andre ord en praksis, og med utgangspunkt i et slikt perspektiv blir mitt fokus her ulike praksiser som for alle informantene er vevd sammen med bruk av livsstilsapplikasjoner. Men selv om domestisering kan føre til radikal re-design i form av nye bruksmønster og meninger, skjer ikke dette uten begrensninger. Designet til livsstilsapplikasjonene kommuniserer ”sine” ideer om hva som er riktig måte å bruke teknologien på (Ask, 2011:144). Artefakter som livsstilsapper er ikke tomme objekter som venter på å bli fylt av brukerens meninger. I designprosessen vil ideer om bruk og brukere skrives inn i selve designet og materialiseres. Madeleine Akrich (1992) bruker begrepet script for å analysere denne prosessen. Hun behandler teknologi som tekst, og hevder at designet er som et manuskript med føringer for bruk. Dette forklarer hvordan bruksmønstre kan utvikle seg likt i forskjellige kontekster (Ask, 2011:144).

Domestiseringsanalyser bygger på en mikrososiologisk tilnærming med vekt på å identifisere og beskrive fenomener og relasjoner. Slik sett er det et generisk perspektiv, ikke noen prediktiv teori. Det er også viktig å understreke at domestiseringsbegrepet ikke har som implisitt forutsetning at alle blir brukere. Graden av integrasjon eller opptak varierer, og ikke-

bruk av teknologi kan også være gjeldende (Sørensen, 2007:52). En teknologi kan altså bli avvist dersom den ikke kan tilpasses (Berker & Levold, 2007:35)

Domestiseringens dimensjoner

I følge Silverstone (Sørensen, 2006:45) kan domestisering av teknologi som for eksempel livsstilsapplikasjoner analyseres gjennom fire faser: *tilegnelse*, *objektifisering*, *inkorporering* og *konvertering*. Denne modellen har fått en del kritikk fordi den følger faser som en lineær prosess, og Sørensen (2006:46) har derfor utviklet en ny modell som ikke er en lineær prosess, men som er opptatt av prosessen som ulike dimensjoner. Han mener at domestiseringsprosessen kan sees å ha et bredere potensial, og at man kan forstå domestisering som en samproduksjon av teknologier og det sosiale. Modellen Sørensen presenterer inneholder tre dimensjoner med nettopp dette som hovedfokus; den *praktiske,* den *symbolske* og den *kognitive* dimensjonen.

- *Den praktiske dimensjonen* handler om rutiner og bruksmønstre i hverdagen. I forhold til livsstilsapplikasjoner vil dette omhandle hvordan og hvorfor informantene valgte å laste ned appene, samt hvilke rutiner og vaner brukerne har knyttet til appene. Bruker informantene bare appene når de trener, eller loggfører de også all hverdagsaktivitet? Loggfører de alt de spiser til alle døgnets tider, eller velger de bare å loggføre kostholdet når de er inne i en god periode?
- *Den symbolske dimensjonen* omhandler meningsproduksjon, identitet og selvrepresentasjon. I dette tilfellet blir det relevant å se på hvilke meninger og hensikter informantene legger i bruken av appene, samt hvordan de bruker appene til selvrepresentasjon.
- *Den kognitive dimensjonen* handler om tilegnelse av egen kunnskap, læring og overføring av kunnskap mellom brukere. Har brukeren tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til å bruke appene optimalt etter nedlasting, eller må brukeren til tilegne seg ny kunnskap?

Disse dimensjonene innefor domestisering er det teoretiske bakteppet for både intervjuguiden og analysekapitlene, og ved å benytte seg av dette rammeverket kan man få en bredere forståelse av hvordan livsstilsapplikasjoner har endret treningshverdagen til mosjonister. Det er viktig å merke seg at ingen av disse dimensjonene er gitte, og at de ofte går inn i hverandre på ulike måter.

Relevans

De tre dimensjonene kan også overføres til Tingenes Internett og dets økosystem. Tingenes Internett har et eget økosystem som beskriver hvordan teknologien går fra å være en datainnsamlingsprosess til å gi mening for brukeren. Det første leddet handler om innhenting gjennom programvarer. I mitt tilfelle blir dette gjennom livsstilsapper eller wearables. Deretter prosesseres dataene og informasjonen blir visualisert for brukeren. Dette kan være for eksempel informasjon om lengden man har løpt, kalorier som er forbrent, statistikk og andre analyser. Det siste leddet i økosystemet er handling, og i dette tilfellet dreier det seg om hva brukeren velger å gjøre med informasjonen. Dette kan være for eksempel lagring av data, publisering av data osv (Swan, 2012:219).

Man kan også studere bruk og teknologi med utgangspunkt i generelle kulturforskningstilærminger, men domestiseringsperspektivet tilbyr et særlig nyttig metodisk fokus på utvikling av praksis, utvikling av symbol- og meningsinnhold og læring, inklusiv hvordan kunnskap om bruk av for eksempel livsstilsapplikasjoner overføres (Sørensen, 2007:52). Ved å se på hverdagslivets rolle, kommer også normer, personlige preferanser, bekymringer og misnøye knyttet til ny teknologi bedre frem enn om man for eksempel bruker diffusjonsteori for å studere teknologiens spredning (Aalen, 2015:37).

I følge Berker og Levold (2007:36) er det liten tvil om at nye informasjons- og kommunikasjonsteknologier, slik som livsstilsapplikasjoner, har et stort potensial til å revolusjonere det vi anser som normalt hverdagsliv eller en vanlig aktiv treningshverdag. Hvorvidt dette potensialet blir realisert eller ikke, avhenger imidlertid av brukerens kontekst. Så hva er informantenes årsak til anskaffelse av livsstilsappene? Og hvordan har de utviklet sine egne praksiser og implementert appene i hverdagslivet? Disse spørsmålene skal vi gå dypere inn på i kapittel 4.

2.3 Deling og eksponering

Som nevnt innledningsvis, så er det kvantifiserte selvet og selvlogging svært aktuelt i dag på grunn av sammensmeltingen av teknologi, helse og populærkultur. Det er en trend at man skal ta vare på seg selv og eksponere seg for omverdenen, og gjerne gjennom sosiale medier og andre sosiale plattformer. Men hva er egentlig sosiale medier, og kan en livsstilsapplikasjon fungere som en sosial plattform?

Sosiale medier er fellesbetegnelser som ofte er brukt om en rekke nye tjenester på Internett. Felles for disse tjenestene er at de åpner opp for at brukeren kan bidra med egenprodusert innhold og dele det med andre. Storsul et al. (2008:9) trekker frem tjenester som YouTube, Facebook og Twitter som typiske eksempler på dette.

I følge Aalen (2015:19) er sosiale medier et sekkebegrep uten noen anerkjent definisjon, men det er to trekk som er avgjørende: For det første så finnes det ikke et klart skille mellom avsender og publikum i sosiale medier. De samme menneskene kan både produsere og konsumere. For det andre, så legger sosiale medier til rette for mange-til-mange kommunikasjon. Sosiale medier gjør det altså mulig å kommunisere både en-til-en og flere-til-flere innenfor sosiale sfærer av ulik størrelse (Haugseth, 2013:45). Vi som brukere kommuniserer derfor med hverandre gjennom andre former for uttrykk enn hva man gjør med kommunikasjon som foregår ansikt-til-ansikt i den fysiske verden (Watson & Hill, 2003:142).

Livsstilsapper som sosialt medium

En livsstilsapplikasjon fungerer som et sosialt medium. Gjennom appene har man mulighet til å lage egne profiler, skape eget innhold, skape relasjoner med følgere og venner, samt å produsere og konsumere innhold. På den måten blir livsstilsapplikasjoner også sosiale plattformer hvor det er muligheter for samhandling. I følge Brandtzæg & Lüders (2009:14) representerer den økte bruken av sosiale medier en sosial evolusjon der vi kommuniserer på helt nye måter, og sosiale plattformer, som for eksempel livsstilsapplikasjoner, er sosiale på en måte som sprenger grenser for hva som tidligere var praktisk mulig. Dette bidrar derfor til nye måter å trene på, og nye måter å dele sin trening på.

Når det kommer til relasjoner, er sosiale nettverkstjenester som regel basert på enten synkrone eller asynkrone relasjoner. *Synkrone relasjoner* betyr at en relasjon må være gjensidig, mens *asynkrone relasjoner* vil si at andre kan knytte seg til deg uten at du trenger å knytte deg til de (Aalen, 2015:20). På de fleste livsstilsapplikasjonene kan man velge om man vil tillate synkrone eller asynkrone relasjoner via personverninnstillingene. Disse relasjonene åpner opp for at selvet og identitet forandrer seg. Anderson (2000:32+33) hevder at individets privatliv har gått fra å være så å si ikke-eksisterende i middelalderen til, i våre dager, å være regnet som et menneskelig behov og en politisk rettighet. Vi opptrer oftere og mer åpent på sosiale samfunn eller livsstilsapplikasjoner enn tidligere, og grensen mellom hva som er privat og offentlig informasjon har blitt mer diffuse. Brandtzæg (2009:194) hevder at mulighetene for å skape relasjoner på nett og dele informasjon har bidratt til at vår oppfatning

av det ”private” har endret seg. Vi snakker derfor om en ny fase som kalles *privat 2.0.* Brandtzæg (2009:195) definerer *privat 2.0* som en ny type andregenerasjons privatliv der det private og det offentlige blir kombinert på helt nye måter enn tidligere. Før var treningsdagbøker og trening noe man holdt for seg selv, men ved å skape relasjoner gjennom livsstilsappene kan man derfor dele alt med venner og andre treningsinteresserte.

Selvrepresentasjon

Livsstilsapplikasjoner er, på lik linje med andre sosiale medier, en sosial plattform hvor man kan kommunisere med andre innad i appen. I tillegg åpner livsstilsapplikasjoner muligheter for å dele innhold i sosiale medier som for eksempel på Facebook og Instagram. Appene kan spille en viktig rolle i brukerens selvrepresentasjon fordi dette er et sted hvor man kan dele digitalt innhold med hverandre. I en undersøkelse gjort av Storsul et al. (2008:10) kommer det frem at mange i større grad lever et offentlig liv på nettet ved at de offentliggjør og foreviger tanker, relasjoner, og i dette tilfellet, treningsruter og treningsbilder gjennom sosiale plattformer. I følge Brandtzæg (2009:201) har selvrepresentasjon og eksponering forandret seg radikalt fordi vi deler såpass mye personlig informasjon med hverandre. Han argumenterer også for at den økende graden av slik deling og åpenhet er spesielt tydelig i Norge hvor vi er hyppige brukere av ulike sosiale plattformer og apper. Mye av det som deles i sosiale medier er hverdagslige ting. Det dreier seg om fritid, reiser, humør, været, matlaging og trening (Aalen, 2015:43). Sistnevnte er mest relevant for denne oppgaven, og trening har blitt en vanlig praksis som deles. Både innad og utad i appene.

Selvlogging, som i sitt navn og fokus på selvet, kan synes å være en individualistisk praksis. Likevel er det mange selvloggere som ser seg selv som en del av et fellesskap med andre loggere. De bruker sosiale medier og andre plattformer for å sammenligne og dele personlige data, samt nettsteder som for eksempel the Quantified Self, til å engasjere seg med og lære av andre selvloggere (Lupton, 2014:78). I et forskningsprosjekt om bruk av livsstilsapplikasjoner gjennomført av Wang et al. (2016:5) var deltakelse i sosiale medier et nøkkelord i diskusjonen blant informantene. Brukerne opplyste at de mottok positive og negative tilbakemeldinger fra familie og venner, og de kunne enkelt dele deres resultater fra appene. De kunne også bli med i sosiale nettverk gjennom bruk av appene, samt at de opplevde at samholdet med treningskompiser ble styrket. Å dele kostholds- og treningsresultater på Internett og gjennom appene var en viktig faktor og motivasjon for at brukerne skulle fortsette å benytte seg av appene.

Mengden informasjon og data vi deler om oss selv, har altså økt kolossalt (Aalen, 2015:97). Likevel handler ikke selvlogging bare om dataene. Når vi har personlige og kvantitative data om oss selv, ser vi på det og vi tolker det. Vi bruker dataene til å justere historiene vi allerede forteller oss selv om våre liv, og vi bruker disse historiene om våre liv til å justere, unnskylde eller forstå våre data (Rettberg, 2014:71). Noen ganger kan vi sette pris på å dele med andre og bli sett, men det viktigste av alt er at appene tillater oss å se oss selv. Når det kommer til deling av disse dataene, så ser vi på dataene på samme måte som når man blar igjennom selfies på kamerarullen. Vi prøver å finne et bilde, data eller en rute av en perfekt løpetur som viser den versjonen av deg selv som du ønsker at andre skal se (Rettberg, 2014:87). Det er altså lett å få følelsen av at det er en nøye utvalgt del som blir publisert. I følge Aalen (2015:55) er det først og fremst solskinnssiden som kommer frem i sosiale medier. Å utlevere seg selv handler også om å uttrykke identitet og reflektere over hvem man er, eller det kan være en måte å få anerkjennelse og støtte på (Aalen, 2015:50). Det vi vil oppnå ved å fremstille oss selv gjennom livsstilsapplikasjoner og sosiale medier, er at vi kan påvirke hvordan andre ser på oss. Men det går også andre veien. Når vi vet at andre ser på oss, begynner vi også å se på oss selv med et blikk utenfra (Aalen, 2015:66). Selvlogging og deling lar oss altså se oss selv både innen og utenfra, samt at vi tillater andre å se oss.

Elektronisk solidaritet

Denne nye formen for samhandling som appene åpner opp for, kan sees på som en slags elektronisk solidaritet. I følge Levold, Spilker & Sørensen (2007:273) er elektronisk solidaritet et begrep for en spesiell form for forhandling og dynamikk i samfunnet vi lever i. Det har vært en økning i antallet kommunikasjonskanaler, og dette gir store muligheter for å samhandle på tross av separerte sosiale verdener. Slik sett kan man si at den elektroniske solidariteten gjør at man kan forvalte mellommenneskelig samhandling på mange ulike, nye og potensielt overskridende måter. I forhold til livsstilsapplikasjoner vil dette si at man kan forvalte deltakelse i fysisk atskilte sosiale verdener gjennom å kommunisere innad i appene (Levold et al., 2007:274). Men hvor viktig er dette for informantene, og benytter de seg av mulighetene for sosialisering via appene? Kapittel 5 vil ta for seg nettopp dette med sosialisering, samt eksponering.

Selvlogging på arbeidsplassen

Selvlogging har beveget seg fra rent personlig bruk til også å bli innlemmet i mange områder av samfunnet og sosiale institusjoner. Noen arbeidsplasser har for eksempel begynt å

oppmuntre de ansatte til å engasjere seg i selvlogging fordi de mener at god helse har en sammenheng med lavt sykefravær og mer produktivt arbeid (Lupton, 2014:78). Et eksempel på dette er når arbeidsgiver ber de ansatte om å laste ned en app hvor man skal loggføre trening og hverdagsaktivitet. Her kan man konkurrere med seg selv eller andre om å trene mest mulig, og det blir gitt poeng ut i fra kvaliteten på økten. Videre lokkes det med premier og andre utmerkelser for de som hevder seg i toppen (Whitson, 2013:166).

Konsekvenser

Selv om det er positivt at man kan være del av et elektronisk fellesskap og kan dele sine interesser med andre gjennom et tastetrykk, ser vi også negative tendenser som er knyttet til bruken av sosiale medier og livsstilsapplikasjoner. Folks eksponeringsbehov og den nye delekulturen kan bidra til at sosiale medier fremstår som en aktiv arena for fremstilling og diskusjon av kropp og utseende (Rysst & Roos, 2014:23). I dagens samfunn er mange opptatt av at kvinner, særlig unge kvinner, utsettes for et stort utseende fokus som kan føre til kroppspress. Årsakene til kroppspresset er komplekse og mangesidige, men sosiale medier, tradisjonelle medier, blogger og apper er ofte utpekt til å spille en viktig rolle (Rysst & Roos, 2014:13). Dette støttes av ernæringsfysiolog og doktorgradsstipendiat Mathisen (Sitert i Lein, 2014) som påpeker at utviklingen skyldes sosiale medier, Internett, Facebook, Instagram og alle bloggene. Det er sterke muskelkvinner som er in, og ”strong is the new skinny” har blitt et svært populært begrep. Mathisen argumenterer for at ”i de fleste tilfellene er trening positivt for kroppen, men for stadig flere unge jenter går det for langt”. Hun referer til eksempler der hun har sett at treningen tar overhånd, og den riktige balansen mellom trening og kosthold forsvinner. Men hva tenker informantene om denne utviklingen? Og mener de at livsstilsapplikasjoner er med på å øke kroppspresset? Dette temaet skal diskuteres nærmere i kapittel 5.

2.4 Overvåkning

Som nevnt i underkapittel 2.3, så deler vi mer av vårt privatliv i sosiale medier, og *privat 2.0* er en ny type andregenerasjons privatliv. Dette åpner for mange nye måter å samhandle med andre på, men samtidig er våre digitale fotavtrykk tydeligere enn noensinne. Med andre ord, så kan man si at selvovervåkning åpner opp for andres overvåkning. Det at du overvåker deg selv kan føre til at du også blir overvåket av andre. Vi blottlegger ofte navn,

kontaktinformasjon og bilder, og vi kringkaster status for hva vi gjør eller føler (Brandtzæg, 2009:194).

Det å sette spor på nettet ansees som viktig i dag, samtidig som nye bruksformer som innholdsdeling og økt sosialisering kombinert med nye teknologiske løsninger tvinger frem mer synlighet. Økt deltakelse på sosiale plattformer og apper vil dermed innebære å oppgi store deler av sitt privatliv og personvern. I følge Brandtzæg (2009:195) vil mulighetene for den enkelte å ivareta sin ”privacy” i år 2020 bli svært små.

Den nettsynligheten vi er vitne til nå, er svært forskjellig fra den vi opplevde for bare få år siden. Da bestod nettsamfunn av ”ansiktsløse sjeler”, og vi hadde ”nick” eller fantasifulle kallenavn. Vi delte lite informasjon, og dermed ble personvernet ivaretatt på en annen måte enn det blir i dag. I dag er vår oppfatning av det private endret seg (Brandtzæg, 2009:195). Den nye formen for kommunikasjon via sosiale plattformer, apper og Internett har i følge den amerikanske nettsamfunnsforskeren Danah Boyd (2007) fire sentrale kjennetegn og egenskaper som gjør at den skiller seg fra kommunikasjon i den fysiske verden. Samtlige egenskaper er knyttet til det å være åpen og det å miste kontrollen over eget produsert innhold (Brandtzæg, 2009:199):

- *Vedvarenhet/lagring:* Lagring av kontaktinformasjon, helseinformasjon, treningsbilder og treningsruter
- *Søkbarhet:* Søk etter brukere som for eksempel har samme treningsinteresse eller løper den samme runden som brukeren
- *Reproduserbarhet:* Bilder og tekst kan reproduseres via kopiering og manipulering
- *Synlighet:* Du kan bli observert av usynlige tilskuere fordi du aldri får vite med sikkerhet hvem som ser dine bilder eller treningsruter

Videre ser vi at Barcena et al. (2014:20) har utviklet en typologi med ulike faser som beskriver risikoen ved bruk av livsstilsapplikasjoner. Følgende er noen av risikoene som data fra selvlogging potensielt kan brukes til:

- *Identitetstyveri:* Innsamling og salg av personlig informasjon.
- *Profilering:* Målretting, ekskludering eller diskriminering av visse typer mennesker basert på personlig informasjon.
- *Lokalisering av brukeren:* Stedsbasert selvlogging kan også misbrukes til kriminelle formål hvis det skulle falle i gale hender.
- *Deling av helseinformasjon:* Det er mange tjenester som sporer medisinsk eller helserelatert informasjon, og dette er informasjon som vi ikke vil at skal bli delt.
- *Bedrifters bruk:* Noen leverandører bruker livsstilsapplikasjonene og informasjon om brukeren til å fremme sine produkter og varer gjennom appene.

Det kommer altså tydelig frem at det er lett for andre mennesker å dele informasjon om oss, uansett om det er med gode eller dårlige hensikter (Aalen, 2015:89). Tidligere forståelser av privatliv og personvern blir utfordret, og det er plutselig ikke en selvloggers valg alene som avgjør hvilken informasjon som blir delt (Aalen, 2015:90). Ofte unnlater apputviklere å informere brukerne om at deres data er tilgjengelige for tredjeparter, og sikkerheten av personlige data som er lastet opp på ulike digitale plattformer er derfor ikke alltid sikre (Lupton, 2014:15). Noe man tror er satt til privat, kan plutselig vise seg å ligge åpent ute eller å være synlig for andre enn man trodde (Aalen, 2015:91).

I følge resultatene av en undersøkelse gjort av Pew Research og Carnegie Mellon University som ble publisert i september 2013, opplyste 86% av de voksne Internett-brukerne i USA at de til stadighet tok grep for å beskytte deres privatliv på Internett. Dette viser at et signifikant antall brukere har en viss bevissthet om risikoene som omhandler personvern og Internett. Et annet interessant funn i denne undersøkelsen var at brukerne var mest bekymret for at kriminelle og annonsører skulle få tilgang til deres informasjon, mens bekymringen for å bli overvåket av myndighetene var nederst på listen (Barcena et al., 2014:16). Aalen (2015:97) viser til at folk bekymrer seg i liten grad for at selskaper, myndigheter, annonsører og andre tredjeparter får tilgang til deres personlige informasjon. De færreste leser for eksempel personvernerklæringene til ulike apper og digitale plattformer.

På bakgrunn av dette er det interessant å merke seg at kanskje den største samlede risikoen knyttet til brukere av selvlogging er risikoen for tap av privatliv. Aldri før har det blitt samlet inn så mye informasjon om brukere som i dag, og folket engasjerer seg på ulike måter i forhold til innsamling av informasjon om seg selv og personvern.

I løpet av de siste årene har mange av oss blitt vant til å dele et visst nivå av informasjon til for eksempel livsstilsapplikasjoner. Mange tjenester ber om fult navn, fødselsdato, telefonnummer, adresse osv når brukeren registrer seg. De fleste av oss har sluttet oss til å akseptere dette som en trade-off for å bruke tjenestene (Barcena et al., 2014:18). Dette medfører at risikoen for personvern øker betraktelig. Når det kommer til risiko, så er alt avhengig av kontekst. Et enkelt stykke personlig informasjon som for eksempel fødselsdato gir ingen sammenheng og utgjør liten risiko. Men hvis vi kan knytte for- og etternavn til fødselsdato vil plutselig et antall matchende brukere i en database krympe dramatisk (Barcena et al., 2014:19).

Selv om det er forståelig at noen livsstilsapper trenger å vite visse personopplysninger for å kunne gi en nyttig tjeneste, så er det også noen som ber om mer enn det som virkelig er nødvendig. Det er rimelig å forvente at en app krever høyde, alder, vekt og kjønn for å estimere for eksempel kalorier som er forbrent. Men trenger en slik app å vite brukerens adresse, sivilstatus, utdanning eller yrke? Vil disse faktorene ha noen som helst betydning eller innvirkning på brukerens helse? Noen av disse dataene er mer passende for en markedsundersøkelse, så før man registrerer seg, må man spørre seg selv om man registrerer seg for en app eller en markedsundersøkelse (Barcena et al., 2014:19).

Tatt i betraktning den enkle identifiseringen av personer som deler personlige opplysninger, må vi ta aktive skritt for å gjøre det mulig for enkeltpersoners rettigheter og personvern i app-verdenen. Foreløpig har ikke individene noen mulighet til å engasjere seg i datainnsamlingen og sporingsprosessen (Haddadi & Brown, 2014:2). Men er dette noe informantene tenker over? Har de tenkt over konsekvensene av å bruke livsstilsapplikasjoner aktivt? Dette vil diskuteres nærmere i kapittel 6.

3. Metode

I dette kapittelet presenteres metoden som er anvendt i oppgaven. Kapittelet har som formål å redegjøre for og begrunne valg av metoder, beskrive gjennomføring av undersøkelser og intervjuer, forklare hvordan datamaterialet er behandlet, redegjøre for rekruttering av informanter, samt drøfting av kvaliteten på innsamlet data

3.1 Valg av metode

I følge Kvale & Brinkmann (2015:140) er ”veien til målet” den opprinnelige betydningen av ordet metode. Man må altså vite hva målet er om man skal finne eller vise andre veier til målet. Man må klargjøre formålet med studien, innhente forhåndskunnskap om emnet som skal undersøkes, innhente kunnskap om ulike intervju- og analyseteknikker, og til slutt bestemme seg hvilken metode man skal benytte seg av for å innhente den kunnskapen man ønsker (Kvale & Brinkmann, 2015:140).

Målet med metoden for denne oppgaven er å kartlegge hvordan og hvorfor informantene har domestisert livsstilsapplikasjoner, og hvilke konsekvenser bruken kan ha. For å finne ut av dette, er det viktig å forstå de ulike sidene ved informantenes bruk av apper, samt å få frem betydningen av deres erfaringer og opplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015:20). Det jeg forsøker å forstå er et sosialt fenomen, og valget falt derfor på kvalitative intervju og dybdeintervju. I følge Tjora (2012:104) er målet med dybdeintervju å ”skape en situasjon for en relativt fri samtale som kretser rundt noen spesifikke temaer som forskeren har bestemt på forhånd”. I dette tilfellet vil det altså si å skape en fri samtale som omhandler informantenes bruk av livsstilsapplikasjoner og hvilke konsekvenser bruken har. Jeg jobber ut i fra den stegvis induktive metoden, altså fra data mot teori (Tjora, 2012:175).

Bruk av livsstilsapplikasjoner er et relativt nytt fenomen, og forskningen på feltet er begrenset. Derfor har jeg benyttet meg av eksplorativt design for undersøkelsen. Eksplorativt design brukes når man skal kartlegge et område der det ikke finnes like mye systematisk forskning som på andre felt (Østbye, Helland, Knapskog & Larsen, 2007:265). Gjennom denne type forskning fikk jeg en bredere kunnskap om livsstilsapplikasjoner som fenomen.

3.2 Utvalg

I følge Kvale & Brinkmann (2015:148) skal man intervjue ”så mange personer som det trengs for å finne ut det du trenger å vite”. Informantene er valgt fordi de kan, av ulike grunner, uttale seg på en reflektert måte om bruk av livsstilsapplikasjoner. Utvalget er derfor

strategisk, men jeg har valgt å benytte meg av 12 informanter av ulik alder og kjønn for å få en bredere forståelse av livsstilsapper som fenomen, samt for å få store variasjoner i datamaterialet.

Utvalget er dels rekruttert gjennom personlig nettverk på Facebook og dels gjennom snøballmetoden. Førstnevnte gikk ut på at jeg skrev en statusoppdatering på Facebook hvor jeg søkte etter informanter. Jeg presenterte kort hva oppgaven skulle handle om, samt praktisk informasjon rundt gjennomføring av intervjuene. Ved hjelp av dette kom jeg i kontakt med mange interessante mennesker som brukte livsstilsapplikasjoner selv, eller som kjente noen som gjorde det. Altså at andre informanter, venner og bekjente tipset meg om personer som kunne være aktuelle for oppgaven min. Sistnevnte kalles også for snøballmetoden, og er en utvalgsmetodikk hvor man begynner med et lite utvalg, i mitt tilfelle ble dette førstekontakter gjennom Facebook, som gradvis vokser ved at forskeren får tips til nye informanter fra førstekontaktene. Utvalget eser altså ut som en snøball, og blir større og større etter hvert som den ruller (Tjora, 2012:151). Ved hjelp av Facebook og snøballmetoden fikk jeg altså mine 12 informanter relativt raskt, og hadde mulighet til å begynne med datainnsamlingen allerede i januar. Snøballen sluttet å rulle da jeg hadde fått alle informantene jeg trengte. Da alle intervjuavtalene var på plass valgte jeg å fjerne statusoppdateringen på Facebook, samt at jeg informerte eksisterende informanter om at jeg ikke hadde behov for flere. Det kom fortsatt inn tips etter at jeg valgte å avslutte utvelgelsesprosessen, men jeg valgte å ikke ha med flere på grunn av oppgavens gitte omfang og tidsperspektiv.

Informanter

Informantene har fått navn ut i fra deres treningsnivå. Det er stor variasjon blant informantene både når det kommer til kjønn, alder og treningsvaner. Det mest relevante i forhold til anonymisering ble derfor å navngi de ut i fra treningshyppighet. De som trener 1-2 ganger i uka er lettmosjonister og har derfor fått navn på L. De som trener 3-4 ganger i uka er middelsmosjonister og har fått navn på M, mens de som trener 5-7 ganger i uka er supermosjonister og har fått navn på S:

Lillian, 25 år *Lettmosjonist*	Utdannet førskolelærer. Hun er ute i fødselspermisjon for tiden, så all tid går med til hennes nye familie.
Lotte, 24 år *Lettmosjonist*	Har nettopp gått fra studier og ut i jobb. Hverdagen går med til å komme inn nye jobbrutiner, trene og være sosial
Morten, 53 år *Middelsmosjonist*	Jobber som yrkesfaglærer og har en veldig aktiv jobb. På fritiden trener han og er med familien.
Mads, 27 år *Middelsmosjonist*	Mads jobber på kontor. Når han ikke er på jobb spiller han fotball, løper mye og er sosial med venner og kjæreste.
Mikkel, 23 år *Middelsmosjonist*	Studerer eiendomsmegling. På fritiden spiller han fotball, trener styrke og lever studentlivet.
Maiken, 48 år *Middelsmosjonist*	Jobber i administrasjonen på en ungdomsskole. Hun har en sittestillende jobb, så når hun har fri liker hun å trene mye.
Marius, 39 år *Middelsmosjonist*	Sittestillende jobb på kontor hvor han jobber med godteri. På fritiden liker han å trene og være med barna.
Magne, 42 år *Middelsmosjonist*	Magne har en sittestillende jobb. På fritiden liker han å trene og være med familien.
Steffen, 30 år *Supermosjonist*	Steffen har en sittestillende jobb. Når han ikke er på jobb liker han å trene og være med familien.
Sara, 25 år *Supermosjonist*	Jobber som postbud. I tillegg har hun en mastergrad i kroppsøving og idrettsvitenskap, og studerer til å bli personlig trener. På fritiden liker hun å spille fotball, trene og være sosial.
Synne, 25 år *Supermosjonist*	Synne har en sittestillende jobb i bank, men hun jobber også på treningssenter som spinning- og gruppetimeinstruktør. På fritiden liker hun å slappe av og gå på langrennsski.
Sofie, 42 år *Supermosjonist*	Jobber på barneskole og har en aktiv jobb. Når hun har fri trener hun på treningssenter, går turer og er mye på fjellet.

Tabell 1 – informanter

Som vi ser i *Tabell* 1, så er det altså stor variasjon i utvalget, både når det kommer til alder og yrke. Likevel er fellesnevneren at alle liker å trene og holde seg i form, samt at de bruker livsstilsapplikasjoner.

3.3 Intervjuguide

I et dybdeintervju skal man benytte åpne spørsmål som gir informantene mulighet til å gå i dybden der hvor de har mye å fortelle. I tillegg skal det også være rom for digresjoner fra informantenes side slik at man man komme inn på temaer eller momenter som intervjueren ikke nødvendigvis hadde tenkt ut på forhånd (Tjora, 2012:105).

Som man kan se i intervjuguiden (se *Vedlegg 1*), er spørsmålene delt inn i tre faser: oppvarming, refleksjon og avrunding. Spørsmålene i intervjuguiden er utarbeidet ved hjelp av ulike dimensjoner i domestiseringsteorien, og omhandler anskaffelse, bruk og implementering av livsstilsapplikasjoner. Dette er valgt fordi domestisering er det teoretiske rammeverket for oppgaven, og det er viktige å kartlegge alle fasene i en teknologisk implementeringsprosess for å kunne besvare hoved- og underproblemstillingene. Oppvarmingsspørsmålene er enkle og konkrete spørsmål som omhandler alder, bosted, yrke og treningsvaner. Refleksjonsspørsmålene, som danner kjernen i intervjuet, omhandler livsstilsapplikasjoner og bruken av disse. Avrundingsspørsmålene omhandler informantenes meninger om teknologiutviklingen i samfunnet, og meningen her var å få litt dypere svar fra informantene. I tillegg fikk informanten mulighet til å tilføye svar eller meninger som de hadde opparbeidet seg gjennom intervjuet.

3.4 Datainnsamling

På bakgrunn av antallet informanter, så vil jeg si at det har vært en omfattende datainnsamling. Jeg brukte mye tid på planlegging av intervjuene og samkjøring med informantene. Jeg brukte litt over 1 uke på gjennomføring av alle intervjuene, og det kunne ofte være opptil fire intervjuer i løpet av en dag.

I forkant av intervjuet ble informantene informert om forskningsprosjektets formål og prosedyrer. Det ble gitt informasjon om fortrolighet, hvem som ville få adgang til intervjuet og hvor oppgaven skal publiseres i etterkant (Kvale & Brinkmann, 2015:104). Dette ble gjort gjennom informert samtykke som, i følge Kvale & Brinkmann (2015:104), innebærer at man sikrer seg at de involverte deltar frivillig, og at de har rett til å trekke seg når som helst.

Informantene valgte selv tid og sted for gjennomføring av intervjuene. I følge Tjora (2012:120) er det vanlig å gjennomføre dybdeintervjuer på steder der informanten kan føle seg trygg. Gjerne på sin egen arbeidsplass eller i vedkommens hjem. Jeg gjennomførte de fleste intervjuene på arbeidsplassen til informantene, samt noen intervjuer i deres hjem. Det er viktig at man klarer å skape en avslappet stemning hvor informanten føler at det er greit å snakke åpent, tenke høyt og hvor digresjoner er tillatt (Tjora, 2012:110). Informantene fikk selv velge sted for intervjuet, og dermed ble dette oppnådd.

Selve intervjuet begynte med en brifing hvor jeg definerte situasjonen for informanten, fortalte formålet med intervjuet, snakket litt om oppgaven og forklarte hva lydopptakeren skulle brukes til (Kvale & Brinkmann, 2015:160). Etter praktisk info begynte jeg med oppvarmingsspørsmålene, deretter refleksjonsspørsmålene og avsluttet med avrundingsspørsmål. Det var en åpen og fri samtale, og informantene fikk prate fritt rundt de valgte temaene. Intervjuene hadde ulik lengde, hvor det korteste varte rundt 30 minutter og det lengste varte i litt over 1 time.

Alle intervjuene ble tatt opp ved hjelp av lydopptaker. I følge Tjora (2012:137) gir lydopptak oss en visshet om at vi får med oss det som blir sagt, mens vi i intervjusituasjonen kan konsentrere oss mer om informanten som snakker. Dette blir gjort for å skape god kommunikasjon og flyt i intervjuet. I tillegg blir ordbruk, tonefall, pauser og liknende registrert slik at man kan gå tilbake å lytte igjen og igjen (Kvale & Brinkmann, 2015:205).

3.5 Databehandling

Da intervjuene var gjennomført, satt jeg igjen med store mengder arbeid. Intervjuene ble gjort innenfor en kort tidsramme, og derfor ble det ikke tid til å transkribere rett etter intervjuene. Derfor måtte jeg transkribere alle intervjuene, samt skrive intervjusammendrag, etter alle intervjuene var gjennomført. Dette var en tidkrevende og langsom prosess, og hadde jeg kunne gjort ting annerledes, ville jeg ha prøvd å fått tid til transkribering etter hvert enkelt intervju.

Jeg benyttet meg altså av transkribering i etterkant, og i følge Kvale & Brinkmann (2015:206) bidrar dette til at intervjusamtalene blir strukturert slik at de er bedre egnet for analyse. Etter transkriberingen sammenfattet jeg svarene i intervjusammendrag. Sammendragene var på 2-3 sider per informant, og inneholdt en sammenfatning av svarene og relevante sitater. Irrelevante svar og gjentakelser ble utelatt. Disse sammendragene ble til slutt utgangspunktet for den flate analysen.

Flat analyse er en variant av Grounded Theory. Det er en forskningsmetode hvor man utvikler teori ut i fra empiri. Man forsøker med andre ord å utvikle en teori som kan forklare et fenomen (SML, 2009). I mitt tilfelle vil dette si at jeg utviklet en full analyse uten å inkludere tidligere forskning og teori. Arbeidet med den flate analysen var svært tidkrevende. Jeg begynte først med å se på forskjeller og likheter i datamaterialet, og dele inn svarene i svarkategorier. Dette ble gjort for å skape kontraster i analysen, og i tillegg sørge for at det ikke bare ble deskriptiv informasjon. Da den flate analysen var ferdig, begynte jeg å flette inn relevant teori og tidligere forskning for å drøfte rundt informantenes svar.

Analysen er delt inn i 3 kapittel; (4) *Med teknologi som treningspartner,* (5) *deling, sosialisering og eksponering,* samt (6) *selvloggingens konsekvenser.* Kapittel 4 er et bredt og deskriptivt kapittel som omhandler informantenes bruk, mens kapittel 5 og 6 omhandler to tematikker som jeg har gått dypere inn i. Jeg har funnet relevant teori og tidligere forskning som knyttes til de ulike kapitlene som er presentert i kapittel 2, samt drøftet opp mot informantenes svar i analysekapitlene.

3.6 Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet

I følge Kvale & Brinkmann (2015:272) diskuteres troverdigheten, styrken og overførbarheten av kunnskap som regel i sammenheng med begrepene reliabilitet, validitet og generaliserbarhet innenfor samfunnsvitenskapene.

Reliabilitet omhandler forskningsresultatenes konsistens og troverdighet. Reliabilitet behandles ofte i sammenheng med spørsmålet om hvorvidt et resultat kan reproduseres på andre tidspunkt av andre forskere. Dette har å gjøre med om intervjupersonen ville endre sine svar i et intervju med en annen forsker (Kvale & Brinkmann, 2015:276). Det er godt mulig at en annen forsker ville ha kommet fram til de samme resultatene dersom den hadde hatt den samme bakgrunnen og forståelsen som meg. Men det er forskjell på forskere, samt hvordan informantene oppfører seg i forhold til ulike forskere. Informasjon som kommer fram i intervjuet er produsert i samspill mellom flere elementer: hvordan jeg som forsker har formulert og stilt spørsmålene, hvordan informantene har oppfattet meg, og følgelig hva og hvordan informantene har svart på disse spørsmålene. Det er derfor en mulighet for at andre forskere kunne ha kommet frem til andre resultater enn meg selv. I tillegg kan undersøkelsens reliabilitet vurderes på en annen måte: For eksempel kan en studere intervjusituasjonen, og hvorvidt denne er redegjort for. Ved å beskrive hvordan jeg har gått fram før, under og etter intervjuene håper jeg å kunne bidra til å forsterke undersøkelsens reliabilitet.

Validitet blir definert som en uttalelses sannhet, riktighet og styrke. Validitet i samfunnsvitenskapene dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøkelse. Altså om man måler det man tror man måler. I en bredere fortolkning har validitet å gjøre med i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke. I hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene som vi ønsker å vite noe om (Kvale & Brinkmann, 2015:276). Jeg har i utviklingen av intervjuguide jobbet med å utprøve spørsmålene for å få en indikasjon på hvilke svar jeg potensielt kan få, for å vurdere om spørsmålene er relevante og riktig formulert. Målet er å begrunne konklusjonene som fremkommer av analysearbeidet, med utgangspunkt i teorien jeg bruker. Jeg vurderer dataresultatet som egnet for å belyse problemstillingen, da det har gitt meg svært mye relevant informasjon som er til nytte i videre arbeid. Likevel kommer man ikke utenom problemet med at informantene forsøker å svare ”riktig” på spørsmålene. Det vil si på en måte som gjør at de framstår i et godt lys i forskerens prosjekt (Tjora, 2012:118). Det kan altså være potensielt grunnlag for at noen av svarene fra informantene ikke er riktige i forhold til hva som egentlig er sannheten. I forhold til intervjuguiden er spørsmålene om trening og treningsvaner de spørsmålene som informantene potensielt kan pynte litt på. Bakgrunnen for dette er fordi de kanskje vil fremstille seg selv som spreke ved å si at de trener mer enn de gjør. Likevel er ikke dette hovedfokus i oppgaven, og jeg ser ikke på det som en svakhet om én eller to av informantene sier at de trener 4 dager i uka når de egentlig trener 3 dager i uka. Det er bruken av livsstilsapplikasjonene som er det viktigste, og her finner jeg grunn til å tro at de har svart ærlig fordi det ikke er et forventningspress om hvor mye man skal bruke appene.

Dersom resultatene av en intervjuundersøkelse vurderes som rimelig pålitelige og gyldige, gjenstår spørsmålet om resultatene primært er av lokal interesse eller om de kan overføres til andre intervjupersoner, kontekster og situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015:89). Tjora (2012:209+209) trekker frem ulike typer generalisering ved kvalitativ metode; naturalistisk, moderat og konseptuell. Ved konseptuell generalisering utvikles det ”konsepter, typologier eller teorier som vil ha relevans for andre tilfeller (caser) enn det (eller dem) som er studert” (Tjora, 2012:209). Dette er mest aktuelt for mitt forskningsarbeid, da det jeg har funnet ut om informantenes bruk av livsstilsapplikasjoner kan ha relevans for andre tilfeller enn det som er studert. For å sikre relevans ut over de data som er analysert i prosjektet, benyttes tidligere forskning og teorier som støtter opp under en større generaliserbarhet (Tjora, 2012:215).

3.7 Forskningsetikk

Forskningsetikk er viktig både før, under og etter intervjuet. Som nevnt tidligere, så opplyste jeg informantene før og etter intervjuet om full anonymisering og at opptakene ville bli slettet fra både mobiltelefon og datamaskin. I tillegg var jeg klar på at informanten hadde mulighet til å avslutte intervjuet når som helst.

I forbindelse med selve gjennomføringen av intervjuet handler forskningsetikk om at informanten ikke skal *komme til skade,* og da særlig ved at følsomme tema blir tatt opp (Tjora, 2012:160). Selv om min oppgave omhandler tema som trening og helse, så er det ingen følsomme eller personlige erfaringer som har blitt tatt opp. Jeg har ikke spurt om helsetilstand eller gått dypere inn på dette. På bakgrunn av dette, mener jeg at god forskningsetikk ble opprettholdt både før, under og etter intervjuene. Dette prosjektet er også meldt inn til, og godkjent av, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (se *Vedlegg 2).*

I tillegg er de etiske utfordringene knyttet opp mot snøballmetoden viktige å diskutere. Utfordringen knyttet til at opplysninger om aktuelle deltakere vil kunne avdekkes uten at disse selv ønsker det, gjennom eksisterende deltakers nominering, er ikke ubetydelig. På sett og vis vil eksisterende deltakere gå inn i rollen som forskningsassistenter, og mange vil kvie seg for å oppgi andre og ”opptre som dørselgere for forskeren” (Tjora, 2012:151). Disse etiske utfordringene er noe jeg hadde tatt stilling til før jeg begynte å rekruttere informanter, men det ble ikke noe problem for min del. Ingen av informantene, eller andre, som tipset meg om potensielle informanter gav uttrykk for at de gjorde det ”fordi de måtte gjøre det”. De frivillige informantene stilte opp frivillig nettopp fordi de selv ønsket det, og fordi de mente at de kjente noen som potensielt kunne gi gode svar til min oppgave.

Det at man oppgir andre potensielle informanter til meg gjennom snøballmetoden kan også bryte med anonymiteten. Men selv om alle mine informanter er sikret anonymitet i min oppgave, anså jeg det som etisk forsvarlig å benytte meg av snøballmetoden. Årsaken er temaet for oppgaven og spørsmålene, og at det ikke er sensitiv eller følsom informasjon som samles inn. I tillegg er en svakhet at utvalget med snøballmetoden kan bli for snevert. Altså at de kommer fra samme sosiale nettverk, og at de bruker livsstilsapplikasjoner til akkurat det samme. Dette ble ikke et problem for meg, da jeg ble tipset om informanter i ulik alder og av ulikt kjønn. Som vi ser i utvalget er det et bredt aldersspenn mellom informantene, og utvalget er da ikke snevert.

4. Med teknologi som treningspartner

I dette kapittelet vil jeg kartlegge informantens treningsvaner, årsak til anskaffelse og bruk av livsstilsapplikasjoner, samt hvordan selvloggingen har påvirket deres treningshverdag. Jeg vil ta utgangspunkt i domestiseringsteori og, som nevnt i teorikapittelet, så dreier domestisering seg om en prosess der samspillet mellom menneskelige og ikke-menneskelige aktører kommer til syne gjennom temmingen av en teknologi (Sørensen, 2007:52).

4.1 Treningsvaner

Informantene driver med ulike treningstyper som for eksempel sykling, lagidretter og langrenn, men felles for alle informantene er at de trener kondisjon og styrke aktivt. Dette kan sees i sammenheng med at kondisjonstrening har økt betraktelig de siste årene, og at prosentandelen som driver med styrketrening er doblet på 12 år (SSB, 2013). Det eneste informantene har til felles er at de trener, men hyppigheten varierer. Deres treningsvaner kan deles inn slik:

Type	**Treningsyppighet**	**Informanter**
Lettmosjonister	1-2 ganger i uka	Lotte og Lillian
Middelsmosjonister	3-4 ganger i uka	Marius, Mads, Mikkel, Maiken, Morten og Magne
Supermosjonister	5-7 ganger i uka	Sara, Synne, Steffen og Sofie

Tabell 2 – informantens treningsvaner

De fleste av informantene har også vært aktive med idrett og trening i ungdommen, og har videreført de gode vanene til den treningen de driver med nå. Men selv om det er mange som trener relativt likt, så er det ingen klare systematiske inndelinger innad. Jeg har prøvd å finne forskjeller mellom de som for eksempel trener mest styrke og kondisjon, men det er altså ingen klar systematikk i materialet. Det eneste lett-, middels- og supermosjonistene har til felles innad er hvor mange dager i uka de trener. Dette gjelder også for livsstilsappene, hvor det eneste de har til felles er at de bruker teknologien når de trener. Både bruksområder og rutiner varierer veldig, og dette skal vi se på i de følgende underkapitlene.

4.2 Bruk av livsstilsapplikasjoner

I følge Barcena et al. (2014:6) er det tre ulike typer selvloggere som tar i bruk livsstilsapplikasjoner: den ene typen gjør det på bakgrunn av helsemessige årsaker, mens en annen vanlig type av selvloggere er sportsentusiaster. I tillegg ser vi også at det er mange som bruker livsstilsapplikasjoner fordi de er nysgjerrige eller har konkrete mål de vil nå. Dette kan for eksempel være å gå ned i vekt, bli sunnere eller trene mer. Kapitlene som følger vil ta for seg dette, men først skal vi se nærmere på hvilke livsstilsapplikasjoner informantene benytter seg av.

Kondisjonstrening

Informantene benytter seg av forskjellige kondisjonsapper. I følge topplisten til AppStore (2016), er Endomondo og Runkeeper de treningsappene som er lastet ned flest ganger, og informantene som driver med kondisjonstrening forteller at de bruker disse aktivt. Appene er designet for å loggføre trening, gi tilbakemeldinger og veilede slik at man når sine spesifikke treningsmål. Man har også mulighet til å sosialisere seg med andre treningsinteresserte ved hjelp av appen, synke med Spotify, delta i konkurranser og utfordringer. I tillegg benytter alle syklistene applikasjonen Strava til å loggføre treningsøktene. Strava-appen tilbyr personlig coaching, feedback underveis i treningsøkten og avanserte analyser.

De som ikke bruker Endomondo eller Runkeeper benytter seg av Shapelife, Movescount, Runtastic eller Avantas Aktiv til loggføring av treningen. Disse appene har mange av de samme funksjonene som de mest populære treningsappene. Unntaket er Avantas Aktiv, som er designet for å heve det fysiske aktivitetsnivået til ansatte i bedrifter.

Kosthold

Selvlogging for kosthold har tradisjonelt vært utført med vanlige dagbøker, men de teknologiske fremskrittene er med på å effektivisere egenkontrollen og gi rask tilbakemelding på om du har spist riktig eller galt (Burke et al., 2012:20).

Kostholdsappene Lifesum og MyFitnessPal er de mest brukte hos informantene. Disse ligger innenfor topp 5 i AppStore (2016), og er derfor to av de mest nedlastede appene på markedet. Disse applikasjonene kan hjelpe deg med å nå dine vektmål, og den fungerer slik at du loggfører alle dine måltider. Appen holder kontroll på om du har spist for mye eller for lite, samt at den gir tilbakemeldinger på hvordan du ligger an i løpet av dagen, når du må

drikke mer vann osv. Du kan også dele dine matbilder og oppskrifter til dine venner innad i appene.

Wearables

I tillegg til de vanlige treningsappene, så er det flere av informantene som benytter seg av PolarFlow, Movescount og Garmin Connect som er koblet opp mot ulike pulsklokker og aktivitetsarmbånd (wearables).

Figur 3: Wearables

Figur 3 viser hvordan aktivitetsarmbånd eller pulsklokke med tilhørende app fungerer. Pulsklokka samler inn og loggfører din aktivitet, mens resultatene dukker opp når man kobler den til, eller synkroniserer med, mobiltelefonen.

Hva informantene bruker pulsklokka til varierer veldig. Noen bruker klokka hele tiden for å loggføre absolutt all aktivitet, mens andre bruker den kun til spesifikke treningsøkter. Dette kommer helt an på hvilke mål og ønsker brukeren har, og hva som skal kartlegges.

Styrketrening og hallidretter

Selv om informantene er aktive brukere av livsstilsapplikasjoner, så er det likevel ikke all type trening som blir loggført via en app. Informantene som driver med styrketrening forteller at de bruker å føre inn styrkeøktene for hånd i en treningsdagbok. Sara forklarer dette med:

> Jeg savner en skikkelig god styrkeapp. Det finnes ingen gode apper på markedet nå, og jeg føler at i de appene hvor det er alternativer for å legge inn styrketrening blir litt for lite spesifikt. Man kan for eksempel bare legge inn *30 minutter med styrketrening,* men får ikke mulighet til å legge inn hvilke øvelser man har gjort.

Bakgrunnen for at de logger styrketreningen manuelt er altså fordi det ikke finnes noen gode apper for styrketrening på markedet enda. De bruker derfor kun apper til loggføring av kondisjonstrening og kosthold. Dette er et interessant funn da det, i følge Arnesen (2014), finnes et hav av ulike apper i styrketreningssegmentet. Dette er apper hvor du selv setter sammen treninger basert på ulike muskelgrupper og øvelser. Det kan derfor tenkes at informantene ikke har oppdaget disse appene eller at noen rett og slett synes det er best å loggføre styrketreningen for hånd. Likevel er dette et eksempel på det kvantifiserte selvet. De driver fortsatt med innsamlingspraksiser om seg selv, men praksisen er ikke digital (Rettberg, 2014:46).

Enkelte av informantene trener også fotball og andre hallidretter, men dette blir ikke loggført. Steffen forteller at:

> Dersom jeg hadde hatt nymotens teknologi som hadde målt lengden som jeg har løpt på fotballbanen, antall pasninger jeg har slått og hvor mange målgivende jeg hadde hatt, så hadde jeg nok endt opp med å loggføre all trening. Det hadde vært spennende å fulgt med på, altså!

Det kommer tydelig frem at dette er et savn hos informantene, og at de håper at teknologien utvikles slik at også hallidretter kan loggføres på en enkel måte.

Datamaterialet forteller oss også at flere av informantene bruker en kombinasjon av alle appene som er nevnt over. Årsaken er at mange apper ikke tilbyr alt man ønsker. Noen kan være gode på én ting, men også dårlige på andre områder. Dette kommer også helt an på hva man vil loggføre, budsjettet, samt den teknologiske kompetansen. Derfor er ofte en kombinasjon av alle appene benyttet av informantene.

Ved å studere livsstilsapplikasjonenes funksjoner, ser vi at disse teknologien tillater informantene å gjennomføre et bestemt antall operasjoner rettet mot selvet, slik at de kan omforme eller forvandle seg selv for å oppnå sine mål (Foucault, 1988). Men hvorfor har informantene valgt å laste ned applikasjonene?

4.3 Motivasjon for anskaffelse

Informantene lastet ned de ulike appene på ulike tidspunkt. Morten begynte å bruke Runkeeper allerede i 2009, og Sara har benyttet seg av ulike livsstilsapplikasjoner i 5 år. Gjennomsnittet for de resterende informantene ligger på 2-3 år, mens Mads har bare brukt Avantas i et halvt år. Informantene påpeker at de ikke er helt sikre på hvorfor de lastet ned appene akkurat når de gjorde det, men Morten og Sara nevner en stor interesse for ny teknologi som en av de viktigste faktorene for at de tok i bruk appene tidlig.

Årsaken til anskaffelse varierer hos informantene. Flertallet forteller at de lastet ned treningsappene fordi de ville få mer ut av treningen de driver med. Innenfor selvloggingsteori kalles dette for *privat* selvlogging (Lupton, 2014:78). Dette omhandler at man benytter seg av appene for egne mål. En viktig funksjon med selvlogging er for mange at de kan samle inn informasjon om seg selv for å oppnå selvbevissthet og optimalisere sine egne liv. Selvlogging er altså en ”egoistisk” aktivitet som er et resultat av personlig motivasjon (Lupton, 2014:6).

Maiken påpeker at ”jeg prøver å være litt seriøs med det jeg driver med, og appene hjelper meg veldig med å ha kontroll på trening og kosthold”. Informantene fremstår altså som personer som er villige og i stand til å ta vare på seg selv, egne interesser, helse og velferd (Lupton, 2014:79). Mads har derimot en litt annerledes motivasjon enn de andre informantene, og valgte å laste ned treningsappen Avantas fordi han ble presset til det:

> Avantas er sånn at alle på jobb har det og alle skal bruke det, og da kunne jeg ikke være noe dårligere enn de andre. Jeg ville ikke skuffe laget mitt. Det var rett og slett gruppepresset som tok meg.

Jobben lokker med rause premier for de som er flinke til å benytte seg av appen, og dette gjør at Mads har valgt å anskaffe en treningsapp selv om han egentlig ikke har behov for det. Denne formen for selvlogging kalles for *presset* selvlogging, og avviker fra privat selvlogging fordi initiativet til å ta i bruk selvlogging kommer fra noen andre som, i Mads' tilfelle, er jobben (Lupton, 2014:78). Selve loggføringen kan bli tatt opp frivillig, men dette er på bakgrunn av et press fra noen andre. Arbeidsplassen har blitt et sentralt område for selvlogging, og viktigheten av å bidra til teamspirit og bedre helse er argumentet for å delta (Lupton, 2014:7).

Det er ikke mange av informantene som benytter seg av kostholdsapper aktivt, men samtlige av informantene har likevel valgt å laste de ned. Årsaken var nysgjerrighet i forhold til funksjon, samt å få en liten oversikt over hva kaloriinnholdet er på ulike matvarer. Steffen forteller at han prøvde appen i noen timer, men rett og slett gikk lei:

> Da måtte jeg tenke på alt jeg spiste hele tiden. Som for eksempel hva jeg hadde på brødskiva. Hadde jeg smør? Hadde jeg et eller to egg? Var det en skive hvitost eller var det tre? Det ble så mye da, og man bruker jo hele lunsjpausen på å loggføre.

Til tross for at loggføring av kosthold har blitt mye enklere ved hjelp av teknologien (Burke et al., 2012:21), synes fortsatt enkelte av informantene at det tar for mye tid og energi å loggføre hvert eneste måltid. I en studie gjort av Wang et al. (2016:5) rapporterte også brukerne at de følte seg stresset når de brukte kostholdsapper hovedsakelig fordi det var tidkrevende å

registrere alle matvarene de brukte. Dette kan sees i sammenheng med at nesten alle livsstilsapplikasjoner som ikke henter inn data via GPS krever manuell inntasting (Swan, 2012:231). Likevel finner vi, som nevnt, enkelte informanter som ikke synes kostholdsapper er stressende eller tidkrevende. Hvordan de benytter seg av applikasjonene skal vi se nærmere på i de følgende underkapitlene.

De fleste informantene oppgir at de stort sett benytter seg av livsstilsapper for sin egen del, og ikke fordi de ble oppfordret av andre. De fleste påpeker at de har lastet ned appene av fri vilje uten press utenfra. Likevel finner vi informanter som mats Mads, samt Synne som har blitt påvirket av jobb til å begynne med livsstilsapper. Synne er spinninginstruktør, og har blitt revet med av teknologiutviklingen på treningssenteret hun jobber på. Hun bruker for eksempel pulsklokke med tilhørende app fordi dette er relevant under pulsspinn, og fordi ”alle andre bruker det”. Det er altså et bakenforliggende press fra jobb og teknologiutvikling i forhold til jobb som har vært en faktor for at Mads og Synne begynte å bruke appene aktivt, selv om Synne, som i motsetning til Mads, har valgt å laste ned applikasjonene av fri vilje.

Det vi kan forstå ut i fra dette underkapittelet er at informantene har gått fra at de har hatt tilgang til teknologien, til at de har gitt den et aktivt bruksmønster. Det har med andre ord blitt utviklet en brukerpraksis, men hva bruker de egentlig appene til?

4.4 Ulike bruksmåter

Barcena et al. (2014:10) har beskrevet bruksområdene for livsstilsapplikasjoner. De hevder at loggføringsprosessen fungerer som en syklus som igjen kan knyttes opp mot økosystemet til Tingenes Internett (Swan, 2012:219). Det dreier seg altså om å samle inn og loggføre data fra en aktivitet, analysere og sammenligne, foreslå justeringer basert på innkomne data og repetere prosessen til et ønsket mål er oppnådd. Med domestiseringsperspektivet som bakteppe er det interessant å finne ut av om informantenes bruk samsvarer med denne syklusen, eller om de har valgt å skape sine egne sykluser.

For mange av informantene er bruken av livsstilsapplikasjoner knyttet til det å nå sine treningsmål og bli motivert under selve treningen, men også andre bruksmåter som dagbokfunksjonen kan også trekkes frem. Altså at man kan gå tilbake for å se på tidligere økter. Men uansett hva informantene velger å kartlegge og hvordan de gjør det, er målet ofte å prøve og vedlikeholde eller forbedre noe. Dette bekreftes også i en studie gjort av Rooksby et al. (2014:1167) hvor de har kartlagt at selvlogging brukes for å nå mål, dokumentlogging og å score poeng eller registrere prestasjoner.

Alle de ulike bruksmåtene til informantene i denne studien kan deles inn i ulike kategorier: *Mål, adspredelse* og *minne.* Mål vil si å bruke appene for å nå de målene informantene har satt seg, adspredelse vil si å benytte seg av appen her og nå, samt å bruke den for motivasjon og underholdning, og minne omhandler dagbokfunksjonen som appene tilbyr.

Mål

Flere av informantene har konkrete treningsmål de trener mot. Dette er alt fra å trene seg opp til sykkelritt, gå ned i vekt eller bli sterkere. Målet er utenfor teknologien, men ved å bruke en app så blir de påkoblet (Rettberg, 2014:58). På bakgrunn av dette er det derfor interessant å se på om informantenes treingsmønster og treningsmål har noen sammenheng med deres bruk av livsstilsapper. Samtlige informanter viser til et treningsmønster som har utviklet seg, og de forteller at de trener mer nå enn det de gjorde tidligere. Men synes de at livsstilsapplikasjonene er med på å nå de treningsmålene de har satt seg?

Morten begynte aktivt med trening da han sluttet å røyke, og målet er nå å holde seg sunn, samt å kunne følge opp barn og barnebarn så lenge som mulig. Dette mener han at han får hjelp til gjennom å benytte seg av treningsapper. Helsemessige mål og trening rettet mot å holde kroppen ung er en fellesnevner for de fleste informantene. Lotte er et eksempel på hvordan hennes holdninger til trening har endret seg:

> Jeg flyttet til et kollektiv med noen jenter, og da bestemte vi oss for å trene mye. Veldig mye. Vi lastet ned en Endomondo og motiverte oss gjennom den. Det hadde også veldig mye å si at vi bodde sammen, og vi hadde veiedag hver torsdag. Det var veldig motiverende. Men da jeg flyttet ut av kollektivet ble fokuset endret. Det siste året har jeg gått vekk i fra målet om ”drømmekroppen”, og jeg trener mer for å holde meg i form og for å ha en sunn og frisk kropp.

Lotte legger også til at kostholdsappen Lifesum blir hyppig brukt, og at den er med på å nå målet om en sunn og frisk kropp. Enkelte av informantene forteller også at kostholdsappene har hjulpet de mye med å få kontroll over matinntaket gjennom å informerer om hvor mye de bør spise, når de har spist nok, samt hva som er dårlige og bra matvarer. Lotte mener at Lifesum er mer nyttig enn Endomondo, fordi hun føler det er maten hun må ha mest under kontroll:

> Når jeg skeier ut på kostholdet så fungerer hjernen min sånn at da kan jeg bare drite i treningen og aktiviteten. Det blir litt sånn at ”jeg har jo spist pizza og godteri, så da kan jeg droppe å trene”. Bra logikk.

Dette vitner om at bruken av appene har påvirket informantene på ulike måter. Flere har begynt å trene mer og spise sunnere, mens andre bare vil ha kontroll og informasjon. De fleste informantene føler også at appene hjelper de med å nå sine treningsmål gjennom at de får oversikt over det de faktisk trener, og at de får motivasjon til å yte litt ekstra under økten. I tillegg er det flere som nevner at appene fungerer som en god treningspartner både før, under og etter økten. Dette kan sees i sammenheng med at informantene driver med progresjonsbasert kondisjonstrening, og at appene er tilrettelagt for disse treningstypene. Unntaket er Sofie, som forklarer at hun fint klarer å nå treningsmålene uten teknologien. Likevel synes hun at teknologien har hjulpet henne på andre måter:

> Før jeg lastet ned appene ante jeg ikke hvor mye jeg gikk. Jeg bare gikk og gikk uten å vite hvor mye, hvor langt eller hvor raskt jeg hadde gått. Så hvis appen har hjulpet meg med noe, så er det å kartlegge distanse, hurtighet, tid og stigning.

Flere av informantene påpeker også viktigheten av kartlegging av ruter ved hjelp av GPS-styrte apper. Likevel finner vi informanter som mener at de ikke trente like mye og strukturert før de lastet ned appene, og informanter som forklarer at de begynte å løpe mer etter de lastet ned løpeapper.

Adspredelse

En livsstilsapplikasjon gir deg hele tiden oppdatert informasjon om for eksempel lengden du løper, hvor mange kalorier du forbrenner og hvor du er. Enkelte av informantene benytter seg av livsstilsapplikasjoner nettopp fordi de blir motivert under treningsøkten av informasjonen de får. Sara bruker appene for eksempel for å ha oversikt over kalorier, lengde og pulssoner under treningsøkten, og hun går sjeldent tilbake for å se på tidligere økter. Det samme gjelder kostholdsappen Lifesum. Hun bruker derfor ikke appene som en dagbok, men som en motivasjonsfaktor under økten.

Flere bruker også både pulsklokke og tilhørende app for å se hvordan de ligger an underveis i treningsøkten, samt at de blir motiverte av informasjonen som teknologien gir i forhold til daglig aktivitet. Lillan forteller at ”dersom det begynner å nærme seg kveld og jeg bare har 80% av daglig aktivitet, så går jeg meg en tur for å få 100%”. Dette vitner om at informantene som har adspredelse som mål, ikke går tilbake for å se på hva de har gjort tidligere.

Minne

De ulike livsstilsappene har funksjoner som gjør at du kan velge å lagre treningsøkta di eller tidligere måltider slik at du kan gå tilbake å se på dem. I følge Rettberg (2014:11) er selvrepresentasjoner med digital teknologi også selvdokumentasjon. Vi tenker ikke bare på hvordan vi presenterer oss selv til andre, men vi loggfører også momenter av våre liv for å huske dem i fremtiden.

Informantene som benytter seg av minne, gjør det for å gå tilbake for å se på tidligere økter. De opplyser at dette er bedre for motivasjonen enn å følge med på hva de gjør under selve økten, og at det beste verktøyet er for en selv. Altså at de kan gå tilbake for å se hvor langt de løp i fjor eller hvor langt de syklet og hvor lang tid de brukte fordi det er lett å glemme hva man har gjort tidligere. I tillegg påpeker informantene at det er motiverende å se tidligere resultater fordi man da kan jobbe mot å sette nye rekorder.

Dette er et godt eksempel på at livsstilsapplikasjoner ikke bare har en praktisk dimensjon, men også en symbolsk dimensjon (Sørensen, 2006:46). Informantene gir appen mening ved å tolke om formen har blitt bedre fra forrige treningsøkt, eller om de må jobbe mer for å nå sine mål.

Kombinasjon

Som vi har sett under de tidligere punktene, har livsstilsapplikasjoner mange forskjellige bruksområder. Den kan brukes til å trigge motivasjonen der og da, men også som en digital treningsdagbok. En kombinasjon av alle disse funksjonene blir også ofte brukt av informantene. Informantene påpeker viktigheten av å kunne ha noe til å motivere under selve økten, samtidig som man kan se tilbake på tidligere økter og motivere seg gjennom det. De synes det er spennende å følge med på tid og lengde underveis, samt at de har muligheten til å slå gamle rekorder.

Basert på funnene fra informantene, så ser vi at det blir vanskelig å hevde at loggføringsprosessen fungerer som en syklus. Noen benytter seg av appene kun for å få motivasjon underveis i økten, slik som eksemplene under adspredelse. Mens noen bruker appene kun for å gå tilbake for å se på tidligere økter. Dette er også et tydelig eksempel på hvordan informantene som individer benytter seg av ulike teknikker og strategier for å kontrollere, regjere og forvalte seg selv slik at de skal bli bedre og dyktigere (Foucault, 1988). Men hva blir egentlig loggført? Loggfører informantene absolutt all trening og alt de spiser? Neste underkapittel vil ta for seg dette.

4.5 Hva blir loggført?

Alle informantene er enkeltindivider som samler inn data om seg selv og sine liv gjennom teknologien. På bakgrunn av dette kan vi si at hver enkelt informant passer inn i beskrivelsen av det kvantifiserte selvet (Barcena et al., 2014:5). Det vi kan se ut i fra datamaterialet, er at bruken varierer veldig, og at appene er domestisert forskjellig. Den praktiske dimensjonen hos informantene varierer altså veldig (Sørensen, 2006:46), og i tillegg finnes det også én informant som skiller seg ut fra de andre.

Magne benytter seg ikke av livsstilsapplikasjoner per dags dato, og han forteller at han sluttet å bruke Endomondo fordi det ikke passet til hans treningsmål. Dette er et godt eksempel på at domestiseringsbegrepet ikke har som implisitt forutsetning at alle blir brukere (Sørensen, 2007:52). Graden av implementering varierer, og det finnes også ikke-brukere. I dette tilfellet har Magne gått fra å være en bruker, til å bli en ikke-bruker fordi teknologien ikke kunne tilpasses hans treningshverdag (Berker & Levold, 2007:35). Så da han merket at appen bekreftet mer enn den tilførte noe nytt, og at den ikke gjorde han i bedre stand til å gjennomføre trening, valgte han å slette den.

Men selv om vi også finner ikke-brukere i denne studien, så er de aller fleste brukere. Enkelte av informantene velger å loggføre all trening. Sofie er en av dem, men hun skrur av pulsklokka og den tilhørende appen når det er helg. Årsaken er at hun vil ha en frisone uten masing om trening. På hverdagene derimot lar hun appen og klokka stå på hele døgnet, og hver kveld sjekker hun aktivitetsnivået i løpet av dagen. Dette viser at Sofie forhandler med teknologien slik at den skal passe inn i hennes hverdagsliv og rutiner.

De som driver med mye med løping har en litt annerledes motivasjon for bruken. De bruker den kun når de skal løpe utendørs, og merker at de bruker appen mindre når vinteren kommer. Sara forklarer dette med at:

> Det der med løpeappene er så sesongbasert. Jeg merker at jeg bruker dem mye mer på våren og sommeren, også dabber det veldig av på senhøst og vinter. Årsaken er at jeg ikke orker å loggføre øktene mine på tredemølla. Der er det jo også en skjerm som kartlegger distanse og tid uansett.

Det at informantene velger å bare kartlegge løpingen utendørs, er også et godt eksempel på hvordan informantene har utviklet sitt eget bruksmønster og rutiner for appene.

Det er også flere av informantene som benytter seg av kostholdsapper, men bruken her er også varierende. Maiken og Sara loggfører stort sett hvert eneste måltid, men på lørdagskveldene blir ikke godteri, potetgull og alkohol loggført. Årsaken er at de først og

fremst trenger litt fri fra et strengt kostholdsregime, men også at de ikke vil at appen skal gi dem dårlig samvittighet på lørdagskveldene. Som Maiken sier: ”Det må jo være lov til å kose seg litt og!”. Mikkel og Lotte støtter hennes utsagn, og er heller ikke så nøye på å loggføre absolutt alt. Deres bruk kan forklares slik:

> Det er litt sånn for å se om det har noen sammenheng med hvordan kvaliteten på treningen er den dagen jeg har spist bra mat, kontra dager hvor jeg har spist dårlig. Det er interessant å sammenligne om jeg for eksempel leverte bedre på knebøy de dagene jeg spiste tunfisk og proteinshake i forhold til de dagene jeg spiste pizza og rømmedressing (Mikkel).

> Det begynner alltid veldig bra på mandager, og så er det litt sånn at i løpet av uka så bare dabber det litt av. Man har ikke lyst til å loggføre sjokoladen man skeier ut med på en onsdag og alt det dårlige man stapper i seg på en lørdagskveld. I tillegg blir det bare stress når man for eksempel skal spise taco. Da gidder jeg ikke å bruke appen. Da må du liksom føre inn rømme, kjøttdeig, alle de ulike grønnsakene osv. Nei, det gidder jeg ikke altså (Lotte).

Dette er et godt eksempel på hvordan informantene bryter med scriptet for de ulike kostholdsappene. Lifesum og MyFitnessPal har blitt produsert med føringer for bruk slik at appene skal fungere optimalt (Ask, 2011:144), men til stadighet bryter informantene disse føringene. Likevel er dette et godt domestiseringspoeng, og viser tydelig hvordan informantene har individuelle måter å tilpasse teknologien på. I stedet for å få dårlig samvittighet av appen, så skrur de den bare av. De bruker teknologien slik det passer seg, og når de føler at de er tilstrekkelig strukturerte og flinke i kostholdsveien.

Funnene i dette underkapittelet viser også at bruken strider mot syklusen til Barcena et al. (2014:10). I stedet for å legge inn alt man gjør av trening og alt man spiser, så loggfører ikke informantene absolutt alt. Det vil altså si at det å gjøre nødvendige justeringer underveis slik at syklusen skal fungere optimalt, ikke er til stede. Det kommer også frem at enkelte av informantene rett og slett glemmer å skru på appene når de skal trene, og får derfor ikke loggført øktene. Dette kan løses ved at appene minner en på når det er tid for en treningsøkt, men benytter informantene seg av dette?

4.6 Motivasjon eller mas?

I følge Rettberg (2014:58) er livsstilsapplikasjoner designet for å holde oss interesserte, og de sender ofte ut varslinger til vår telefon om vi ikke har brukt appene på lenge. Disse varslingene kalles pushvarslinger. Noen forteller deg at du må drikke vann, mens andre påpeker at det er lenge siden siste joggetur. Flesteparten av informantene har sterke meninger når det kommer til pushvarslinger, og mener at det rett og slett blir masete og slitsomt. De mener at de er strukturerte nok til å klare å trene og spise sunt uten mas, og at de klarer å

motivere seg selv til treningen. Maiken forklarer dette med at ”jeg er såpass strukturert at jeg vet når jeg skal drikke vann, jeg vet når jeg bør trene og når jeg bør bevege meg”. Likevel er det flere informanter som har prøvd ut pushvarslinger til ulike apper.

Marius forteller at han har prøvd ut en applikasjon som forteller at han må drikke vann, men at det bare ble stressende. Steffen derimot, benytter seg av denne applikasjonen, og synes den er velfungerende og nyttig:

> Kroppen skal jo ha en utrolig mengde med vann som jeg aldri klarer å putte i meg (…), så da plinger klokka innimellom og minner på meg at nå må jeg drikke vann. Det er veldig effektivt og greit, egentlig.

Men han har skrudd av varslingen på Runkeeper. Han har faste dager han løper på, og dersom appen sier ”Hei, i dag skal du løpe”, så blir det ofte ”nei, i dag skal jeg spille cageball”. I følge Steffen ble pushvarslingene på Runkeeper veldig plagsomme, og de ville ikke følge hans timeplan.

Noen av informantene benytter seg likevel av pushvarsler, selv om det ikke styrer treningshverdagen eller spisemønsteret. Morten har ikke skrudd av varslingene på appene, men han påpeker at de maser en del. De vil ha han med på konkurranser og treningsøkter, men han forteller at han trener når han vil trene. Derfor blir han ikke påvirket av varslingene, selv om de maser på han. Lillian får også automatisk varsler om aktivitet, og synes det til tider er ganske irriterende:

> Som småbarnsmor må du for eksempel sove midt på dagen eller til ugunstige tider, og da ble jeg veldig sur da det stod *tid for bevegelse* på aktivitetsklokka. Da skrek jeg *hold kjeft, dumme klokke.* Jeg SKAL sove mer, jeg fortjener å sove mer!

Likevel påpeker hun at hun ikke bryr seg om varslingene, og at hun, i likhet med Morten, ikke lar seg påvirke noe særlig.

Mine funn viser at samtlige av informantene ikke benytter seg av pushvarsler, og at de synes det både kan oppleves som stress og mas. Det er altså en funksjon som appene tilbyr som er avvist av brukerne, og påminnelser er ikke en nødvendighet for at informantene skal ta i bruk appene. Men kan informantene trene uten appene? Er appene en nødvendighet for å få gjennomført treningen?

4.7 Kan man trene uten teknologien?

I en gjennomgang av studier som er gjort på sosiale medier og avhengighet, fant forskere ut at overdreven bruk av sosiale medier, i dette tilfellet livsstilsapplikasjoner, kan gi symptomer på

dominans av tanker og oppførsel. Som for eksempel at man må sjekke telefonen hele tiden eller at man ikke kan trene uten mobilteknologi. Funnene var likevel så sprikende at de konkluderte med at avhengighet av sosiale medier ikke kan betegnes som en reell psykisk lidelse. Derfor er *problematisk bruk* av sosiale medier et riktigere begrep enn *avhengighet* (Aalen, 2015:120), og jeg vil ta utgangspunkt i begrepet *problematisk bruk* når jeg skal finne ut av om informantene kan trene uten teknologien eller ikke.

Vi ser forskjeller i datamaterialet på om det er tendenser til problematisk bruk hos informantene, og om teknologien har blitt en nødvendighet eller ikke. Mikkel argumenterer med at det er forskjell fra person til person i forhold til om livsstilsapper er en nødvendighet eller ikke. Det er noen som klarer å motivere seg selv, mens andre trenger litt drahjelp. Sånn for sin egen del, så er det ikke en nødvendighet for Mikkel å ha treningsapper fordi han trener såpass strukturert. Flere av informantene bekrefter også dette, og forteller at appene ikke er en nødvendighet for å få gjennomført treningen. Det er mer som en ekstra faktor som man kan benytte seg av:

> Man skal vel helst bruke så mye teknologi som mulig når man trener sånn i forhold til dagens trender, men for min egen del er ikke appene et must for at jeg skal klare å komme meg på trening. Det er ikke appen som styrer meg, det er jeg som styrer appen (Sara).

Dette er et godt domestiseringspoeng, og viser tydelig hvordan Sara forhandler med teknologien for å unngå problematisk bruk. Mads opplever heller ikke bruken som problematisk, men han fører inn de fleste treningsøktene han gjennomfører fordi han er en del av et ”lag” på jobb og vil vinne de beste premiene. Lotte mener at under selve treningen er treningsdagboka den viktigste, og at appen brukes mer til registrering når hun kommer hjem. Men hun påpeker at det ikke er noe hun *må* gjøre, så det er ikke en styrende faktor.

I kontrast til de nevnte informantene finner vi flere informanter som mener at teknologien er en nødvendighet i deres treningshverdag. Maiken mener at treningsapper har blitt en del av hverdagslivet slik som Facebook og Candy Crush, og hun innrømmer å ha slitt med motivasjonen på grunn av manglende teknologi. Hennes utsagn vitner om problematisk bruk:

> Det har hendt seg noen ganger at jeg snur i døra og blir på sofaen om jeg ikke har nok batteri på telefonen til å loggføre turen. Det blir liksom ikke det samme å trene uten en app som forteller deg hvor langt du har løpt og hvor lang tid du har brukt. Det er litt skremmende, men slik har det blitt…

Dette har også Steffen erfart, og forteller at hvis han løper eller sykler og ikke får logget treningen så er han ikke like motivert. Han mister også motivasjonen under trening, og han påpeker at det har blitt en slags tvangstanke at han må logge treningsøkten. I tillegg er han avhengig av musikk og stemmen fra appen i øret:

> Altså, hvis det er stille når jeg løper så stopper jeg og går hjem igjen. Jeg har tatt på meg joggeklær og joggesko, men så har jeg gått tom for batteri 100 meter nede i gata. Da dro jeg hjem. Det er ikke akutelt en gang.

Det kommer tydelig frem at enkelte av informantene har problematisk bruk knyttet til appene, og at teknologien styrer treningen deres. Likevel finner vi informanter som ikke lar seg styre av teknologien, og klarer å ta avstand fra den. Teknologien har altså blitt en del av deres treningshverdag på ulike måter, men det varierer hvor viktig teknologien er for den enkelte.

4.8 Oppsummering

Formålet med dette analysekapittelet var å kartlegge informantenes årsak til anskaffelse, hvordan livsstilsapplikasjonene brukes, samt hvordan livsstilsapplikasjonene er implementert i deres hverdag. Det er ulik årsak til anskaffelse, men for samtlige dreide deg seg i all hovedsak om at de ønsket apper som kunne hjelpe dem med å få mer ut av treningen. I følge Lupton (2014:78) kalles dette *privat selvlogging.* Informanten som skiller seg ut er Mads. Han valgte å laste ned Avantas-appen på bakgrunn av gruppepress på jobb. Dette kan, i følge Lupton (2014:78) sees som *presset selvlogging*.

Ved å studere hvordan livsstilsapplikasjoner brukes og implementeres, får man et tydelig bilde på hvordan tilgangen til en teknologi har blitt omformet til et aktivt bruksmønster. Vi kan med andre ord si at samtlige av informantene har vært igjennom en domestiseringsprosess (Berker & Levold, 2007:35), og bruken av livsstilsapplikasjoner kan deles inn i fire deler: *mål, adspredelse, minne* og *kombinasjon*. Enkelte av informantene loggfører all trening, mens noen velger kun å loggføre treningen når de trener utendørs. Et annet interessant funn i dette kapittelet er at mange av informantene påpeker at det ikke finnes en god app som kan brukes til styrketrening. Vi ser også at de som benytter seg av kostholdsapper bruker disse ulikt. Enkelte av informantene forteller at de loggfører alt, mens andre innrømmer at de bare bruker appene når de er flinke og spiser sunt.

I dette kapittelet ser vi også at informantene synes pushvarsler er slitsomt og forstyrrende, og at informantene mener at de klarer å motivere seg til treningen uten varslingene. De mener at påminnelser ikke er en nødvendighet, men enkelte hevder at appene

er en nødvendighet for at de skal få gjennomført treningen. Vi ser tendenser til problematisk bruk hos enkelte informanter, og de mener at de ikke kan trene uten teknologien. Eksempelet om Steffen som innrømmer at han har snudd i døra og droppet trening fordi appen ikke fungerer, viser at teknologien er en styrende faktor for trening og motivasjon. Motparten til disse informantene er de som mener at appen ikke er en nødvendighet, men mer som et supplement til treningen. Vi ser altså at de ulike informantene forhandler ulikt med teknologien, og noen lar seg styre mer enn andre.

Vi ser at privat selvlogging og presset selvlogging er vanlig hos informantene, men hva med felles selvlogging? Et aspekt som ble nevnt av informantene er at du har mulighet til å være sosial i treningen på nye måter enn tidligere. Derfor skal vi i neste kapittel se på nettopp dette med felles selvlogging, sosial trening og hvordan livsstilsapplikasjoner åpner opp for en litt sprekere samhandling.

5. Deling, sosialisering og eksponering

Livsstilsapplikasjoner har funksjoner som gjør at man kan sosialisere seg med andre gjennom treningen. Man trenger altså ikke å være medlem av et idrettslag eller et treningsteam for å få motivasjon og tilbakemeldinger fra andre med samme treningsinteresse.

Som vi så i kapittel 4, så begynte Lotte å bruke Endomondo nettopp av sosiale årsaker. Alle jentene i kollektivet hadde appen, og de sosialiserte seg og fulgte opp hverandre gjennom Endomondo. Det ble både et konkurranseperspektiv og en sosial mening bak bruken som var veldig nyttig for Lotte. Appene gir altså store muligheter for deling og sosialisering, men det gir også helt andre eksponeringsmuligheter enn tidligere.

I følge Brandtzæg (2009:195) var trening og treningsdagbøker noe man holdt for seg selv, men de nye mulighetene for å skape relasjoner har bidratt til at vår oppfatning av det ”private” har endret seg. Gjennom sosiale medier og treningsapper kan man velge å publisere treningsbilder, tekst og løperuter til omverdenen. Den nye fasen som Brandtzæg (2009:195) kaller *privat 2.0* er med andre ord gjeldende også for livsstilsapplikasjoner. Det offentlige og det private blir kombinert på helt andre måter enn tidligere, og denne utviklingen har vært enorm de siste årene. Den sosiale plattformen Instagram er full av såkalte inspirasjons- og fitnessbilder, og Facebook er full av treningsruter og statistikk fra Runkeeper, Strava og Endomondo. Men hva gjør dette egentlig med oss, og har denne utviklingen gått for langt?

I løpet av dette kapittelet skal jeg se på nettopp dette med sosial kommunikasjon i forhold til trening, og hvordan det påvirker treningen vår. I tillegg skal jeg se på fordeler og ulemper med livsstilsapplikasjoner, samt hva denne teknologiutviklingen kan gjøre med oss.

5.1 Tren, løp, del

De sosiale funksjonene omhandler både publisering innad i appene og i sosiale medier. I forhold til domestiseringsperspektivet, kan dette sees i sammenheng med den symbolske dimensjonen. Altså hvordan brukerne benytter seg av teknologien til selvrepresentasjon (Sørensen, 2006:46). Deling av personlig informasjon springer gjerne ut av et ønske om å gjøre seg interessant i andres øyne (Hoem & Schwebs, 2010:79). I følge Maturo & Setiffi (2016:480) kan kroppen representeres matematisk som et sett av verdier og takk som synes å være lett sammenlignbare på tvers av individer. Videre kan denne måten å representere kroppen på enkelt deles på sosiale nettverk gjennom å dele de tidligere private elementene i det offentlige rom.

Informantene har veldig delte meninger når det kommer til sosial funksjon, og ulike bruksområder i forhold til den sosiale bruken av appene. Informantenes svar kan deles inn i fire svarkategorier; *sosial funksjon innad i appene*, *publisering i sosiale medier, ingen sosial funksjon*, samt *ingen digital sosial funksjon*. Den største gruppen med informanter tilhører den første svarkategorien, altså sosial funksjon innad i appene. Mens selvlogging synes å være en individualistisk praksis, har mange selvloggere blitt i et fellesskap med andre loggere. De bruker sosiale medier, plattformer for å dele personlige data og nettsteder for å engasjere seg med og lære av andre selvloggere. Noen velger å publisere alle treningsøktene, mens noen informantene deler bare det de synes er relevant for treningspartnere. Fokuset på personlig motivasjon og individuelle fordeler er fortsatt tydelige, men ved *felles* selvlogging har man altså det sosiale aspektet i tillegg (Lupton, 2014:78). Selvloggingen skjer altså isolert, som *privat* selvlogging, men har også en sentral sosial dimensjon. Dette viser altså at Luptons (2014:78) karakteristiske former for selvlogging kongruerer, og at en selvloggingspraksis både kan være privat og felles.

De fleste livsstilsapplikasjoner har funksjoner hvor du kan legge til venner, og vennene får tilgang til din profil og kan kommentere dine treningsøkter, se dine resultater, samt chatte og samhandle underveis i treningsøkten. Dette er altså et eksempel på synkrone relasjoner (Aalen, 2015:20). I tillegg kan man konkurrere med hverandre og sende motiverende lydmeldinger. Etter endt treningsøkt får man alltid et valg om man vil dele sin treningsøkt med andre innad i appen, og om man vil legge til bilder og kommentarer til treningen. Som nevnt innledningsvis, så fører dette til at man kan føle at man er del av et lag eller et team, selv om om man ikke er det i ”den virkelige verden”. Man blir altså en del av et elektronisk fellesskap eller en elektronisk solidaritet som gjør at fysisk adskilte grenser ikke betyr noe lengre (Levold et al., 2007:274). I følge Lupton (2014:8) kan man faktisk gå så langt som å si at det kvantifiserte selvet har blitt til *det kvantifiserte oss*. Man benytter seg av selvlogging for å få mer ut av sine egne data ved å se på andres.

Den største årsaken til at informantene benytter seg av dette, er fordi de synes det er motiverende, samtidig som man kan lære av å se på andres treningsøkter. En studie gjort av Wang et al. (2016:11) er med på å underbygge svarene fra informantene. I studien påpekte brukerne at samspillet mellom apper og sosial kommunikasjon var svært motiverende for både treningen og kvaliteten på treningen. De fikk positive og negative tilbakemeldinger fra venner og familiemedlemmer, og noen ganger brukte de også appene for å dele resultatene sine.

Steffen forteller at han har fire kompiser på Runkeeper som driver med den samme treningen som han gjør, samt syv sykkelkompiser på Strava. Dette er folk som har de samme treningsinteressene som han, og som da mest sannsynlig har interesse av å se hvordan han trener. Flere av informantene nevner også dette som en viktig faktor, altså at de velger å sosialisere seg innad i appene for å følge med på andre og måle seg opp mot andre i forhold til tid, lengde og utbytte. Konkurransefaktoren er altså stor hos flere av informantene, og Mads er et godt eksempel på dette:

> Vårt team konkurrerer mot andre lag på jobb. Du ser hvor mye poeng de andre lagene har fått, også vil man gjerne slå de. Så det har en sosial funksjon. Vi er koblet sammen og jobber sammen mot et felles mål.

I følge Rettberg (2014:58) bruker mange av appene elementer fra gamification for å trigge konkurranseinstinktet hos brukerne. Det generelle premisset av disse appene har mye til felles med spill: du har et mål og din trening er en oppgave som du må løse for å nå målet.

Andre svarkategori omhandler publisering av treningsøkter i sosiale medier. Samtlige av informantene som har eller fortsatt publiserer i sosiale medier gjør det via Facebook. Marius forteller at han kan publisere på Facebook dersom han skal sykle et ritt. Men han presiserer at det ikke er for skryt, men som en motivasjonsfaktor som fører til at han må prestere. Maiken publiserer også treningsøkter, løperuter og rekorder på Facebook, men hun gjør det heller ikke for å få skryt. Likevel legger hun til at:

> Når jeg er stolt av en prestasjon, som for eksempel at jeg har ny personlig rekord i knebøy eller markløft, så må jeg jo få skryte litt… Når jeg er fornøyd med egeninnsatsen, så vil jeg at andre skal få vite det.

Hun publiserer de store milepælene for å få anerkjennelse for det hun oppnår, men hun passer på at det ikke blir for mange bilder i løpet av måneden. Det er også slik at det er bare solskinnshistoriene som kommer frem i sosiale medier, ikke de dårlige treningsdagene. I følge Bø (2005:43) kan dette begrunnes med at vår personlighet har to sider. Vi har en utside (den objektive) og en innside (den subjektive). Utsiden er den personligheten vi opptrer i, på offentlige arenaer. Den er deg slik folk ser deg og bedømmer deg til daglig. Maiken legger kun ut treningsresultater som er positive for hennes utside og formidler fordelaktige oppfatninger om seg selv (Hoem & Schwebs, 2010:79), slik at de skal oppfatte henne som en sprek og dyktig person.

Morten har en litt annerledes historie enn de andre, og forteller at han publiserte en del på Facebook da han begynte å trene. Dette gjorde han fordi han skulle ned i vekt, og han likte tilbakemeldingene han fikk av andre. Det var veldig greit i starten, men etter hvert merket han at folk gikk litt lei. Det ble mindre *likes* og folk kommenterte ikke like mye. Han sluttet med å publisere alle treningsøktene via den sosiale plattformen da folk begynte å si ifra om at "nok er nok, Morten". Dette fikk han ikke vite via den virtuelle verden, men fra kjentfolk han møtte ute i den virkelige verden. Nå har han begrenset seg til å kun publisere fra sjeldne og spektakulære turer, og forteller at:

> Jeg tror at årsaken til at folk går lei treningsbilder i sosiale medier er fordi det er mange som får dårlig samvittighet av å se det. At folk for eksempel blir sjalu fordi de har en lengre dørstokkmil enn sine venner.

Flesteparten av informantene forteller altså at de enten bruker de sosiale funksjonene innad i appene eller kommuniserer med omverdenen via sosiale medier. Likevel finner vi noen som velger å holde treningen for seg selv. Det praktiske aspektet for disse informantene består av et skille mellom teknologi og hverdag, og at de ikke vil blande trening og det sosiale i digital forstand. Sofie og Mikkel trener kun for sin egen del, og deler absolutt ingenting. Sofie forklarer at:

> Jeg har ikke interesse av å skryte av treningen jeg driver med. Jeg trener kun for min egen del, og tror ikke noen andre bryr seg om hvor mye jeg trener og hvor jeg trener heller. Jeg deler også generelt lite av hverdagslivet på sosiale medier.

Både Sofie og Mikkel er såpass strukturerte med treningen at de tror ikke at å kommunisere innad i appene gir økt motivasjon eller treningsglede. Som nevnt i teorikapittelet, så kan dette sees i sammenheng med at vi kan sette pris på å dele med andre og bli sett, men det viktigste av alt er at appene tillater oss til å se oss selv (Rettberg, 2014:87). Dette gjelder også for Synne som jobber på treningssenter. Hun ser at kollegene kommuniserer aktivt innad i treningsappene, men hun bruker appene kun for sin egen del. Hun deler ikke, kommuniserer ikke med kollegene og har lukket profil. Årsaken er rett og slett fordi hun ikke føler et behov for å dele treningen sin med folk.

Lillian kommuniserer ikke gjennom appene eller sosiale medier, men hun forteller at pulsklokka med tilhørende app likevel har en sosial funksjon for henne. Da hun brukte teknologien aktivt hadde hun konkurranse med en venninne om hvor mange skritt de hadde gått, hvor mye de hadde trent og hvor mange kalorier de hadde forbrent. Hun forklarer det

som at ”det hadde en sosial funksjon for meg, men ikke en digital sosial funksjon”. Til forskjell fra de andre informantene opplyser Lillian altså om at sosial funksjon ikke nødvendigvis trenger å være digital kommunikasjon gjennom appene. Dette er et eksempel på hvordan hun forhandler med teknologien for å få den til å passe med sine sosiale behov.

Mine funn viser at det er noen informanter som velger å holde treningen for seg selv, i tillegg til at det er flere informanter som deler treningen og eksponerer seg selv innad i appene eller via sosiale medier. Men hva er rett og galt i forhold til deling og eksponering? Er det greit å legge ut treningshverdagen i sosiale medier?

5.2 Normer i endring

Normer kan defineres som forskrifter avledet med verdier, og i dette tilfellet er vi mest opptatt av handlingsmønster. De er handlingsdirektiver som forteller oss hvordan vi bør handle og oppføre oss for å bli godtatt i et fellesskap (Bø, 2005:26).

Vi trener mer enn før, og dette gjenspeiler seg i innholdet på sosiale medier. #Sommerkroppen og #Fitspo er populært, og det deles treningsbilder og løperuter over en lav sko. Men har folk gått lei av at enkelte publiserer treningen sin i sosiale medier? Har normene endret seg? Morten sin historie om publisering i sosiale medier fra kapittel 5.1 vitner om at de digitale normene er i endring. Da han begynte å legge ut bilder og treningsøkter fikk han positiv tilbakemelding og mange *likes.* Etter hvert begynte folk å gå lei, og han fikk tilbakemeldinger på at nok er nok. Han forteller at han først fikk skryt for å gi blanke i Janteloven, men etter som månedene gikk merket han at folk fikk andre holdninger. Når folk blir lei eller blir sjalu, så skal man plutselig leve etter Janteloven igjen. Det er altså en kritisk forbindelse mellom moral, normer og praksis (Spilker & Levold, 2007:22).

Informantene som ikke velger å dele treningshverdagen sin gjennom sosiale medier har ganske klare meninger om hva de synes om slik eksponering. Steffen forteller at:

> Jeg legger absolutt ikke ut noe på Facebook fordi jeg synes det er kjempetoskete. Hvorfor skal man egentlig dele at man har tatt 140 kilo i knebøy eller løpt mila på under en time? Hva får folk ut av å se at jeg har klart det? Det blir litt sånn *in your face* og alt for mye selvskryt.

Flere av informantene deler holdningen til Steffen, og forteller at de menneskene som deler treningen, de deler konsekvent. De tror det blir litt sånn at når du først har begynt så har du et image å opprettholde, og at enkelte har et stort behov for å vise at de er aktive. Mikkel legger til at de som virkelig er aktive ikke har dette behovet, nettopp fordi de vet at de er aktive. Han forklarer også at hvis man legger ut treningsbilder hele tiden og plutselig ikke publiserer noe,

så tror folk at man har sluttet å trene. Lillian supplerer med at når man begynner å legge ut treningsbilder får andre en forventning til hvordan man er. Hvis du trener nesten hver dag men bare publiserer treningsbilder én gang i måneden, så tror folk likevel at man nesten aldri trener. Derfor mener hun at man bør legge ut hver gang eller aldri legge ut noe. Og avslutter med at sistnevnte er det beste alternativet.

Lotte skjønner ikke helt hva det handler om for andre når de publiserer treningsbilder og –filmer på Facebook. Flere av informantene deler Lottes syn, og mener det handler om at enkelte søker konsekvent anerkjennelse. Konsekvensene av dette kan være, i følge informantene, en stressfaktor og et press om at de må dele hele tiden. Sara viser til det økte kroppspresset som er i dag:

> Jeg tror at mange, spesielt jenter, føler på kroppspresset. Dette har igjen ført til at det liksom har blitt normen at alle skal trene og at alle skal se trent ut, og da vil man gjerne vise det fram og. Og jo mer man viser det fram, jo bedre ser det ut utad. Så akkurat det fokuset er litt feil.

Hun forteller videre at dette ikke er gjeldende for henne selv, og at det å studere til PT gjør at man får litt mer fokus på hva som er viktig med treningen.

Synne og Magne har en litt annerledes holdning enn de nevnte informantene, og argumenterer for at det å publisere trening i sosiale medier kan være motiverende for enkelte. Synne forklarer dette med at ”jeg har hørt at det anbefales at folk publiserer for da får de et behov og en plikt for å følge det opp”. De tror at årsaken er at de som publiserer altså får en ekstra motivasjon for å trene, og at det igjen kan føre til at folk trener mer. Dette forsterkes i en studie fra 2015 (Forskning.no), hvor det kommer frem at det er positivt å dele sine treningsøkter på sosiale medier. Om du trenger et siste dytt i riktig retning, kan det faktisk hjelpe å være den personen på sosiale medier som alltid skriver om treningsøktene sine. Likevel nevner de ulike fallgruver som for eksempel at det da blir en tvangstanke og at de må trene kun for å publisere. Synne forklarer at trening skal være en naturlig del av livet til folk, så om alle skal begynne å publisere alle hverdagslige ting så blir det litt mye. Men hun legger til at trening i bunn og grunn ”bare føyer seg bare inn i rekken over hverdagslige ting som man velger å dele i sosiale medier”. Noe som forsterkes av Aalen (2015:43) som påpeker at mye av det som deles i sosiale medier er ting fra hverdagen som for eksempel trening.

På bakgrunn av mine funn finner jeg grunn til å tro at normene er i endring, men at dette kommer helt an på hvilket fellesskap du befinner deg i. I et felleskap kan det å publisere noe på Facebook være godtatt, mens i andre fellesskap er dette lite aktuelt. Likevel kommer det tydelig frem at et normbrudd kan føre til tap av sosial anerkjennelse (Bø, 2005:26), slik

som Morten fikk erfare. Tap av sosial anerkjennelse er altså en negativ konsekvens som ”feil” bruk av appene kan føre til, men i dagens samfunn ser vi også at det er flere og større potensielle farer vi må ta høyde for. Neste underkapittel og underkapittel 6.3 vil ta for seg disse.

5.3 Usunn utvikling?

Kapittel 4 og underkapittel 5.1 forteller oss at det er mange fordeler ved å bruke livsstilsapplikasjoner. Bevisstgjøring, økt motivasjon og nye måter for sosial trening nevnes av informantene, og hittil i studien har de vært tilsynelatende positive til fremveksten av livsstilsapplikasjoner. Sara, som jobber som PT, argumenterer for at det er bra at folk begynner å trene på grunn av apper, og at det er bedre at folk er i bevegelse enn at de er inaktive. Likevel ser Sara og de resterende informantene også at utviklingen har negative sider, og trekker frem problematisk bruk, psykisk helse og fysisk helse som ulemper.

Informantene forteller at en stor ulempe er dersom man blir veldig knyttet til en app. Som for eksempel at økta ikke telles dersom man ikke loggfører den. De er redde for at dette kan bli et for stort fokus, og at det ikke er treningen som er viktigst. Mikkel er redd for at det kan øke treningspresset, og legger til at:

> Egentlig så trenger du ikke all teknologien. Det kan jo være nyttig hjelp, men det er ikke en nødvendighet (…). Folk klarte jo å trene, bli sterkere og gå ned i vekt før liksom. Det blir litt sånn at vi lar oss styre av teknologien.

Dette kan sees i sammenheng med svarene fra underkapittel 4.7, hvor problematisk bruk var hovedfokus. I tillegg nevnes publisering av treningsøktene via sosiale medier som et negativt aspekt, og at flere blir mer opptatt av at de må dele til en hver tid:

> Det blir en stor ulempe dersom det blir viktigere å vise seg fram på sosiale medier enn å faktisk tenke på at man trener fordi det er gøy og bra for helsen. Man får et usunt forhold til trening, føler jeg (Sara).

Samtlige av informantene er enige i Saras utsagn, og forteller at det kan gå så langt at trening blir en forpliktelse ovenfor teknologien.

Flere av informantene nevner også at en stor ulempe er hvis livsstilsapper benyttes av mennesker som er på grensen til å utvikle spiseforstyrrelser. Eksempelet fra innledningen om den 15 år gamle jenta som lastet ned livsstilsapper parallelt med at hun hadde påbegynnende spiseforstyrrelser bekrefter informantenes skepsis (Hilland, 2016). Det kan rett og slett gå ut over den psykiske helsen dersom bruk av appen blir en tvangstanke. Informantene påpeker

også at alt fokuset på kalorier og trening som man finner i aviser, blogger og blader kan føre til at man bruker appene med feil motivasjon. Dyregrov (2015) viser til at alt fokuset media har på kropp og helse kan gi dårligere kroppsbilde og selvfølelse. Informantene mener derfor at livsstilsapper og annen teknologi i forhold til trening gir lite rom for nyanser. Lotte viser til alle treningsbildene som florerer i sosiale medier, og mener at dette kan gi et feil inntrykk av hva som er god helse. Vi lever i øyets kultur som utsettes for industrielle mengder med bildeflater. Vi ser mer enn vi kjenner og tar på, og vi forholder oss til hverandre gjennom betraktende blikk: dypt og grunnleggende overfladisk (Skårderud, 2008:88). Dette støttes også av Sofie, som forteller at media har et ekstremt fokus på trening og for eksempel bikinifitness. Det er over alt og det finnes apper til alt, og dette fokuset kan definitivt gå ut over hva folk tror er god helse.

Steffen mener også at denne utviklingen har en negativ effekt, og han tror at kostholdsapper kan bidra til at folk misforstår hva som er god helse. Han forteller at folk har blitt alt for opptatt av å telle kalorier og kutte ned på proteiner, karbo eller fett. Maiken mener at årsaken til dette er at ”dagens samfunn og sosiale medier får det fram som at fitnessdamer er oppskriften og selve symbolet på god helse”.

Det er altså et økt fokus på optimalisering av egen helse i sosiale medier, på Internett osv, og utviklingen i forhold til trening og livsstilsapplikasjoner har økt betraktelig de siste årene. I følge informantene skyldes dette den teknologiske utviklingen som skjer i samfunnet. Marius mener at trening har, som alt annet, blitt mer teknologisk, og at det skyldes trender og moter som man eksponeres for, i tillegg til at vi blir mer og mer opptatt av teknologi:

> Alt som er i vinden må man melke. Nå er det mye mer fokus fra markedet på utstyr og rett utstyr, og dette utnytter trenings- og appindustrien til det fulle. Dette kan sees i sammenheng med den langsiktige utviklingen hvor utstyrsfokuset har blitt høyere og høyere.

Dette fenomenet er ikke bare teknologisk, men kan også settes inn i en større samfunnsmessig sammenheng. Det er et nytt område hvor utstyr, eksponering og sosial kontekst kommer inn:

> Før var det bare nytte som stod i fokus når det kom til trening, men nå er det i større grad en representativ fasade. Treningssenter og trening er nok en arena for det. Det er ikke en friarena lengre… (Magne)

Informantene forteller at det virker som at folk ikke kan trene uten apper eller det beste utstyret. De som trener på treningssenter opplever dette daglig, og ser at teknologibruken har

økt i takt med den sprengte kapasiteten som er på treningssentrene nå. Alle skal trene, alle skal se bra ut på trening og alle går i nytt treningstøy hele tiden. Steffen forteller at:

> Jeg ser knapt et menneske på treningssenter uten en telefon eller en stor og feit pulsklokke som de egentlig ikke skjønner noe av. De som trener har blitt mer synlige i den store sammenhengen, og vi lar oss påvirke av hverandre. For enkelte er det plutselig ikke morsomt å dra på trening uten pulsklokka lengre.

Synne, som jobber på treningssenter, har gjort seg opp noen tanker om dette. Hun tror at årsaken er at treningssentre også har blitt mer teknologisk og økt tilbudet deretter. Hun ser at flere og flere har med mobilen på trening for å bruke apper eller ta selfies. Synne påpeker også, slik som Magne, at det ofte handler om den representative fasaden. I tillegg til at man gjerne vil ha det samme utstyret som de profesjonelle.

Mortens historie om svogeren oppsummerer godt hvordan teknologiutviklingen har vært, og hvilke konsekvenser den kan ha:

> Svogeren min skulle trene seg opp til maraton, men han bestemte seg for å droppe det. Årsaken var at alle de andre var så opptatt av teknologien og trender i forhold til puls, treningsklær, utstyr, teknikk og så videre. Så han gikk rett og slett lei. Normalt så ville han ha løpt maraton, men alt det peset og presset rundt det gjorde at han valgte å stå over. Og det blir jo feil. Alt skal plutselig være så jævla perfekt. Det er ikke bare å løpe lengre. Den perfekte verden altså…

Fokuset har med andre ord blitt endret fra selve treningen til alt rundt treningen. I følge mine funn, så kan teknologi i forhold til trening ha fått en usunn utvikling. Det at enkelte velger å stå over for eksempel et maraton fordi teknologipresset ble for høyt, forteller noe om hva teknologibruken gjør med oss sånn rent treningsmessig. I tillegg spiller andre faktorer som kroppspress og psykisk helse en stor rolle, og livsstilsapplikasjoner kan være med på å både øke kroppspresset og inspirere mennesker, særlig unge jenter og gutter, til å ta feil valg.

Synne tar litt avstand fra argumentene til informantene, og mener at det er vanskelig å si om teknologiutviklingen har en positiv eller negativ effekt på folks oppfatning av hva som er god helse fordi alt er såpass nytt. Hun argumenterer med at man får heller se i lengden hvordan utviklingen blir:

> Vi er ikke roboter som bare kan aktiveres av en app. Det må være noe dypere, og lysten til å trene må komme innenifra. En slags drive om at man vil trene. En app kan drive deg i en liten periode, men jeg er spent på om folk fortsetter å holde på med det i lengden.

Dette sitatet beskriver godt hvor langt forskningen har kommet i dag. Det finnes lite om hvilke effekter bruken av slike applikasjoner har hatt på lang sikt, samt hvordan utviklingen

vil bli. Men som Rettberg (2014:86) påpeker: ”These apps are only the beginning. The technology is here, and we are just starting to find ways to use it”.

5.4 Oppsummering

Målet med dette kapittelet var å finne ut på hvilken måte livsstilsapplikasjoner åpner opp for sosial samhandling, samt hvilke konsekvenser økt eksponeringsmulighet kan føre til.

Informantene benytter seg av ulike måter for sosial samhandling: sosial funksjon innad i appene, publisering i sosiale medier, samt ingen sosial funksjon og ingen digital sosial funksjon. Felles for de to førstnevnte formene for sosial samhandling er at de kan sees på som *felles selvlogging* (Lupton, 2014:78). Denne typen for selvlogging gjør at man blir et del av et fellesskap som kalles for elektronisk solidaritet.

Mine funn viser til at vi kan snakke om at normene er i endring. Etter hvert som de sosiale plattformene har vokst og utviklet seg, har også reglene for hva som er rett og galt endret seg. Det som før var greit å publisere, har folk plutselig gått lei av. Likevel kommer det også frem at enkelte av informantene synes det er greit å publisere treningsøkter i sosiale medier. Det er altså delte meninger blant informantene, og det hele kan oppsummeres med at det kommer helt an på hvilket fellesskap du er tilknyttet.

Videre, så har informantene ganske sterke meninger rundt hva bruken av livsstilsapplikasjoner kan føre til. Informantene argumenterte for at livsstilsapplikasjoner kan føre til problematisk bruk, samt at det kan være forstyrrende i forhold til fysisk, psykisk og mental helse. I tillegg nevnes andre faktorer som media og sosiale medier, i kombinasjon med livsstilsapplikasjoner, som en pådriver for å øke kroppspresset.

Paradokset her er at informantene benytter seg ofte av livsstilsapplikasjoner og de ulike funksjonene, samtidig som de kritiserer det og er redd for utviklingen. De skryter av hvor motiverende appene er og hvor positiv den sosiale samhandlingen er, men samtidig så synes de at det appene gjør med vårt samfunn er skremmende. Dette kan tolkes dit hen at informantene er såpass klar over hvilke konsekvenser bruken kan ha, men at de er veldig bevisste på egen bruk, slik at de ikke er redde for at de selv skal påvirkes negativt.

Dette kapittelet har tatt for seg den sosiale bruken av appene, samt hva informantene mener er positive og negative sider ved appbruken. Likevel ble det snakket lite om konsekvensene i forhold til teknologibruk og ytre faktorer som overvåkning og misbruk av informasjon. I kapittel 6 skal vi derfor se på nettopp dette, og finne ut av om informantene tenker på om informasjonen de deler kan bli misbrukt av faktorer som de ikke styrer selv.

6. Selvloggingens konsekvenser

Som vi så i kapittel 4, så benytter informantene seg av mange ulike apper til ulike formål. De registrerer og loggfører både kosthold og trening jevnlig, og de har stort sett alltid med seg mobiltelefon og/eller en annen form for teknologi når de skal trene. Dette gjør at vi får tilgang til ny informasjon om oss selv. Loggføringen og tallfestingen vi gjør, har ført til at vi kan snakke om fremveksten av det kvantifiserte selvet. Vi samler inn data om oss selv og våre liv gjennom teknologien, men andre kan også samle inn data om deg gjennom teknologien (Barcena et al., 2014:5). Vi kan derfor si at selvlogging åpner opp for to typer overvåking: selvovervåkning og andres overvåkning av oss. Men hva gjør dette med oss? Får vi mer kompetanse? Stoler vi på appene? Og hva tenker informantene om alt som deles?

I dette kapittelet skal jeg gå mer i dybden på hva denne registreringen og loggføringen kan føre til, både positivt og negativt. Den positive siden omhandler om man faktisk kan øke kunnskapen ved bruk av appene, mens den negative dreier seg om overvåkning og misbruk. Jeg vil først kartlegge hvilken kunnskap informantene har i forhold til trening, og videre fokusere på deres tilegnelse av kunnskap og læring i forhold til livsstilsapplikasjoner. Jeg vil også se på i hvor stor grad informantene stoler på appene, og til slutt hva de tenker om å utlevere såpass mye informasjon om seg selv.

6.1 Kunnskap og kompetanse

Ved å ta utgangspunkt i domestiseringsteori og den kognitive dimensjonen, kan vi studere hvordan tilegnelse av egen kunnskap, læring og overføring av kunnskap mellom brukere har foregått (Sørensen, 2006:46). Hvilket kunnskapsnivå ligger informantene på når det kommer til trening, og har brukeren tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til å bruke appene optimalt etter nedlasting? Når det kommer til kunnskap om trening, så varierer dette hos informantene. Gjennomsnittet har generell basiskunnskap eller kunnskap som er litt høyere enn basiskunnskap. Steffen og Marius driver mye med sykling og har deltatt i flere ritt, og har derfor høyere kunnskap om denne spesifikke treningstypen. I tillegg ser vi at Synne og Sara, som jobber med trening og er utdannet innen trening og helse, besitter kunnskap om trening som er over gjennomsnittet, men de påpeker at de vet mer enn det de utøver i praksis.

Informantene har anskaffet kunnskap om treningen de driver med gjennom Internett, studier, tidsskrifter, blogger, idrett, venner og PT. Samtlige av informantene forteller at de ofte følger med på hva som skjer i treningsverdenen for å holde seg oppdatert og øke sitt

kunnskapsnivå. Marius viser til den teknologiske utviklingen i for eksempel spinningsalen, og forteller at:

> Det med teknologi i forhold til trening blir litt påtvunget på et vis egentlig. Du er nødt til å holde deg oppdatert på alt, og i tillegg anskaffe deg solid kunnskap om for eksempel watt, puls, klær, utstyr og apper for å henge med.

Det finnes ulike måter å tilegne seg kunnskap om en teknologi på. Standard for de fleste livsstilsapplikasjoner er en steg-for-steg guide som forteller hvordan appen brukes. I følge produsentene av de ulike appene skal de være enkle å sette seg inn i, særlig for de unge som er teknologisk oppegående, men likevel er det viktig å ta høyde for at ikke alle besitter den samme forkunnskapen. I følge Bennet, Maton & Kervin (2008) er det lett å tro at vi som er relativt unge i dag har mye kunnskap fordi vi har "vokst opp" med teknologi, men ferdighetene er likevel ikke ensartet. Noe som kommer frem i svarene fra informantene.

Lotte lærte seg å bruke Endomondo og Lifesum gjennom å følge produsentenes opplæringsvideoer, men det hun liker best er å trykke og prøve seg frem. Dette foretrekker også samtlige av informantene, som har tilegnet seg kunnskap om bruk gjennom *learning by doing*. Prøving og feiling var altså en vanlig strategi. I tillegg får de hjelp fra andre med samme applikasjon dersom de lurer på noe som omhandler bruk og funksjon.

Morten og Steffen forteller at de er teknologisk oppegående, og at de fleste appene er veldig *plug and play,* så derfor har de ikke hatt noen vanskeligheter med å få kontroll over funksjonene på livsstilsappene. Unntaket her er Mads, som fikk undervisning om bruk av Avantas-appen på jobb. Likevel forteller han at det ikke er "rocket science", og at han fint hadde klart å bruke den uten opplæring.

Produsentene av livsstilsapper har, som alle andre produsenter av teknologi, forventinger til hvordan appene skal benyttes av brukeren. Appene har mange ulike funksjoner som man bør bruke for å få mest mulig ut av teknologien, men datamaterialet viser til at informantene ikke benytter seg av alle disse funksjonene. Marius forteller at han ikke har pluss-abonnement på noen av appene, og derfor mener han at han ikke har helt kontroll på hvordan han kan bruke den 100%. Men han legger til at det han har nå, holder i massevis for den treningen han driver med. Strava kan for eksempel brukes på en helt annen måte enn hva han gjør, men det han bruker er godt nok for hans trening. Det nevner også flere av informantene, og forteller at man kan for eksempel gjøre et dypdykk, få ut avansert statistikk osv. Det er altså mye å sette seg inn hvis man vil, men informantene mener at det de bruker appene til nå gir mer enn nok informasjon i forhold til deres trening.

Mine funn viser at informantene trener mye og har over gjennomsnittet god kunnskap i forhold til trening og kosthold. Det er også flere som har nevnt tidligere at livsstilsappene hjelper de til å nå treningsmålene, men det er også interessant å se på om appene er med på å øke deres kunnskap om trening og kosthold. Informantene som har prøvd eller som benytter seg av kostholdsapper forteller at de har lært mye om næringsinnhold og inntak av mat. De har lært hva matvarer inneholder og hvor mye kalorier det er i for eksempel det man spiser en vanlig dag.

Når det kommer til treningsapper er det mange av informantene som mener at de ikke er med på å øke deres kunnskap om trening. Unntakene er Mikkel, Sofie, Sara og Synne som mener at treningsapper er med på å øke deres treningskunnskap. Sofie forklarer at:

> Nå som jeg vet hvor langt jeg går og hvor mye jeg forbrenner så er det litt enklere å pushe grensene ved neste økt. Man får litt mer kunnskap om hvor mye kroppen klarer og hvor langt man må gå for å forbrenne så så mye.

Sara deler samme mening som Sofie, og forteller at:

> Løpeappene er kanskje ikke med på å lære meg så mye, men jeg lærer meg selv bedre å kjenne når det kommer til hvor sliten jeg er og hvor mye jeg *egentlig* tåler. Man har derfor muligheten til å gi litt ekstra og yte litt mer enn man tror man klarer.

Resten av informantene mener at appene ikke er med på å øke deres kunnskap om trening fordi de brukes mest til sporing og tracking av distanse, og at det ikke er mye tips og råd å hente der. Marius forteller at:

> Det eneste som kan øke kunnskapen min er ved å følge andre og se på hvordan de trener, og så får du mer inspirasjon til egen trening. Det er ikke det som er inne på selve appen som gir kunnskap. Det er mer brukeren av appen som inspirerer.

I forhold til domestiseringsperspektivet, er dette et eksempel på den kognitive dimensjonen og hvordan overføring av kunnskap mellom brukere foregår ved å bruke teknologien (Sørensen, 2006:46). De resterende informantene påpeker også dette, og mener at brukerne av applikasjonen er mer interessante enn selve appen. Informantene i denne studien er altså med på å forsterke Luptons (2014:8) utsagn om at det kvantifiserte selvet har blitt det kvantifiserte oss. Vi benytter oss av selvlogging for å få mer ut av våre egne data ved å se på andres. De forteller også at de ikke bruker appene for å lære noe, men for å loggføre aktiviteten og ha oversikt.

Mads har heller ikke økt sin kunnskap om trening gjennom Avantas-appen, men han har fått et nytt fokus. Han forklarer at appen først og fremst er ment for lavterskeltrening, og at alle monner drar. Derfor har han nå begynt å gå trapper i stedet for å ta heis og gå av på et tidligere busstopp, og forteller at ”jeg har kanskje ikke lært noe revolusjonerende om trening ved å bruke appen, men jeg har fått en litt annen holdning til aktivitet i hverdagen”.

Det er delte meninger når det kommer til om appene bidrar til økt kompetanse og kunnskap i forhold til trening og kosthold. Enkelte mener at de har fått bedre kunnskap, mens andre mener at appene ikke bidrar til noe nytt. Men hvor mye stoler informantene egentlig på livsstilsapplikasjonene de benytter seg av? Tar de all informasjon de får for god fisk, eller er de kritiske til det parameterne måler?

6.2 Kan vi stole på appene?

Som vi så i kapittel 4, så benytter ikke informantene seg av de ulike pushvarslene som appene tilbyr. De mener at de kan motivere seg selv til trening, men svarene vitner også om at enkelte ikke kan trene uten teknologien. Men hvor mye stoler informantene på applikasjonene?

Livsstilsapper har utallige funksjoner som beregnes ut i fra ulike parameter. Dette er funksjoner som vi ikke kan styre selv, og som appen beregner automatisk ut i fra informasjonen vi gir den. Men hvor sikre er egentlig disse funksjonene? Svarene til informantene er todelt. På den ene siden er det funksjoner de stoler på, mens på den andre siden er det funksjoner de absolutt ikke stoler på.

Samtlige av informantene forteller at treningsappene ikke gir riktig informasjon i forhold til kalorier som er forbrent. Steffen forklarer dette med at:

> Den automatiske BMI-måleren som ligger i slike apper er det dummeste som finnes. Skal man kunne måle kalorier som er forbrent må man bruke helt andre parameter enn det appene har. Regnestykket appen gir i forhold til hvor mange kalorier du har forbrent vil aldri være nøyaktig.

Dette argumenterer også flere av informantene for. Det er mange forhold som appen ikke klarer å fange opp som påvirker nettopp dette med kalorier. Men Lotte legger til at ”det gir likevel en liten pekepinn på hvor mange kalorier jeg forbrenner på en halvtimes joggetur med min vekt og høyde”. Hun bruker derfor heller appen som en veileder når hun trenger å komme inn på rett spor, og ikke som en trener. Informantene er også skeptiske når det kommer til kostholdsapper. Det er ofte flere faktorer enn høyde og vekt som bestemmer hvor mye mat man skal ha i seg i løpet av en dag, og dette klarer ikke kostholdsappene å ta høyde for. Dette

kan føre til at noen spiser for mye eller spiser for lite, og på sikt kan dette få store konsekvenser.

Funksjonene ved treningsappene som for eksempel hastighet er også noen av informantene skeptiske til. Mads forteller at:

> Når jeg har løpt noen ganger så står det at farten min har vært over 50km/t, og det stemmer jo ikke. Derfor tar jeg deler av informasjonen jeg får med en klype salt, men jeg stoler på lengden som blir oppført fordi appene har GPS-måling.

Alle de andre informantene som benytter seg av treningsapper som er tilpasset løping og sykling argumenterer også for at de gir riktig informasjon på grunn av GPS. Morten og Sofie forklarer at det likevel kan være litt svinn når det kommer til nøyaktighet, men at det også er slikt med alt annet som er teknologisk. Morten viser til at ”en GPS i bil viser jo forskjellig fra speedometeret, og sånn er det bare”, men han tror at GPS-måling i forhold til treningsapper kommer til å utvikles veldig fremover og bli enda mer nøyaktig.

Sara legger til at hun heller stoler på vanlige mål som å bruke badevekten. Årsaken er fordi hun synes det er mer motiverende enn å stole blindt på en app som hun vet ikke er 100% korrekt. Lillian er enig i Saras argumenter, og forteller at hun stoler heller på sin egen dagsform og egne begrensninger enn appene. Dette viser at selv om alle informantene er aktive brukere av livsstilsapplikasjoner, så stoler ingen 100% på teknologien. Dette kan sees i sammenheng med at alle har god kunnskap om trening og sine egne begrensninger, i tillegg til at de er opptatt av at teknologien ikke skal ta styringen.

Mine funn vitner om at informantene er kritiske til ulike funksjoner som appene tilbyr, men er de like kritiske når det kommer til informasjonen de utgir og de digitale sporene de legger igjen?

6.3 Digitale spor

Som nevnt innledningsvis, så skiller vi mellom selvovervåkning og andres overvåkning. I følge Maturo & Setiffi (2016:479) er det sosiologisk interesse for selvlogging, men det meste av diskusjonen har i hovedsak fokusert på kunnskapsmessige aspekter av selvlogging, snarere enn på konsekvensene av utvidelsen av en selvloggingskultur. Derfor er det viktig å stille spørsmål om hvordan informantene vurderer risikoen og overvåkningen som appbruken åpner opp for. I dette underkapittelet vil jeg se på potensielle konsekvenser av selvovervåkningen, og hva andres overvåkning av oss kan føre til.

Når det kommer til livsstilsapplikasjoner, så er det mange muligheter for å samle inn, lagre, analysere og presentere data. For at en livsstilsapplikasjon skal fungere optimalt er det en del informasjon man må legge inn. Dette er for eksempel høyde, vekt, kjønn og alder, i tillegg til kontaktinformasjon, hvor du vanligvis løper, hvor du bor og dine koordinater i forhold til GPS-tracking. Mange apper samarbeider med andre parter for å innhente informasjon, og jo flere parter som blir inkludert, jo større blir risikoen for at informasjonen kan misbrukes på mange forskjellige måter. I følge Barcena et al. (2014:20) kan dette være identitetstyveri, profilering, lokalisering av brukeren, deling av helseinformasjon og bedrifters bruk. Boyd (Brandtzæg, 2009:199) supplerer denne listen med lagring og vedvarenhet, søkbarhet, reproduserbarhet og synlighet. Eksempler på dette er lokalisering av bosted, forfalskning av identitet, forfølging, tyveri av kostbart treningsutstyr, innbrudd osv. Listen er lang.

Undersøkelser gjort av Forbrukerrådet (2016) viser at det er et svakt forbrukervern hos helse- og treningsapper. De kan lagre brukerdata etter at kontoen er avsluttet, og sporer deg når appen ikke er i bruk. I undersøkelsen til Forbrukerrådet testet de Endomondo, Runkeeper, Strava, Lifesum og MyFitnessPal, og dette er apper som informantene oppgir at de benytter seg av. Bare Lifesum fikk godkjent i testen, mens de resterende fikk strykkarakter.

Livsstilsapplikasjoner bidrar til at du får mulighet til å lagre mye informasjon om deg selv, og jo mer du samler inn, jo mer lærer du om deg selv. Men det åpnes også en mulighet for andre til å lære det samme om deg selv. Jeg lurer derfor på om informantene har tenkt over hvem som samler inn informasjonen, hva dataene kan brukes til og om de tenker over at data kan deles med en tredjepart og eventuelt misbrukes.

Informantenes svar kan deles inn i to deler. Den første delen omhandler misbruk av sensitiv informasjon som høyde og vekt, mens den andre delen handler om GPS og lagring av løperuter. Det går et klart skille mellom de mannlige og de kvinnelige informantene når det kommer til deling av sensitiv informasjon. De mannlige informantene synes ikke det er noe stress å legge ut vekt, høyde og alder. De tenker ikke så mye over informasjonen som de legger ut fordi det allerede ligger så mye ute på for eksempel Facebook, og de er ikke redd for at noe kan bli misbrukt. Steffen legger til at:

> Jeg er mann, og føler selv at jeg er verken for tykk eller for tynn, så om vekta kommer ut er det ikke så farlig. Men jeg kan fort se for meg at en dame som er skeptisk på vekten sin kan vegre seg litt for å dele slik informasjon.

Dette gjelder også de andre informantene, som tilføyer at de ikke legger like mye i det som for eksempel kvinner gjør. Mikkel forteller at det sikkert kan være litt skremmende for noen som ikke er så glad i å dele informasjon om seg selv. Og dette stemmer ganske bra med svarene fra de yngre kvinnelige informantene. I forhold til typologien til Barcena et al. (2014:20) kalles dette *deling av helseinformasjon.* Helserelatert informasjon kan også spores og misbrukes på lik linje med annen informasjon. Denne typen informasjon, som vekt i dette tilfellet, er ikke informasjon som informantene kunne tenke seg å dele med andre. Lotte synes det er kjipt om vekt og annen informasjon plutselig skal bli publisert og tilgjengelig for alle, og Lillian forteller at:

> Jeg føler meg alltid feit når jeg skal skrive inn høyde og vekt. Men jeg tenker ikke at det er så farlig hvis noen vet hva jeg veier, jeg liker det bare ikke tanken på at noen skal vite det. Jeg er ikke stolt over hvor mye jeg veier, liksom.

Likevel tenker de ikke mer over at det kan bli misbrukt og faktisk bli publisert andre steder. Frykten for at det skal bli publisert er der, men de gjør ingenting med det fordi appen krever at man legger inn høyde og vekt for at den skal fungere optimalt. Maiken, som er litt eldre enn de nevnte informantene, legger til at hun tilhører en generasjon som publiserer mye, deler og liker alt på Facebook, og at hvis noen skal være opptatt av hva hun veier så får de være det. Hun bryr seg ikke om sånn. Sofie tilhører også denne generasjonen, og forklarer at hun er mer kritisk til å legge ut for eksempel personnummer enn vekten. I tillegg påpeker hun at det alltid er en risiko for at informasjonen kan bli misbrukt, slik som det er med alle andre apper og Internett, men at hun ikke går rundt og tenker på det.

Som nevnt innledningsvis, så kartlegger livsstilsappene også hvor du bor, hvor du vanligvis løper og koordinater i forhold til GPS. Dette kan få store konsekvenser dersom det blir misbrukt. I en artikkel fra Adresseavisen (Solberg, 2014) går politiet i Trondheim ut og advarer mot apper med GPS-sporing. Årsaken er at det i 2014 ble stjålet spesielle og dyre sykler over hele byen, og at politiet har fått kunnskap om at det finnes ulike applikasjoner som gir kriminelle mulighet til å gå inn og se rutene folk sykler, i tillegg til hvor folk bor. Som nevnt i innledningskapittelet, har også andre sykkelmiljøer i Norge advart mot bruk av apper som Strava fordi informasjonen man gir ut kan misbrukes av kriminelle.

På bakgrunn av dette har enkelte informanter begynt å tenke over hvor de starter appene og avslutter appene når de er ute på treningstur. Frykten for *lokalisering av brukeren*, altså at noen får tilgang til databasen til appen og kan finne ut hvor en person bor (Barcena et al., 2014:20) og det at du kan bli observert av andre tilskuere fordi du aldri får vite med

sikkerhet hvem som ser dine treningsruter, eller *synlighet* som Boyd (Brandtzæg, 2009:199) beskriver det som, er derfor til stede hos informantene. Maiken forklarer at ”adressen til folk kan man jo finne uansett, men man tar en stor risiko dersom man lar en app vite hvor man er til enhver tid”. Lillian, Mikkel og Marius har også valgt å starte loggføringen av sine treningsøkter andre steder enn hjemme. Marius bruker Strava aktivt og har lært av andres feil når det kommer til bruk av applikasjonen, mens Magne var bare innom tanken på hva han registrerte og hva det betydde da sykkeltyveriene pågikk. Han forteller at han tenker mer over hva han legger ut på Facebook enn Strava for eksempel, og er generelt mer kritisk til deling av informasjon på sosiale medier enn treningsapper. Informanten Steffen bruker også Strava, men han har en litt annerledes tankegang enn Lillian, Mikkel og Marius:

> Hvis jeg skal være redd for at noen skal stjele sykkelen min ved hjelp av Strava så er det bare å koble seg av da. Droppe alt som heter teknologi og kjøpe en hjemmetelefon med 73-nummer. Teknologien har kommet så langt at hvis man ikke finner noen gjennom Strava, så finner man dem gjennom Facebook eller Instagram. Men jeg tror ikke at folk tenker på det i det hele tatt, og spesielt ikke når det kommer til treningsapper.

Hans utsagn vitner om at han har samme tankegang som Scott McNealy som i 1999 uttalte at ”You have zero privacy anyway. Get over it” (Brandtzæg, 2009:195). Steffen tror ikke folk tenker aktivt på at ”nå løper han hjemmefra, jeg kan se ruten hans, jeg kan bryte meg inn, og jeg vet når han kommer tilbake”. Steffen har et godt poeng, for flere av informantene uttrykker ikke en skepsis eller redsel for nettopp dette med GPS-tracking på appene. ”Jeg skjønner ikke helt hvordan informasjonen kan bli misbrukt”, ”jeg føler ikke at det kan bli misbrukt” og ”jeg tenker ikke at noen kan spore meg opp ved hjelp av GPS” er sitater som går igjen fra informantene. På bakgrunn av nettopp det informantene sier, så har regjeringen har uttrykt sin frykt for misbruk av personvernet hos det norske folk (Forsvarsdepartementet, 2016). Den 28. April 2016 uttrykte statssekretær Øystein Bø følgende:

> Utbredelsen av informasjons- og kommunikasjonsteknologi har gitt oss fantastiske muligheter (…). Men mange blåser i personverninnstillingene. Vi orker ikke å lese tjue sider med liten skrift uansett. Vi trykker OK og satser på at det går greit. Uten egentlig å ane hva vi har gitt Facebook og Google lov til å samle inn – og eie – av informasjon om oss.

Bø påpeker at det er positivt med den økte oppmerksomheten rundt misbruk av personvern, men at vi fortsatt er alt for lite opptatt av dem både som samfunn og privatpersoner. Dette kommer tydelig frem i svarene hos informantene. Da jeg spurte informantene om hva de tenkte i forhold til å legge igjen flere digitale spor, var det ingen av informantene som

reflekterte over de ulike punktene og typologiene Barcena et al. (2014:20) og Boyd (Brandtzæg, 2009:199) har utviklet, men det nærmeste vi kommer er, som nevnt, *synlighet, lokalisering av brukeren* og *deling av helseinformasjon.* De gjennomgående trekkene i intervjuene er altså at informantene ikke har reflektert over det.

Likevel blir de mer skeptisk når de faktisk tenker over hva slik lagring av informasjon kan medføre. Synne mener at ”det blir litt sånn Big Brother, og det er noe man må tenke litt over. Det er lett å bli litt naiv fordi man ikke tenker over hva man deler”. Flere av informantene mener det samme som Synne, men påpeker at de har lukket profil og ikke publiserer noe verken innad eller utad fra appene, og at de da kanskje blir vanskeligere å spore opp. Men som Sara sier: ”Det finnes jo alltids en tredjepart som vet hva du driver med...”.

6.4 Oppsummering

Formålet med dette kapittelet var å finne ut av om selvlogging fører til økt kompetanse og kunnskap, hvilke konsekvenser synligheten gjennom appene kan føre til, samt hvordan informantene vurderer risikoene knyttet til overvåkning og digitale spor. Som nevnt tidligere i dette kapittelet, så skiller vi mellom to typer overvåkning. Den ene omhandler selvovervåkning, mens den andre omhandler ytre faktorer som overvåker selvloggingen din.

Mine funn viser at det ikke er mange som oppgir at de har fått økt sin kunnskap om trening gjennom bruk av appene. Enkelte hevder at de har fått større kunnskap om seg selv og det å pushe grenser, mens andre forteller at det er brukeren av appen som er mest interessant. Altså at man kan øke sin kunnskap om trening gjennom andre som bruker de samme appene. I følge informantene er det kostholdsappene som har bidratt til ny kompetanse og økt kunnskap.

De mest spennende funnene i dette kapittelet omhandler hva informantene tenker om overvåkningen fra ytre faktorer, deling av sensitiv informasjon og mulige konsekvenser av appbruken. Som vi ser i underkapittel 6.3, så er det de kvinnelige informantene som er mest skeptiske til at helsemessig informasjon skal bli publisert. Likevel velger de å legge inn informasjonen, og tenker ikke ytterligere på at informasjonen de registrerer kan bli misbrukt av en tredjepart. Dette tenker de heller ikke over når det kommer til misbruk av GPS-tracking, noe som gjelder for begge kjønn. De argumenterer med at vi har lagt igjen såpass mange spor rundt om på Internett uansett, slik at folk kan innhente informasjon om oss uten problemer.

Det som er litt skremmende med disse funnene, er at informantene forteller at de har god kunnskap om appene, men at de ikke tenker over konsekvensene i forhold til ulike typer misbruk. På bakgrunn av dette, kan det virke som at flere av informantene har noe svakere kunnskap enn det de selv opplyser om. De vet ikke nok om konsekvensene, og det er også verdt å merke seg at ingen av informantene nevnte risikoene som er presentert i underkapittel 2.4: *Bedrifters bruk, profilering* og *identitetstyveri* (Barcena, et al., 2014:20), samt *søkbarhet, reproduserbarhet* og *vedvarenhet* (Brandtzæg, 2009:199).

Informantene har rett i at vi legger igjen digitale spor over alt, og at adresseinformasjon kan spores uansett. Likevel er det viktig å forstå at man kan begrense spredningen av digitale spor ved å tenke over bruken av applikasjonene.

7. Avslutning

Denne oppgaven har handlet om selvlogging og den økende bruken av livsstilsapplikasjoner, nærmere bestemt kostholds- og treningsapplikasjoner. Utgangspunktet for oppgaven var å finne ut av hvordan og hvorfor mosjonister benytter seg av livsstilsapplikasjoner, samt hvordan appene har endret deres treningshverdag. For å komme fram til dette har jeg benyttet meg av kvalitativ metode og dybdeintervju. Som teoretisk bakteppe har jeg benyttet meg av domestiseringsteori og de tre dimensjonene *praktisk, symbolsk* og *kognitiv* (Sørensen, 2006:46). I tillegg har jeg benyttet meg av ulike teoretiske perspektiver som omhandler selvloggingspraksiser, deling og eksponering, samt konsekvenser rundt bruken av livsstilsapplikasjoner. I dette kapittelet vil jeg ta utgangspunkt i underproblemstillingene og presentere hovedfunnene i oppgaven, komme frem til en konklusjon ut i fra problemstillingen, samt komme med forslag til videre forskning.

7.1 Hovedfunn

Anskaffelse og bruk

Min første underproblemstilling lyder som følger: *Hva er årsaken til anskaffelse, og hvordan brukes livsstilsapplikasjoner? Hvordan er livsstilsapplikasjoner implementert i hverdagen til mosjonister?* Mine funn vitner om at applikasjonene er anskaffet på ulik måte, samt at rutinene og bruksmønstrene varierer. Likevel ser vi, ved å ta utgangspunkt i selvloggingsteori, at privat selvlogging (Lupton, 2014:78) har vært den største motivasjonen for anskaffelse og bruk hos informantene. De har alle et felles ønske om å overvåke seg selv og treningen gjennom ulike livsstilsapplikasjoner. Unntaket er Mads som valgte å anskaffe en livsstilsapp fordi arbeidsplassen krevde det. Dette kan, i følge Lupton (2014:78) sees på som presset selvlogging, og har blitt mer og mer populært på arbeidsplasser de siste årene.

I forhold til den praktiske og symbolske dimensjonen i domestiseringsteori, ser vi at det har blitt utviklet ulike rutiner og bruksmønstre, samt ulike meninger med bruken (Sørensen, 2006:46). Appene brukes til ulike formål, og disse kan oppsummeres i 4 kategorier: (1) *mål*, (2) *adspredelse*, (3) *minne* og (4) *kombinasjon.* Vi kan derfor si at bruken av livsstilsapplikasjoner ikke er like statisk som syklusen Barcena et al. (2014:10) hevder. De mener at loggføringsprosessen fungerer som en syklus hvor man samler inn data, analyserer data, justerer etter behov, samt repeterer prosessen. Funnene i denne studien vitner derimot om at det ikke er en gitt syklus, men at alle de ulike informantene skaper sine egne sykluser ut

i fra behov, motivasjon og bruksområder. Informantene forhandler med teknologien ulikt, og vi ser også at appene har blitt gitt ulike meninger og formål. Meningen som ligger bak bruken styrer altså hvordan domestiseringen skjer, og hvilken rolle de ulike livsstilsapplikasjonene får hos den enkelte informant.

Dette gjelder også for kostholdsapplikasjoner, hvor enkelte bruker det konsekvent og for å få mer ut av treningen, mens andre velger å ikke loggføre dårlig kosthold. De lurer applikasjonen til å tro at de har spist sunnere enn det de har, for å lette på samvittigheten. Dette er også et eksempel på hvordan man, på ulike måter, forhandler med teknologien og det blir gitt mening ut i fra behov.

Andre interessante funn i denne studien er at informantene som driver med styrketrening bevisst har valgt å avvise teknologien i forhold til denne typen trening. Dette er et tydelig bilde på at det ikke automatisk er slik at man tar i bruk teknologi til all type trening. I tillegg ser vi også at de fleste har valgt å avvise en rekke funksjoner, som for eksempel pushvarsler. Informantene har egne rutiner på treningen, og trenger derfor ikke å bli maset på for å komme seg opp av sofaen. Likevel ser vi at vi kan snakke om problematisk bruk, fordi enkelte av informantene hevder at de ikke kan trene uten teknologien, og at teknologien styrer deres trening.

Deling og eksponering

Studiens andre underproblemstilling er: *På hvilken måte åpner appene opp for sosial samhandling? Hvordan bruker mosjonister de sosiale funksjonene som appene tilbyr? Og hvilke konsekvenser kan økt eksponeringsmulighet føre til?* Funnene kan deles inn i tre deler: sosialitet, deling og eksponering.

I studien til Wang et al. (2016) var bruk av sosiale funksjoner et nøkkelord i diskusjonen blant informantene, og slik er det også her. Mine funn vitner om stor bruk og mye sosialitet, og informantenes svar kan deles inn i 4 kategorier: (1) sosialisering innad i appene, (2) publisering i sosiale medier, (3) ingen sosial funksjon og (4) ingen digital sosial funksjon. Ved å ta utgangspunkt i de to første kategoriene og domestisering, ser vi at den symbolske dimensjonen og selvrepresentasjon er gjeldende (Sørensen, 2006:46). Denne selvrepresentasjonen og sosialiteten kan sees på som felles selvlogging (Lupton, 2014:78), og fellesskapet som oppstår ved å benytte seg av de sosiale funksjonene i appene kan kalles elektronisk solidaritet (Levold et al., 2007:273). Men vi finner også andre eksempler på den symbolske dimensjonen. Informantene som går under kategori 3 opplyser at de trener kun for

sin egen del, og vurderer prestasjonene alene. Dette fordi de har et ønske om individualitet, som igjen er med på å styrke deres identitet. Dette er også et eksempel på den praktiske dimensjonen, og viser at de forhandler med teknologien i den forstand at de skiller mellom teknologi og hverdag. Slik er det også for de som er i kategori 4, som bruker teknologien for å se resultatene, men sammenligner resultatene utenfor teknologien.

I forhold til deling i sosiale medier er det, i følge Aalen (2015:55), solskinnshistoriene som kommer frem, og dette er også fremtredende i mine funn. Informantene publiserer gjerne i sosiale medier når de har hatt en god økt, men sjeldent på dårlige treningsdager. Men nettopp dette med deling i sosiale medier er også problematisk, og her kommer den kognitive dimensjonen inn (Sørensen, 2006:46). Mine funn vitner om at normene er i endring, og dette betyr at man må øke sin kunnskap om bruken, og hva som er rett og galt i forhold til publisering.

Andre funn i denne studien viser at appbrukens konsekvenser som kroppspress og kroppshysteri er noe informantene ikke opplever selv, men det er noe de opplever rammer andre. Som nevnt i teorikapittelet, kan folks eksponeringsbehov og den nye delekulturen bidra til at livsstilsapplikasjoner fremstår som en aktiv arena for fremstilling og diskusjon av kropp og utseende (Rysst & Roos, 2014:23). Mine funn viser at informantene har sterke meninger når det kommer til eksponering, og da først og fremst konsekvensene av eksponering som kroppspress, fysisk og mental helse. Den symbolske forhandlingen hos informantene tilsier at feil og for mye bruk av treningsapper kombinert med det usunne kroppspresset og for mye trening er negativt og kan ha potensielt store konsekvenser for brukeren. Likevel kan dette sees på som en samfunnsmessig konsekvens, og ikke som en personlig konsekvens hos informantene.

Overvåkning

Min tredje underproblemstilling lyder slik: *Bidrar selvovervåkning og loggføring til økt kunnskap og kompetanse? Hva er egentlig konsekvensen av synligheten som loggføringen fører til? Og hvordan vurderer informantene risikoene knyttet til overvåkning og de digitale sporene de etterlater seg?* Som nevnt innledningsvis, skiller vi mellom to typer overvåkning. Selvovervåkning, og andres overvåkning. Innad i disse typene skiller vi mellom ulike konsekvenser, både potensielt positive og negative. De positive kan sees i sammenheng med at vi øker vår kunnskap og kompetanse, mens de negative kan være at vi åpner opp for overvåkning av vår personlige informasjon.

I forhold til domestisering og den kognitive dimensjonen, omhandler dette hvordan informantene har tilegnet seg kunnskap om appene, samt overføring av kunnskap mellom brukerne (Sørensen, 2006:46). De fleste oppgir at de har tilegnet seg kunnskap gjennom å prøve seg frem, men her ser vi også at informantene har vært gjennom en forhandling med teknologien. Applikasjonene har mange ulike funksjoner, men den praktiske domestiseringen viser at informantene benytter seg kun av de funksjonene de mener er relevante for treningen de driver med. Enkelte funksjoner er derfor avvist av informantene.

Innenfor det kognitive ser vi at enkelte informanter mener at appene er med på å øke kunnskapen om trening i forhold til det å pushe grensene, men de fleste mener at applikasjonene ikke er med på å øke kunnskapen og kompetansen. Det er overføring av kunnskap mellom brukere som er mest relevant, og det å følge brukeren av appen som inspirerer. Videre forteller informantene at de ikke stoler blindt på appene, og at den informasjonen de kan stole på, som for eksempel GPS-trackingen, er det som gir bruken mening.

Som nevnt i kapittel 2, så finnes det ulike typer konsekvenser ved at andre kan overvåke vår selvovervåking. I mine funn ser vi at svarene kan deles inn i 2 deler: (1) deling av helseinformasjon og (2) lokalisering av brukeren og synlighet. Førstnevnte omhandler at informasjon som for eksempel vekt og annen helsemessig informasjon kan bli publisert (Barcena et al., 2014:20), mens andre del omhandler at noen kan overvåke dine løpeturer (Barcena et al., 2014:20) og alltid vite hvor du er (Brandtzæg, 2009:199). Vi ser at noen av informantene er klare over konsekvensene som bruken av livsstilsapplikasjoner kan føre til, men at de ikke bryr seg nevneverdig om det. ”You have zero privacy anyway. Get over it” (Brandtzæg, 2009:195) forteller godt hvordan enkelte av informantene tenker, og de bryr seg lite om at våre digitale fotavtrykk er tydeligere enn noen sinne (Brandtzæg, 2009:194). Det er altså lavt refleksjonsnivå hos informantene knyttet til potensielle risikoer ved å legge igjen digitale spor, men likevel ser vi at enkelte har begynt å tenke på hvor de starter og stopper appen i forhold til at noen kan lokalisere hvor de bor.

7.2 Konklusjon

Min overordnede problemstilling har vært: *På hvilken måte har bruken av livsstilsapplikasjoner endret treningshverdagen til mosjonister?* Basert på hovedfunnene, kan vi si at treningshverdagen til mosjonister i denne studien har endret seg i forhold til (1) trening, (2) sosial trening og (3) overvåkning.

Studiens resultater setter fokus på at livsstilsapplikasjoner er en fleksibel og åpen teknologi. Ut i fra studiens hovedfunn, ser vi at det er store variasjoner og stor fleksibilitet, men likevel er ikke bruken så langt i fra scriptet til de ulike appene. Altså produsentenes føringer for bruk (Ask, 2011:144). Men vi ser at brukerne spiller på et stort register i måten de bruker det praktisk på og tilskriver det mening. De tilpasser applikasjonene til sine behov og vaner, og livsstilsapper passer derfor både til de som skal være strenge med seg selv, de som vil ha kontroll 24 timer i døgnet, de som vil loggføre spesifikke treningsøkter, samt de som sluntrer unna enkelte ganger. Et fellestrekk i denne studien er altså at selvlogging og livsstilsapper har endret treningshverdagen til mosjonistene i forhold til at det motiverer informantene, samt at det gir noe til treningen og loggføring av kosthold som ikke var mulig tidligere.

Hovedfunnene viser også at det sosiale rundt treningen har endret seg. De sosiale funksjonene motiverer en stor andel av informantene – både innad i appene og via sosiale medier. Den nye formen for sosial trening som er skapt av selvlogging, betyr at vi kan snakke om at det kvantifiserte selvet har blitt det kvantifiserte oss (Lupton, 2014:8).

Men treningshverdagen til mosjonistene har også endret seg i den forstand at de ikke bare overvåker seg selv lengre, men også åpner opp for å bli overvåket av andre. Dette er noe de ikke styrer selv, men kan sees på som en konsekvens av bruken. Likevel er dette, som vi har sett i hovedfunnene, ikke noe informantene i studien ser på som en stor risikofaktor.

På bakgrunn av mine funn er det rimelig å hevde at treningshverdagen til mosjonister som benytter seg av livsstilsapplikasjoner har endret seg, men på ulike måter. Alt er avhengig av hvordan man velger å domestisere teknologien, og hvor mye man velger å benytte seg av den. Likevel viser resultatene fra denne studien at vi går mot en hverdag hvor loggføring og deling av trening og kosthold blir mer og mer vanlig hos mosjonister, og ikke bare toppidrettsutøvere.

I løpet av denne studien hadde jeg forventet å finne flere mønster og systematiske inndelinger, men det var ikke tilfellet. Det er ingen forskjell mellom yngre og eldre i forhold til appbruk, og det er heller ingen klar systematikk mellom mosjonistene. Vi kan derfor si at informantene bruker livsstilsapplikasjoner på ulike måter, uavhengig av alder, kjønn og treningshyppighet. Disse funnene åpner likevel opp for andre spennende problemstillinger og forskningsspørsmål, og dette skal vi se nærmere på i det følgende underkapittelet.

7.3 Veien videre

Livsstilsapplikasjoner er et relativt nytt fenomen, og det finnes flere interessante utgangspunkt for videre forskning. Denne studien har fokusert på 12 ulike mosjonisters bruk av livsstilsapplikasjoner. Som nevnt i metodekapittelet, er informantene av ulik alder og kjønn for å få en bredere forståelse av livsstilsapper som fenomen, samt for å få store variasjoner i datamaterialet. Alle disse funnene kan gi grunnlag for videre forskning på hvordan mosjonister bruker livsstilsapplikasjoner.

Analysekapitlene i denne studien omhandler tema som kan forskes på i større perspektiv. Både bruk av applikasjonene, sosiale funksjoner, konsekvenser av bruken og overvåkning er tema som ikke bare er spennende å forske på, men som også er viktige og relevante for å forstå livsstilsapplikasjoner (og andre applikasjoner generelt). Som nevnt i kapittel 6, er det en rekke utfordringer knyttet til overvåkning av selvovervåkning som enda ikke er løst, og med utviklingen av applikasjonene utvikles også metodene for tyver og andre som driver med denne typen misbruk. I tillegg er kommersiell utnyttelse et tema som er spennende i forhold til livsstilsapplikasjoner, men som ikke fikk plass i denne studien. Andre måter å undersøke bruk av livsstilsapplikasjoner på, kan være å ha fokus bare på én app, én gruppe mosjonister eller én aldersgruppe for å se tydeligere forskjeller innad.

8. Referanseliste

Anderson, T. W. (2000). *Det nye selvet. Identitet i det 21. århundre*. Oslo: Aschehoug

Arnesen, M. (2014, 13. Januar). Slik kommer du deg i form med apper og dingser. Hentet 22. Mars 2016 fra https://nrkbeta.no/2014/01/13/slik-kommer-du-i-form-med-apper-og-dingser/#styrke

Ask, K. (2011). Spiller du riktig? – Tid, moral og materialitet i domestiseringen av et online dataspill. *Norsk medietidsskrift Nr 02.* Hentet fra www.idunn.no

Azar, K., Lesser, L., Laing, B., Stephens, J., Magi, A. & Burke, L. (2013). Mobile Applications for Weight Management. Theory-Based Content Analysis. *American Journal of Preventive Medicine,* 45(5), 583-589. DOI: 10.1016

Barcena, M., Wueest, C. & Lau, H. (2014). How safe is your quantified self? *Symantec – Security Response.* 3-36. Hentet fra: https://www.symantec.com/content/dam/symantec/docs/white-papers/how-safe-is-your-quantified-self-en.pdf

Bennet, S., Maton, K. og Kervin, L. (2008) 'The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence', *British Journal of Educational Technology*, 39(5), s. 775-786. Doi: 10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x

Berker, T. & Levold, N. (2007). Moralske praksiser i forbindelse med tung Internettbruk. I: N. Levold & H. S. Spilker (Red.) *Kommunikasjonssamfunnet. Moral, praksis og digital teknologi* (s. 35-48). Oslo: Universitetsforlaget

Brandtzæg, P. B., & Lüders, M. (2009). *Privat 2.0: Person- og forbrukervern i den nye medievirkeligheten*. Oslo: Sintef IKT. Hentet fra http://www.sintef.no/upload/Konsern/Media/Person%20og%20forbrukervern.pdf

Brandtzæg, P. B. (2009). Privat 2.0. Mot økt åpenhet og ønsket nettsynlighet. I: H. G. Røys, (Red.). *Delte meninger. Om nettets sosiale side.* (s. 194-212). Oslo: Universitetsforlaget

Burke, L. E., Syn, S. M., Conroy, M. B., Ye, L., Glanz, K., Sevick, M. A. & Ewing, L .I. (2012). Using mHealth Technology to Enhace Self-monitoring for Weight Loss: a randomized trial. *American Journal & Preventive Medicine, 43*(1), 20-26. Doi: 10.1016/j.ampere.2012.03.016

Bye, E. (2015, 14. Desember). Treningstrendene for 2016. Hentet 5. April 2016 fra http://www.trening.no/treningstips/treningstrendene-2016/

Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre.* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

Cowan, L. T., Wagenen, S., Brown, B. A., Hedin, R. J., Seino-Stephan, Y., Hall, P. C. & West, J. H. (2013). Apps of Steel: Are exercice apps providing consumers with realistic expecations? A content analysis of exercice apps for presence of behavior change theory. *New media for health education.*

Duffy, J. (2016, januar). The 25 Best Fitness Apps for 2016. Hentet 18. April 2016 fra http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2485287,00.asp

Dyregrov, S. (2015, 24. September). Forskere advarer: Disse bildene er ikke bra for deg. *Bergens Tidende*. Hentet fra http://www.bt.no/100Sport/sprek/Forskere-advarer-Disse-bildene-er-ikke-bra-for-deg-598679_1.snd

Dyregrov, S. (2016, 12. Januar). Nå bruker ”alle” teknologi når de trener. *Bergens Tidende.* Hentet fra http://www.bt.no/100Sport/sprek/Ny-treningstrend---Na-bruker-alle-teknologi-nar-de-trener-667847_1.snd

Forbrukerrådet (2016, 23. Februar). Svakt forbrukervern hos helse- og treningsapper. Hentet 5. Mars 2016 fra http://www.forbrukerradet.no/presse/svakt-forbrukervern-hos-helse-og-treningsapper

Forskning.no (2015, 16. November). Slik kan du best nå treningsmål. Hentet 9. April fra http://forskning.no/helse-trening/2015/10/folg-fremgangen-din-noye

Forsvarsdepartementet. (2016). *Sikkerhet og personvern i den digitale tidsalder. Om sikkerhet og sårbarhet i samfunnet.* (Tale/innlegg). Hentet fra https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/om-sikkerhet-og-sarbarhet-i-samfunnet/id2499137/

Foucault, M. (1988). Technologies of the self. , L.H Martin, H. Gutman & Hutton, P.H. (Red), *Lectures at Vermont University* (1982). Amherst: University of Massachusetts Press

Grounded theory (s.a). I: *Store medisinske leksikon.* Hentet 23. Mars 2016 fra https://sml.snl.no/grounded_theory

Haddadi, H. & Brown, I. (2014). Quantified Self and the Privacy Challenge. *SCL Technology Law Futures Forum*. Hentet fra: http://www.eecs.qmul.ac.uk/~hamed/papers/qselfprivacy2014.pdf

Hagen, L. F. & Thonhaugen, M. (2014, 9. September). Tom ble frastjålet sykler for 50.000 kroner. *NRK*. Hentet fra http://www.nrk.no/nordland/tyver-stjal-sykkelutstyr-til-50.000-1.11948076

Haugseth, J. F. (2013). Definisjon og avgrensning. I: J. F. Haugseth (Red.), *Sosiale medier i samfunnet* (s. 45-54). Oslo: Universitetsforlaget

Hilland, L. (2016, 16. Januar). Trodde datteren skulle sulte seg til døde. *Bergensavisen.* Hentet fra http://www.ba.no/nyheter/medisin-og-helse/helsevesen/trodde-datteren-skulle-sulte-seg-til-dode/f/5-8-252101

Hoem, J. & Schwebs, T., 2010. *Tekst 2 null: nettsamtalenes spillerom*, Oslo: Universitetsforlaget

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju.* 3. Utgave, 2. Opplag. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Lein, M. (2014). Fitnesstrenden – hvor er vi på vei? Hentet 10. Mai 2016 fra http://nhi.no/forside/fitnesstrenden-hvor-er-vi-pa-vei-45391.html

Levold, N., Spilker, H. & Sørensen, K. (2007). Mot en elektronisk solidaritet. I: N. Levold & H. S. Spilker (Red.) *Kommunikasjonssamfunnet. Moral, praksis og digital teknologi* (s. 266- 278). Oslo: Universitetsforlaget

Lupton, D. (2014). Self-tracking Cultures: Towards a sociology of Personal Informatics. *News & Media Research Centre, Faculty of Arts & Design.* 77-86. Doi: http://dx.doi.org/10.1145/2686612.2686623

Lupton, D. (2014). Self-Tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices. *Paper for the Imminient Citizenships: Personhood and Identity Politics in the Imformatic Age workshop.* 1-15. Doi: http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2483549

Luxton, D., McCann, R., Bush, N., Mishkind, M. & Reger, M. (2011). mHealth for Mental Health: Integratin Smartphone Technology in Behavioral Healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice,* 42(6), 505-512. Doi: 10.1037/a0024485

Maturo, A. & Setiffi, F. (2916). The gamification of risk: how health apps foster self-confidence and why this is not enough. *Health, risk & Society,* 17(7-8), 477-494. Doi: 10.1080/13698575.2015.1136599

Rettberg, J. W. (2014). *Seeing Ourselves Through Technology. How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves.* Hentet fra doi: 10.1057/9781137476661

Risbråthe, M. (2016, 15. April). Vi tror på helseapper. Hentet 16. April 2016 fra http://forskning.no/mat-og-helse-trening-informasjonsteknologi/2016/04/vi-tror-pa-helseapper

Rooksby, J., Rost, M., Morrison, A. & Chalmers, M. (2014). Personal Tracking as Lived Informatics. *School of Computing Science, CHI 2014,* 1163-1172. Doi: http://dx.doi.org/10.1145/2556288.2557039

Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. (Statens institutt for forbruksforskning oppdragsrapport nr. 1). Oslo: SIFO

Skårderud, F. (2000) *Sterk, svak – Håndboken om spiseforstyrrelser.* Oslo: Aschehoug & Co

Solberg, P. (2014, 20. Mai). Politiet advarer mot sykkelapper. *Adresseavisen*. Hentet fra http://www.adressa.no/nyheter/trondheim/article9724187.ece

Spilker, H. & Levold, N. (2007). Kommunikasjonssamfunnet? I: N. Levold & H. S. Spilker (Red.), *Kommunikasjonssamfunnet. Moral, praksis og digital teknologi* (s. 15-28). Oslo: Universitetsforlaget

Statistisk Sentralbyrå (2013). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen, 2013.* Hentet fra https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid/hvert-3-aar/2013-12-09

Stiklestad, H. (2016, 30. Januar). Vis meg dine duppeditter, og jeg skal si deg hvem du er. *Trønderavisa.* Hentet fra http://web.retrieverinfo.com/services/archive/displayDocument?documentId=02008020160130447932af17accf64ba7ca35d9c42d9f9&serviceId=2

Storsul, T., Arnseth, H. C, Bucher, T., Enli, G., Hontvedt, M., Kløvstad, V. & Maasø, A. (2008). *Nye nettfenomener. Staten og delekulturen.* (Rapport fra IMK og ITU). Hentet fra Hentet fra: http://www.ituarkiv.no/filearchive/NyeNettfenomener.pdf

Swan, M. (2012). Sensor Mania! The Internet of Things, Wearable Computing, Objective Metrics, and the Quantified Self 2.0. *Journal of Sensor and Actuator Networks,* 2012(1), 217-253. Doi: 10.3390/jsan1030217

Sørensen, K. (2007). Et sosialt kompass? Mobiltelefonen i voksnes hverdagsliv. I: N. Levold & H.S. Spilker (Red.) *Kommunikasjonssamfunnet. Moral, praksis og digital teknologi.* (s. 50-64). Oslo: Universitetsforlaget

Sørensen, K. H. (2006) Domestication: the entactment of technology. I: T. Berker, M. Hartmann & K. Ward (Red.), *Domestication of media and technology* (s. 40-61). London: Open University Press

Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis.* 2. Utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Wang, Q., Egelandsdal, B., Amdam, G., Almli, V. & Oostindjer, M. (2016). Diet and Physical Activity Apps: Percieved Effectiveness by App Users. *JMIR mHealth uHealth,* 4(2):e33, doi: 10.2196/mhealth.5114

Watson, J., & Hill, A. (2003). *Dictionary of Media and Communication Studies*. (6.utgave). London: Oxford University Press Inc.

Whitson, J. R (2013). Gaming the Quantified Self. *Survelliance & Society, 11*(1/2), 163-176. Hentet fra http://www.surveillance-and-society.org

World Health Organization: WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Hentet 2. Mars 2016 fra http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

Østbye, H., Helland, K., Knapskog, K. & Larsen, L.O. (2007) *Metodebok for mediefag.* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget

9. Tabeller og figurer

Tabeller:

Tabell 1: Informanter …….……. s. 25
Tabell 2: Informantenes treningsvaner ……... s. 31

Figurer:

Figur 1: Design og funksjon: treningsapper ……..... s. 6
Figur 2: Design og funksjon: kostholdsapper ……. s. 7
Figur 3: Wearables……..……. s. 33

10. Vedlegg

Vedlegg 1 - Intervjuguide

Intervjuguide

Mitt navn er Stine Jensås Andersen. Jeg er masterstudent ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU (Medier, kommunikasjon og IT). Jeg skal skrive en masteroppgave som undersøker hvordan og hvorfor folk bruker livsstilsapper.

Alt som blir sagt er konfidensielt, og du vil være anonym i oppgaven. Du kan trekke deg når som helst under intervjuet, også når intervjuet er ferdig. Jeg kommer til å benytte meg av lydopptaker under intervjuet, og opptaket blir slettet etter transkriberingen.

Jeg kommer til å stille deg noen spørsmål som er delt opp i flere kategorier. Aller først begynner vi med noen oppvarmingsspørsmål som går på generell info om deg. Videre kommer jeg til å spørre om dine treningsvaner, livsstilsapper og bruk av appene.

Oppvarmingsspørsmål:

1. Hvor gammel er du?
2. Hvor bor du?
3. Hva jobber du med? Eller hva studerer du?
4. Hva liker du å gjøre på fritiden?

Treningsvaner:

1. Trener du, og hva trener du?
2. Hvor ofte trener du?
3. Har du drevet aktivt med idrett i ungdommen?
4. Hvordan vil du si at treningsmønsteret ditt har utviklet seg de siste årene?
5. Hvilke mål har du med treningen du driver med nå?
6. Hvilket kunnskapsnivå mener du at du ligger på når det kommer til trening?
7. Hvordan har du skaffet deg kunnskap om treningen du driver med?

Livsstilsapplikasjoner:

1. Hvilke livsstilsapplikasjoner har du på telefonen din?
2. Hva var grunnen til at du lastet ned disse appene? Hva var motivasjonen?
3. Hva var årsaken til at du valgte akkurat disse appene, og ingen andre?
4. Benytter du deg av slike apper for din egen del, eller fordi du er oppfordret av andre?
5. Hvor lenge har du benyttet deg av disse appene?
6. Trente du like mye før du lastet ned appene?
7. Hvordan tilegnet du deg kunnskap om appene? Kontroll på funksjon?
8. Er appene med på å øke din kunnskap om trening og kosthold?
9. Er disse appene knyttet opp mot wearables?

Bruk og deling av informasjon:

1. Beskriv hvordan du benytter deg av appene (feks en vanlig dag eller uke)
2. Benytter du deg av appene når det er helg?
3. Hva mener du er fordelene og ulempene med slike treningsapper?
4. Har appene en sosial funksjon?
5. Føler du at å benytte seg av slike apper er et ”must”? Blir du motivert?
6. Bruker du appene i forhold til at det trigger motivasjonen din under økten eller som en dagbokfunksjon slik at du kan gå tilbake og se på tidligere økter? Evt kombinasjon?
7. Benytter du deg av ”push”-varslene på appene?
8. Mener du at appene er med å hjelpe deg til å nå treningsmålene dine?
9. Stoler du på appene du har?
10. Hva tenker du om å gi ut såpass mye sensitiv informasjon om deg selv via disse appene?
11. Tenker du noen gang på at informasjonen du gir ut om deg selv kan bli misbrukt? Tyveri av sykkel, helseinformasjon osv.
12. Blir du mer skeptisk til slike apper når du tenker over det?

Avrunding:

1. Hvordan synes du utviklingen av slike apper har vært de siste årene?
2. Tror du denne utviklingen har en negativ eller positiv effekt på folks oppfatning av hva som er god helse?
3. Er det noe mer du vil tilføye?

Vedlegg 2 - Meldeskjema

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

NSD

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

Hendrik Storstein Spilker
Institutt for sosiologi og statsvitenskap NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 09.02.2016 **Vår ref: 46622 / 3 / AGL** **Deres dato:** **Deres ref:**

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 13.01.2016. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 07.02.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

46622	*Domestisering av livsstilsapplikasjoner*
Behandlingsansvarlig	*NTNU, ved institusjonens øverste leder*
Daglig ansvarlig	*Hendrik Storstein Spilker*
Student	*Stine Jensås Andersen*

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

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

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, http://pvo.nsd.no/prosjekt.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 06.06.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07
Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / *District Offices:*
OSLO: NSD. Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD. SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no