

Dorthe Hemma

Randonee på Instagram

En kvalitativ undersøkelse av motivasjon for
topptur i samspill med bruken av Instagram

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Ingar Mehus

Mai 2019

Dorthe Hemma

Randonee på Instagram

En kvalitativ undersøkelse av motivasjon for topptur
i samspill med bruken av Instagram

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Ingar Mehus
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Forord

Denne oppgaven er skrevet i forbindelse med lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU i Trondheim. Først vil jeg takke veileder Ingar Mehus for nyttige tips, veiledning og tilgjengelighet gjennom hele prosessen. Ikke minst en stor takk til alle informanter som har tatt seg tid til å fortelle om sine erfaringer med temaet for oppgaven. Uten disse hadde ikke undersøkelsen vært praktisk gjennomførbar på samme måte.

Det har vært en lærerik prosess å utarbeide denne oppgaven, og jeg håper den kan bidra til lærerik lesning også.

Tusen takk!

Dorthe Hemma

Sammendrag

Denne undersøkelsen belyser fenomenet topptur på randonee i sammenheng med det sosiale mediet Instagram. I lys av selvbestemmelsesteorien er det forsøkt å skape en forståelse av hva som karakteriserer motivasjon for topptur på vinterstid med randonee-utstyr, og hvorvidt Instagram spiller en rolle for de ulike toppturentusiastene. Dette på bakgrunn av at topptur blir stadig mer populært, og at Instagram utgjør en betydelig del av unge menneskers hverdag. Oppgaven er basert på åtte kvalitative forskningsintervju av fortrinnsvis studenter i tjuårsalderen. Intervjuene forsøker å gå i dybden på den enkeltes oppfatning og erfaringer med fenomenet.

Resultatene i undersøkelsen tyder på å være delvis sammenfallende med et utvalg tidligere forskning, som undersøker motivasjonen for lignende aktiviteter. Her fremstår motivasjonen for topptur som sammensatt av flere faktorer. Hovedsakelig dreier motivasjonen seg om relativt selvbestemt atferd, samt nyanser av indre motivasjon. Dette innebærer at menneskets grunnleggende psykologiske behov ofte tilfredsstilles. Disse er behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Gjennom disse kan motivasjon og atferd utvikle seg til å bli selvbestemt, noe som i denne undersøkelsen gjenkjennes ved naturopplevelser, fornøyelse, sosial tilhørighet og en identifisering med randonee. Det å få legge ut bilder på Instagram fra topptur fungerer ikke som motivasjon for randonee i seg selv. Samtidig kan det tyde på at man gjerne legger ut flotte bilder når man allerede har vært på tur, blant annet for å formidle opplevelsen til andre og uttrykke en spesifikk identitet.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag.....	2
Innholdsfortegnelse	3
1.0 Innledning	4
2.0 Teori.....	6
2.1 Motivasjon: Selvbestemmelsesteorien	6
2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov	6
2.1.2 Teorien om organisk integrasjon	8
2.1.3 Tidligere forskning: motivasjon for rekreasjonsaktivitet.....	11
3.0 Metode	13
3.1 Mitt ståsted	13
3.2 Utvalg	14
3.3 Datagenerering	15
3.3.1 Intervjuguide	15
3.3.2 Gjennomføring av intervju	15
3.4 Analyse	16
3.4.1 Transkribering	16
3.4.2 Kategorisering og tematisering	17
3.5 Forskningens kvalitet	17
3.6 Etske betraktninger	20
4.0 Analyse	22
4.1 Ferdigheter, selvbestemmelse og sosial tilhørighet	22
4.2 Naturen, topptur-glede og identitet	26
4.3 Instagram: et glansbilde og identitetsforhandler.....	29
5.0 Avslutning	34
Litteratur	36
Vedlegg 1	38
Vedlegg 2	40

1.0 Innledning

Norske høyfjell har opplevd stadig mer trafikk av toppturister de siste årene, hvor mange tar i bruk randonee-utstyr for å komme seg til topps (Nordahl & Sande, 2016). Randonee karakteriseres som en utendørs rekreasjonsaktivitet, noe som har blitt et populært mosjonsalternativ og et middel til trivsel (Outdoor Foundation, 2016, i Lee & Ewert, 2019). Utendørs rekreasjonsaktiviteter innebærer fysisk aktivitet og et element av risiko for å skape fritidsopplevelser. Et viktig tema som knyttes til risiko i randonee-miljøet er snøskred, og fokus på kunnskap om dette er viktig for å unngå ulykker (Nordahl & Sande, 2016).

Tidligere forskning viser at motivasjonen for rekreasjonsaktiviteter er kompleks og sammensatt, men at selvbestemmelse, sosial tilhørighet, utfordringer og naturen i seg selv er eksempler på viktige faktorer (Lee & Ewert, 2019; Lynch & Dibben, 2016). Disse studiene har tatt utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien (SDT), noe som også gjør seg gjeldende i denne oppgaven. Teorien går ut ifra at det ligger i menneskets natur å oppnå en mer eller mindre sunn psykologisk og sosial funksjon, og samtidig kunne se våre menneskelige potensialer og talenter. Selvbestemmelse knyttes opp mot utvikling, atferd, prestasjon og trivsel, og er følgelig basert på *motivasjon* (Ryan & Deci, 2017).

Samtidig som randonee vokser frem som en folkesport i Norge (Nordahl & Sande, 2016), finner vi tusenvis av billedlige fremstillinger av dette i det populære sosiale mediet Instagram. Instagram tilhører samlebetegnelsen *social network sites (SNS)*. SNS defineres som nettbaserte kommunikasjonsplattformer der brukerne

1) har unike, identifiserbare profiler som består av innhold produsert av brukeren selv eller andre brukere; 2) kan ytre offentlige innlegg som kan bli sett og brukt av andre; og 3) kan bruke, produsere og/eller samhandle med brukerskapt innhold gjennom brukernes forbindelser på siden (Clark, Algoe & Green, 2018, s. 33, min oversettelse).

Norge har om lag 2,2 millioner Instagram-brukere, hvor 83 % i aldersgruppen 18-29 år har en profil. Blant de norske brukerne, er over halvparten innom Instagram daglig (Ipsos, 2018). Undersøkelser viser at befolkningen bruker stadig mer tid på SNS (Bakken, 2018; Røgeberg, 2018). I forbindelse med randonee har ulike toppturrelaterte emneknagger, slik som «fri flyt», til sammen flere hundre tusen innlegg.

Bilder som legges ut blant unge er gjerne resultat av en bevisst prosess med komponering, redigering og tilpasning. Mesteparten av innholdet som deles på Instagram handler hovedsakelig om en posisjonering av seg selv i relasjon til andre, særlig venner og jevnaldrende (Hilmarsen & Arnseth, 2017). Bildene gir ofte uttrykk for identitet, og «*delingen*

av bilder på sosiale medier motiveres ut i fra et ønske om å oppnå sosial anerkjennelse fra sitt publikum, samt å fremstå på en bestemt og ønskelig måte overfor disse» (Storsul, 2011, i Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 5). Tilbakemeldinger fra andre i sosiale medier forstås som bekræftelse og forsterkning av sosial relasjon, mens mangel på dette kan føre til usikkerhet omkring det delte innholdet. Dessuten er likes en indikator på popularitet. Instagram fører stadig til vurdering av seg selv i relasjon til andre, hvordan man tror at andre oppfatter en og hvordan man vil bli oppfattet (Hilmarsen & Arnseth, 2017).

Med utgangspunkt i randonee som voksende rekreasjonsaktivitet, og at det florerer av toppturbilder på Instagram, er spørsmålet hva som karakteriserer motivasjonen hos de som drar på topptur, og hvordan toppturentusiastene forholder seg til Instagram. Det er ikke gjort tidligere forskning spesifikt på randonee, og derfor kan denne oppgaven bidra til å forstå fenomenet bedre. På bakgrunn av dette er det reist følgende problemstilling for denne undersøkelsen:

Hva karakteriserer motivasjonen for topptur på randonee, og hvilken rolle spiller bruken av Instagram?

Dybdeintervjuer med 8 informanter i 20-årsalderen gir datagrunnlag for å belyse problemstillingen gjennom en aldersgruppe som en svært aktive på Instagram (Ipsos, 2018). Selvbestemmelsesteorien danner det teoretiske utgangspunktet for undersøkelsen, som gjør det mulig å skape en forståelse av kildene til motivasjon, og på hvilken måte dette påvirker handlinger (Ryan & Deci, 2017).

2.0 Teori

I dette kapitlet blir det teoretiske rammeverket for oppgaven presentert. I tillegg trekkes det inn relevant empiri fra tidligere forskning på feltet.

2.1 Motivasjon: Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien (SDT) omhandler menneskelig atferd og personlig utvikling, og legger vekt på hvordan biologiske, sosiale og kulturelle forhold påvirker menneskets iboende egenskaper for psykologisk vekst, entusiasme og velvære. Teorien tar utgangspunkt i at det ligger i menneskets natur å oppnå en mer eller mindre sunn psykologisk og sosial funksjon, og samtidig kunne se våre menneskelige potensialer og talenter. Selvbestemmelse knyttes opp mot utvikling, atferd, prestasjon og trivsel, og baseres først og fremst på *motivasjon*.

Motivasjon innebærer det som får mennesker til å handle, altså hva som utløser og peker ut retningen for atferd. SDT skiller seg fra andre tilnærminger til motivasjon ved å vektlegge de ulike kildene til motivasjon som påvirker kvaliteten og dynamikken i handlingene våre (Ryan & Deci, 2017).

Teorien innebærer mange elementer og består av seks miniteorier: 1) teorien om kognitiv vurdering, 2) teorien om organisk integrasjon, 3) teorien om kausal orientering, 4) teorien om grunnleggende psykologiske behov, 5) teorien om målinnhold og 6) teorien om motivasjon i forhold (Ryan & Deci, 2017). Det teoretiske rammeverket for denne oppgaven avgrenses til to av miniteoriene, og disse er teorien om grunnleggende psykologiske behov og om organisk integrasjon.

2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Teorien om grunnleggende psykologiske behov (Basic Psychological Needs Theory, BPNT) omhandler forholdet mellom tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene og trivsel. De grunnleggende psykologiske behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). *Kompetanse* innebærer en følelse av å lykkes i optimalt utfordrende oppgaver, mestring og oppnåelse av et ønsket resultat. Innenfor randonee kan dette eksempelvis relateres til å komme til toppen av et fjell som innebærer overkommelige utfordringer ut ifra ens eget nivå, slik som varighet og bratthet, og at dette var hva man ønsket å oppnå med turen og dermed opplever mestring. *Autonomi* omhandler menneskets behov for å ta selvstendige valg, og være initiativtaker til handlinger. Å oppleve at man selv velger hvorvidt man går på tur, hvilke typer turer og opplevelsen av medbestemmelse i turgruppen er sentralt i denne sammenhengen. *Tilhørighet* reflekterer følelsen av tilknytning til andre mennesker, inkludert

behovet for gjensidig respekt og tillit med andre. På topptur gjelder det å ha noen som gjerne blir med på tur, og som man kommuniserer godt med (Deci & Ryan, 2002).

Studier viser at mennesker er avhengig av å dekke de grunnleggende behovene for å oppleve trivsel, og at trivselen reduseres dersom behovene ikke dekkes. Begrepet *trivsel* innebærer en rekke ulike definisjoner og betraktninger, men kan oppsummeres med positive følelser og tilfredshet i livet, samt en opplevelse av muligheter, vekst, utvikling og sosiale relasjoner. SDT tar utgangspunkt i at alle mennesker blir påvirket av i hvilken grad de grunnleggende behovene tilfredsstilles (Ryan & Deci, 2017).

Behov er en funksjonell konstruksjon. Det betyr i denne sammenhengen at behovene identifiserer de psykologiske faktorene som er helt nødvendig for å fungere optimalt. En rekke undersøkelser støtter dette synet (Ryan & Deci, 2017). Studier som viser tydelige sammenhenger mellom behovene og trivsel har hovedsakelig vært to ulike retninger. Den ene retningen anser tilfredsstillelse av behovene som en mellompersonlig variabel. Her har individuelle forskjeller i generell tilfredsstillelse blitt brukt for å forutsi den totale trivselen. Eksempelvis har man sett på hvordan behovene tilfredsstilles innenfor ulike *domener*, slik som jobb eller trening, og hvordan det relateres til helsen innenfor de spesifikke omgivelsene, samt generelt (Ryan & Deci, 2017). Det betyr at dersom behovene tilfredsstilles på topptur, vil potensialet til god helse generelt være større.

Den andre retningen omhandler hvilke behov som tilfredsstilles innenfor ulike forhold man har med andre mennesker, slik som mødre, partnere eller turkamerater. Her er det vist at tilfredsstillelse av de psykologiske behovene varierer for det enkelte individ over tid og i ulike omgivelser og sosiale interaksjoner. Alle faktorer som fører til variasjon i tilfredsstillelsen, vil også påvirke den totale trivselen. Dette understreker at *trivsel* representerer et komplekst bilde som innebærer at individet er bevisst, psykologisk fleksibelt og integrert. Det handler altså ikke bare om den subjektive følelsen av noe positivt, selv om mennesker som trives typisk er lykkeligere og mer fornøyde med livene sine (Ryan & Deci, 2017, s. 243).

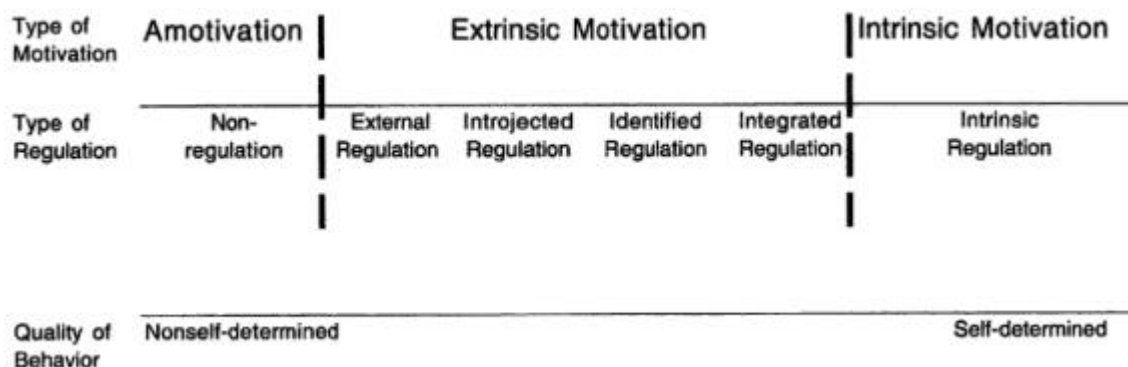
Når de tre grunnleggende psykologiske behovene er dekket, kan atferden være indre motivert. Indre motivasjon kjennetegnes ved at man utfører en aktivitet på grunn av aktiviteten i seg selv, og er viktig for å opprettholde motivasjonen for en aktivitet og oppleve interesse og glede over aktiviteten. Dette ses gjerne i kontrast til amotivasjon (Mehus, 2015, s. 30). Amotivasjon er en separat kategori fra ytre og indre motivasjon, og omhandler en tilstand hvor man ikke er motivert for en spesifikk handling i det hele tatt, eller at man handler uten

intensjon eller interesse (Ryan & Deci, 2017, s. 190). Det er ulike prosesser som gjør at motivasjon for en handling endres, og dette viser at motivasjon ikke er en stabil tilstand. Taksonomien fra amotivasjon til indre motivasjon, derav kontinuumet av ytre motivasjon, kommer frem i figur 1. Dette tar oss over i teorien om organisk integrasjon, som forklarer utviklingen av selvbestemmelse innenfor ytre motivasjon.

2.1.2 Teorien om organisk integrasjon

Teorien om organisk integrasjon (Organismic Integration Theory, OIT) legger vekt på ulike former for ytre motivasjon og årsaker til og konsekvenser av dette. Ytre motivasjon er resultat av handlinger som reguleres av ytre faktorer, slik som muligheten for å motta belønning eller unngå straff. OIT forsøker å forklare hva som motiverer individer til å utføre handlinger som ikke nødvendigvis er indre motivert. Dette på bakgrunn av at vi som sosiale dyr i sosiale liv, engasjerer oss i aktiviteter som jobb, ulike gjøremål, plikter og ritualer. Dette gjør vi fordi såkalte sosialiseringssagenter, slik som samfunnet, foreldre, sjefer eller venner, forventer, fremmer, hyller eller til og med tvinger frem ønsket atferd (Ryan & Deci, 2017).

Poenget med teorien er at handlingene som i utgangspunktet er ytre motivert, kan bevege seg mot å bli mer integrert gjennom internaliseringsprosessen (Mehus, 2015). Dette innebærer å ta innover seg verdier, mening, ideer og egenskaper fra eksterne kilder og integrere dem som sine egne (Ryan & Deci, 2017, s. 180). Ulik grad av internalisering kan resultere i fire typer regulering av motivasjon. Disse er ytre, innlemmet, identifisert og integrert regulering, som varierer i grad av autonomi og effekten de har på erfaring og atferd. Større grad av relativ autonomi er forbundet med vedvarende positiv atferd og trivsel. Eksempelvis ved at man velger å fortsette med en gitt aktivitet som assosieres med noe positivt, slik som trening. For at full internalisering skal finne sted, må de psykologiske behovene være tilfredsstillt. Dette fremhever sammenhengen mellom behovene (BPNT) og grad av selvbestemt motivasjon (OIT) (Ryan & Deci, 2017). Det er ikke et dikotomt forhold mellom indre og ytre motivasjon, men heller et kontinuum (figur 1) der motivasjon for handlinger er i endring (Mehus, 2015). Langs dette kontinuumet finner vi de nevnte fire formene for ytre motivasjon, som forklares i det følgende:



Figur 1. Selvbestemmelseskontinuumet, med typer motivasjon og typer regulering (Deci & Ryan, 2002, s. 16).

Ytre regulering er den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon (Mehus, 2015). Motivasjonen er ytre regulert dersom handlingen motiveres av muligheten for å motta belønning eller unngå straff. Atferden er avhengig av straff eller belønning, da individet handler i forventning om en konsekvens. Til tross for at dette er en lite effektiv måte å motivere individer til handling på, er ikke problemet med ytre regulering ineffektivitet i seg selv, da gode belønninger *kan* kontrollere atferd. Det er derimot opprettholdelsen av ønsket atferd som blir problemet, da man ikke klarer å beholde denne uten de konstante forventningene. Kjennetegnet på ytre regulering er derfor at atferden er kontrollert, og kan ha skadelig effekt på individets autonomifølelse. Ytre regulerte handlinger kjennetegnes ved at den oppleves som instrumentell og utføres med liten innsats uten fokus på kvalitet (Ryan & Deci, 2017).

Innlemmet regulering er en slags prosess som skiller seg fra ytre regulering ved at atferden er mindre avhengig av belønning og straff. Denne reguleringen er en form for internalisering som innebærer å delvis tillegge handlingene ytterligere verdier. Innlemmet regulering kjennetegnes med en kontrollert, men indre kraft. Denne kraften spiller på egoet, en følelse av noe man bør eller må gjøre, eller et forsøk på å trosse angst og selvkritikk. På den positive siden kan innlemmet regulering føre til visse former for selvfølelse, selvtilfredshet og stolthet over en selv. Innlemmet regulering er en intrapersonlig form for regulering, og er derfor en litt mer vedvarende form for ytre motivasjon enn den ytre regulerte. Dette begrunnes i at innlemmet regulering baseres på evaluerende forhold innad i individet, fremfor å være utelukkende avhengig av ytre faktorer og kontroll. Det er altså heller en kontroll som individet påfører seg selv, med fokus på interne vurderinger av hvilke verdier

som imøtekommes (Ryan & Deci, 2017). Egne vurderinger av skam, skyldfølelse og stolthet er avgjørende for motivasjonen (Mehus, 2015). Dette kan eksempelvis kobles opp mot å bli med på topptur ut fra tanken om at turgruppen skal fylle opp bilen for å reise så billig som mulig eller for at en turkamerat skal ha noen å dra med. Dermed blir vurderingen av turgruppas følelser og eventuell skyldfølelse motivasjon for å bli med på topptur. Jo mer innlemmet reguleringen er, desto større sjans er det for at selvfølelsen hos individet vil variere (Ryan & Deci, 2017).

Identifisert regulering er en type internalisering som er «lenger bort» i internaliseringskontinuumet av relativ autonomi (se figur 1). Denne typen regulering innebærer altså mer selvbestemmelse enn ytre og innlemmet regulering. Identifisert regulering kjennetegnes ved bevisste tilslutninger av verdier. Dermed vil individer utføre handlinger med verdier som er personlig og verdifullt for dem selv (Ryan & Deci, 2017). Med utgangspunkt i eksempelet om topptur, vil identifisert regulering handle om egen opplevelse og ferdighetsutvikling. Deltagelse på topptur blir motivert av ønsket om å nå mål som vurderes som viktig, for eksempel ferdigheter for mer krevende turer i fremtiden. Dette er altså atferd uavhengig av eventuell belønning, og med en forståelse av verdien i handlingene er individet i stand til å utføre dem mer velvillig. Troen på at handlingen er personlig verdifull er utgangspunktet for atferden, selv om individet ikke nødvendigvis har oppnådd full integrasjon. Det er relasjonen mellom ny identifisering av en handling og andre internaliserte verdier og mål som er den avgjørende «overgangen» til full integrasjon. Identifisert regulering har imidlertid funksjonelle fordeler sammenliknet med ytre og innlemmet regulering på bakgrunn av stabilitet, varighet og følelsesmessige goder (Ryan & Deci, 2017).

Integrert regulering er den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon. Dette innebærer at handlingen tillegges en verdi som samsvarer med ens identitet og grunnleggende psykologiske behov. Menneskers identitet representerer hver enkeltes «meg selv», som innebærer forestillingene en har om seg selv. Dette representerer ens tilhørighet, yrkestilknytning, interesser, tro og mening (Ryan & Deci, 2017). Tilbake til eksempelet om toppturen, vil vedkommende nå bli med fordi han identifiserer seg selv som «han som går på topptur» – «og som samsvarer med verdier og mål på andre områder i livet» (Mehus, 2015, s. 32). Det er likevel ikke det samme som indre motivasjon, da målet med deltagelse ikke er aktiviteten i seg selv (Mehus, 2015). Integrasjon er en prosess der ytre pålagt handling utvikler seg til fullt selvbestemt atferd. Denne prosessen innebærer ofte bevisst refleksjon av

individet. Jo mer integrert et mål eller en verdi er, desto mer selvregulert vil individet være (Ryan & Deci, 2017).

Identitet er et sentralt element for ulik grad av regulering og selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Instagram bidrar i unge menneskers identitetsbygging, og det knyttes utfordringer til hvordan man utøver og forhandler identitet i forbindelse med posisjoneringen som foregår på Instagram (Hilmarsen & Arnseth, 2017). SDT legger til grunn at sosial identitet tilegnes, utarbeides og integreres i ulik grad. Identiteter uttrykker både eierskap til enkelte personlige karakteristikk og de egenskapene man deler med andre. Identiteter kobler mennesker til enkelte institusjoner og sosiale grupper, og separerer dem fra andre. Opprettholdelse av ulike identiteter kan være en sterk motivator for atferd, og identitet styrer ofte menneskers læring, atferd og vennskap. Tilegnelse av hvilken som helst identitet er selvbestemt eller kontrollert, og graden av tilfredsstillelse av psykologiske behov har sammenheng med tilegnelse av spesifikke identiteter. Ulike identiteter kan også passe sammen eller stå i konflikt til hverandre – både psykisk og rent praktisk (Ryan & Deci, 2017).

2.1.3 Tidligere forskning: motivasjon for rekreasjonsaktivitet

Den sosiale verdenen for rekreasjonsaktiviteter leder deltagerne atferdsmessig, kognitivt og følelsesmessig, mens de utvikler forpliktelse til og identifisering med kjerneaktiviteten (Lee & Ewert, 2019, s. 78). Forpliktelse betegner individets fysiske og psykiske innsats for å opprettholde fritidsopplevelsene. Innsats innebærer de handlingene som er nødvendig for å oppnå og utøve en tilstrekkelig kombinasjon av ferdigheter, kunnskap og erfaring i en rekreasjonsaktivitet. Studier har vist at personlige og sosiale identiteter utvikles i takt med en deltagers engasjement i rekreasjonsaktiviteter og internalisering av aktivitetens verdier. Slike aktiviteter har potensialet i å skape en mer attraktiv identitet enn den som baserer seg på eksempelvis studiet man går, og «seriøse rekreasjonister» kan endre livsstilen sin for å opprettholde forpliktelse og identitet knyttet til sin fritidsaktivitet (Lee & Ewert, 2019). I en studie med klatring som undersøkelsesenheter, var klatrernes internalisering viktig for opplevelsen. Internalisering spiller også en avgjørende rolle som underliggende forklaring på hvordan klatrere velvillig tar til seg forpliktelser i fysiske, mentale og sosiale aktiviteter. Studien kunne imidlertid ikke relatere opplevelsene til indre motivasjon (Lee & Ewert, 2019).

En kvalitativ studie fra New Zealand har forsøkt å forstå motivasjon for *adventure recreation events* (Lynch & Dibben, 2016). Slike arrangementer defineres som en forekomst av organiserte utendørs rekreasjonsaktiviteter som oppstår ved et tidspunkt og et sted, og har et formål som bestemmes av andre enn deltagerne. Arrangementene varer i én eller flere dager

og fylles med rekreasjonsaktiviteter i relativt urørte naturlige omgivelser, ideelt sett. Flere typer rekreasjonsarrangementer var inkludert i studien. Hovedfunnene vedrørende motivasjon for disse arrangementene var fornøyelse, utfordringer, progresjon i ferdigheter, muligheter for ansvarlighet for seg selv og balansen mellom utfordringer og dyktighet (indre motivasjon). I tillegg var konkurranse, sosial interaksjon, utvikling av personlig identitet, at plassen er fin og kvaliteten ved noe nyoppdaget faktorer for ytre motivasjon. Verdien av naturopplevelsen og stedet for aktiviteten er dokumentert som en særlig viktig faktor for motivasjon. Ingen deltagere syntes å være amotivert (Lynch & Dibben, 2016).

Lynch og Dibben (2016) understreker at deres studie indikerer i henhold til tidligere forskning at både indre og ytre motivasjon har sammenheng med de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet ved opplevelsen av stimulering og mestring. Videre rapporteres det at *adventure recreation events* dekker en rekke opplevelser som bidrar til å tilfredsstille behovene, men at dette er komplekse prosesser. Det hevdes derfor at økt popularitet rundt slike arrangementer kan begrunnes med mangfoldet som tiltrekkes av dem. Dermed er det ulike reguleringer innenfor motivasjon som påvirker ulike deltageres atferd under de samme forholdene.

3.0 Metode

Et vitenskapsteoretisk utgangspunkt sier noe om hva slags fenomener vi anser som eksisterende i samfunnet. Herunder hva man anser som virkelighet og hva man kan vite, og hvordan man tilegner seg og utvikler denne kunnskapen (Tjora, 2017). *Fenomenologi* danner utgangspunkt for denne undersøkelsen, der «*det primære studieobjektet er bevisstheten og hvordan fenomener framtrer for hver enkelt fra et førstepersonsperspektiv*» (Tjora, 2017, s. 27). Dette gjør at forskningsspørsmålet er opptatt av hvordan toppturentusiastene forstår verden rundt seg i interaksjon med andre. En vanlig metode innenfor fenomenologien er dybdeintervjuer, hvor man ønsker å få informantene til å snakke om sin forståelse av verden, vanligvis knyttet til erfaringene av et avgrenset fenomen (Postholm, 2005; Tjora, 2017). Fenomenene i denne sammenhengen er randonee og Instagram.

Datagrunnlaget i denne oppgaven er generert ved hjelp av *dybdeintervju*. Formålet med det kvalitative forskningsintervju er å forstå informantens egen beskrivelse av livssituasjon (Dalland, 2017). Dette gir muligheten til å studere meninger, holdninger og erfaringer. Målet med denne undersøkelsen var å undersøke hva som karakteriserer motivasjon for topptur i samspill med bruken av Instagram, og derfor er det relevant å utforske nyanser i erfaringene hos informantene som subjekter. Disse nyansene blir mulig å avdekke ved å gå i dybden i samtalene med informantene. Det foreligger ingen forskning på fenomenet med topptur og Instagram, og da kjennetegnes kvalitativ metode med et eksplorerende design som gunstig. På bakgrunn av dette ble dybdeintervju en hensiktsmessig metode å anvende i denne oppgaven (Tjora, 2017).

3.1 Mitt ståsted

Ifølge Tjora (2017) er det viktig å redegjøre for, og reflektere over, sin egen posisjon i forhold til forskningsfeltet, da det innenfor all type samfunnsforskning vil være en form for engasjement for temaet fra forskerens side. Et personlig engasjement overfor temaet kan styre prosjektet i både positiv og negativ retning, og følgelig viktig å være åpen om (Repstad, 1993, i Tjora, 2017). Bakgrunnen for valget av tema i denne oppgaven er nettopp min interesse for topptur og randonee. Selv er jeg ikke spesielt erfaren, men går noen turer i løpet av sesongen. Jeg er blant dem som har kastet seg på «toppturbølgen» de siste årene, og derfor har jeg lurt på hva som får så mange til å gjøre det samme. Dette til tross for at jeg selv synes det er en fantastisk aktivitet som bringer med seg mye bra, og at det dermed ikke er så rart at flere og flere har lyst til å komme seg ut i vinterfjellet. Men i tillegg har jeg jo sett at det legges ut

mange bilder av dette på Instagram, noe jeg har gjort selv også. Dermed ble jeg interessert i å undersøke hvordan man forholder seg til dette, og hvorfor vi er så opptatt av å legge ut toppturbildene slik at andre kan se dem.

3.2 Utvalg

På bakgrunn av problemstillingen, ble det naturlig å avgrense oppgaven til et kriterieutvalg, hvor man inviterer potensielle deltagere ut fra spesielle kriterier. Dette ble gjort fordi problemstillingen søker kunnskap om noe som er knyttet til deltakerne (Tjora, 2017). De gjeldende kriteriene for denne oppgaven var å være 1) eier og bruker av randonee utstyr, 2) eier av en eller flere Instagram kontoer, hvor minst ett bilde har toppturrelatert innhold og 3) i alderen 20-30 år. Målet med disse kriteriene var å optimalisere informantenes bidrag til å kunne svare på problemstillingen. Samtidig ble utvalget basert på tilgjengelighet, med tanke på at langt flere ble kontaktet enn de som faktisk møtte opp til intervju (Tjora, 2017).

For å få tak i informanter, sendte jeg e-post til flere relevante grupper og forum, uten å få svar. Deretter gikk jeg inn på relevante kontoer på Instagram og kontaktet ca. 40 personer som tilsynelatende oppfylte kriteriene for deltakelse. Disse fant jeg gjennom en lokal temakonto, slik at det pragmatisk sett skulle bli mulig å intervju dem, gitt at de bodde i samme område som meg. Jeg fikk muligheten til å møte seks av disse for personlig intervju. De to siste informantene ble rekruttert gjennom en form for snøballmetode, hvor jeg fikk tips av venner om potensielle informanter de visste om (Tjora, 2017). Jeg klarte med det å få tak i antallet informanter som var ønskelig; 4 jenter og 4 gutter.

Sju av informantene er studenter med variasjon i hvilke studier de går, og hvor langt de har kommet. Én av dem jobber innenfor markedsføring i en bedrift, og var interessert og engasjert i Instagram og sosiale medier generelt. Gjennom intervjuene skulle det vise seg at randonee-erfaringen hos informantene varierte mellom 2 og 7 år. Kunnskapsnivået på ferdsløp i vinterfjellet var også forskjellig. De fleste ga uttrykk for å være noe avhengig av andre for å diskutere sikkerheten, mens to av dem er turledere i en frivillig turgruppe og gav uttrykk for å være mer selvstendige. Samtidig hadde alle deltatt på ett eller flere skredforedrag og/eller kurs. Når det gjelder Instagram, var det variasjon innenfor gruppa om hvorvidt de la ut utelukkende turrelaterte bilder eller bilder fra forskjellige ting i livet deres. Ingen av informantene hadde spesielt mange følgere (mellom 300 og 950) og følgelig ikke blant dem som blir sponset eller lignende. På forhånd hadde jeg håpet på større variasjon innenfor antall følgere mellom informantene enn de som ble tilgjengelige. Samtidig ser jeg verdien av å ende

opp med informanter med noenlunde likt antall følgere, slik at funnene kan sammenlignes uten at måten de bruker Instagram må tas i større betraktning. Hvis jeg hadde hatt informanter med inntekter gjennom Instagram kan jeg se for meg at resultatene hadde sett annerledes ut. Dette er forhold som imidlertid ville vært interessant å ta opp ved en senere anledning.

3.3 Datagenerering

3.3.1 Intervjuguide

For å strukturere intervjuene og sikre svar på problemstillingen, tok jeg i bruk intervjuguide (vedlegg 1). Denne følger Tjora (2017) sitt forslag til struktur for dybdeintervju, som i grove trekk går gjennom tre faser; oppvarming, refleksjon og avrundning. Enkle åpningsspørsmål ble brukt for å plassere informanten i relasjon til kriteriene. Disse spørsmålene satte i gang samtalen, og det ble enklere å «snakke seg inn» til refleksjonsdelen. Deretter ble det stilt en rekke spørsmål med mer eller mindre krav til refleksjon, for å virkelig gå inn på temaene som undersøkelsen etterspør. Noen spørsmål var svært åpne og gav lange og reflekterte svar, mens andre var relativt konkrete for å sikre de spesifikke temaene som var viktig for undersøkelsen og teorien den bygger på. Avslutningsvis ble det stilt et par enklere spørsmål for å avrunde samtalen, og jeg takket for tiden og samtalen.

For å teste at intervjuguiden fungerte til sin hensikt, ble det gjennomført et pilotintervju. Deretter ble det gjort noen små justeringer på spørsmålene, der det viste seg å være vanskelig å forstå hva man faktisk skulle svare på i pilotintervjuet. For eksempel ble spørsmålet «Har interessen din utvikla seg siden da?» stilt rett etter hva som fikk vedkommende til å starte med topptur. Her måtte jeg presisere hva jeg faktisk mente, da jeg ser i ettertid at det kunne være vanskelig å forstå hva jeg refererte til, og kanskje ekstra vanskelig såpass tidlig i intervjuet. Dermed justerte jeg dette til følgende spørsmål: «Har interessen din for topptur forandret seg siden du begynte med det?». Med slike justeringer fløt samtalen bedre da informantene tilsynelatende forstod spørsmålene bedre.

3.3.2 Gjennomføring av intervju

Jeg var fleksibel til når og hvor intervjuene skulle gjennomføres, slik at informantene selv kunne bestemme et sted de var komfortable med og samtidig unngå at de måtte bruke for mye tid på sin deltagelse. Derfor ble de fleste intervjuene gjennomført i kantiner og grupperom på informantenes studie- eller arbeidsplass. Kun ett av intervjuene ble gjennomført på min studieplass, men med en informant som gjerne ville komme dit.

Det ble brukt digital lydopptaker under intervjuene. Bruken av opptaker og lagring av opptakene er nøye beskrevet i deltagerbrevet som alle informanter fikk lese før de eventuelt takket ja (vedlegg 2). Disse forholdene ble forklart på nytt før intervjuet gikk i gang, og at de når som helst kan trekke seg, slik at jeg kunne forsikre meg om at informantene var tilstrekkelig informert. Dette innebar at alle signerte sitt samtykke for deltagelse i prosjektet.

Målet med intervjuene var å skape en så naturlig samtale som mulig, der informantene kunne reflektere og gi utfyllende svar på spørsmålene (Tjora, 2017). Derfor ble ikke intervjuguiden fulgt slavisk, men brukt for å sikre at alle temaene ble fulgt opp. Dette gjorde jeg for å holde så god flyt i samtalen som mulig, og fulgte heller opp temaer ettersom informantene snakket seg inn i dem selv. Det var imidlertid varierende mellom informantene i hvilken grad de pratet fritt eller forventet at jeg som intervjuer skulle stille en rekke spørsmål. Med dette varierte varigheten på intervjuene fra 30 minutter til over 60 minutter.

3.4 Analyse

3.4.1 Transkribering

Før analysen kunne starte, var det nødvendig å transkribere alle lydopptakene. Dette ble gjort manuelt på instituttets egne datasaler, og et intervju på én time tok cirka tre timer å transkribere. Intervjuene ble fullstendig transkribert med nesten alt av formuleringer og lyder, slik som latter og ulike fyllord, der informantene tydelig tenkte seg om og lette etter ord. Unntaket var mine bekræftende svar og lignende, som ble brukt for å holde flyt i samtalen, men som er irrelevant for analysen og oppgaven. Med en nøyaktig transkripsjon unngår man å utelate temaer som kan bli viktige i analysen. Slik fikk jeg en så komplett overføring til papiret som mulig, men det må understrekes at det ikke finnes noen objektiv overføring fra tale til tekst (Tjora, 2017).

Språket til informantene ble normalisert til bokmål, da det kan fungere som en form for anonymisering, og at dialektene er irrelevante for oppgaven (Tjora, 2017). Informantene er ikke navngitt i hverken tittel til lydfilene eller i transkripsjonene, men sortert etter merkelappene M1-4 (mann 1, 2, 3 og 4) og K1-4 (kvinne 1,2,3 og 4). Etter at transkriberingen var gjennomført, ble lydopptakene slettet. Utvalget er relativt tilfeldig utover de gitte kriteriene, og ikke knyttet til noen spesifikk institusjon eller gruppe. Navn, steder og spesifikke grupper er erstattet med slik som «*navn*» i transkripsjonene. Med et komplett transkribert materiale dannet dette *rådata* for analysen.

3.4.2 Kategorisering og tematisering

Selv om analyseprosessen i mer eller mindre grad pågår kontinuerlig under hele forskningsprosjektet, er det når man jobber med transkripsjonene for å søke sammenheng og mening den egentlige analysefasen er i gang (Sollid, 2013). Analysen skal bidra til å finne ut hva intervjuet forteller (Dalland, 2017). Analysen som gjør seg gjeldende i denne oppgaven er inspirert ut fra den metoden som Kvale (2001, i Sollid, 2013) omtaler som *kategorisering* i samspill med Dallands (2017) metode for *tematisering*. Dette handler om å systematisere uttalelsene i grupper som er bestemt på forhånd eller som oppstår underveis. Ut fra teoriens sterke posisjon i denne oppgaven, valgte jeg å kategorisere på forhånd med grunnlag i SDT. Dette støttes i Dalland (2017) som påpeker at grunnlaget for analysen legges i arbeidet med intervjuguiden. Analysen får samme struktur som intervjuguiden, dette på bakgrunn av at SDT var styrende for hvordan den ble utarbeidet. Kategoriene har imidlertid fått andre navn enn i teorien på bakgrunn av resultatene i undersøkelsen:

- Ferdigheter, selvbestemmelser og sosial tilhørighet
- Naturen, topptur-glede og identitet
- Instagram: et glansbilde og identitetsforhandler

Instagram er det fenomenet i oppgaven min som utgjør en noe annerledes form for tolkning. Dette fordi jeg forsøker å sette det i sammenhengen med det som fremstår som motivasjonen for topptur, og følgelig ikke like enkelt å «sette inn» i de teoretiske kategoriene. Dermed ble Instagram analysert i en egen kategori, på samme måte som intervjuguiden ble bygd opp.

Ettersom jeg finleste intervjuene, markerte jeg utsagnene i fargekoder etter temaene fra teorien. Deretter lagde jeg en liste over temaene med tilhørende uttalelser fra alle intervjuene. Da denne listen var ferdig utarbeidet, forsøkte jeg å sortere hvilke typer uttalelser som forekom oftest og fra flest personer, slik at det ble mulig å avdekke hvilke svar som utgjorde størst tyngde. Denne teknikken hviler på det Dalland (2017) omtaler som tematisk bearbeiding. I kapittel 4 diskuteres de sentrale funnene for oppgaven, presentert under de aktuelle kategoriene. Dette skal uttrykke en sammenfattende beskrivelse samt relevante og beskrivende sitater som belyser problemstillingen (Dalland, 2017).

3.5 Forskningens kvalitet

For å vurdere undersøkelsens kvalitet, regnes de tre kriteriene pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet som sentrale (Ringdal, 2013; Sollid, 2013; Tjora, 2017). Pålitelighet omhandler sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet (Tjora, 2017), og om en

gjentakelse av prosjektet vil måle det samme (Sollid, 2013). Gyldighet på sin side, tar for seg hvorvidt man stiller spørsmål som faktisk måler det som er ønskelig (Ringdal, 2013). Det vil si at man vurderer om prosjektets utforming og funn har en logisk sammenheng.

Generaliserbarhet knyttes til forskningens relevans utover det enkelte prosjektet (Tjora, 2017).

Sollid (2013) poengterer at det er vanskeligere å bruke pålitelighet og gyldighet som indikatorer på kvalitet i et kvalitativt forskningsprosjekt der intervju inngår som metode. Det kvalitative forskningsintervju innebærer å undersøke hva som kjennetegner den sosiale arenaen som undersøkes, og i dette tilfellet toppturn. Poenget er å få frem et lite antall personers meninger og erfaringer, og derfor er det ikke gitt at prosjektet kan gjentas eller at det er gyldig og interessant i andre sammenhenger. Likevel må kvaliteten vurderes, dog på andre måter enn i kvantitativ forskning (Sollid, 2013).

Det kan være komplisert å fortolke gyldigheten av et kvalitativt prosjekt, da dette knyttes til «*hvorvidt de svarene vi finner i vår forskning, faktisk er svar på de spørsmålene vi forsøker å stille*» (Tjora, 2017, s. 232). I denne oppgaven blir det relevant å diskutere en form for *kommunikativ gyldighet*, som omhandler å teste gyldigheten i dialog med forskersamfunnet. Dette innebærer å forholde seg bevisst til aktuelle teorier og tidligere forskning på lignende tema og/eller bruk av samme metode som en selv benytter (Tjora, 2017). Dette prosjektet startet med å sette seg grundig inn i selvbestemmelsesteorien, og deretter bruke denne som rammeverk for utarbeiding av intervjuguide. Tidligere forskning på rekreasjonsaktiviteter med selvbestemmelsesteorien ble nyttig, for å se hvordan de anvendte teorien på fenomenet, samt måten det ble stilt spørsmål på. Jeg har tatt utgangspunkt i både en kvalitativ (Lynch & Dibben, 2016) og en kvantitativ undersøkelse (Lee & Ewert, 2019). Den kvantitativt utformede undersøkelsen var særlig nyttig, da jeg brukte konkrete eksempler på måling av motivasjon som inspirasjon, med tilhørende diskusjon av målene. Dette var til god hjelp for utforming av intervjuguiden. Slik kunne jeg styrke gyldigheten på spørsmålene i intervjuene. Også det validerte spørreskjemaet innenfor SDT *Basic psychological needs in exercise scale* (BPNES) ble brukt for å hente inspirasjon til gode spørsmål (Vlachopoulos, Ntoumanis & Smith, 2010). Med dette teoretiske bakteppet ble det gjort bevisste valg for å sikre gyldighet i prosjektet. Gjennom et detaljert metodekapittel er leseren invitert til å ta stilling til oppgavens relevans og presisjon (Tjora, 2017).

Når det gjelder forskningens pålitelighet, er det viktig å ta stilling til forskerens posisjon, og dermed fortelle om forhold internt i undersøkelsen (Tjora, 2017). Innenfor kvalitativ forskning eksisterer ikke fullstendig nøytralitet. Gjennom min interesse for

oppgavens tema har jeg noe til felles med informantene, men samtidig er feltet så åpent, at jeg opplevde ikke dette som noen svakhet. Det var heller nyttig for meg å forstå hva de snakket om, og ikke minst ha grunnlag for stille relevante spørsmål. Tjora (2017) påpeker at det er en fordel med mye kunnskap for å stille presise spørsmål, men en ulempe ved at man har med seg for mange forutinntattheter. Når det er sagt, er jeg ikke den mest erfarne toppturentusiasten, og dermed hadde jeg (forhåpentligvis) ikke for mange forutinntattheter. Likevel hadde jeg en viss forventning om at motivasjon for topptur omhandler naturopplevelser og gleden ved fysisk aktivitet. Dette er eksisterende forutinntattheter jeg har prøvd å være bevisst på, og ta tak i materialet på en så åpen og nøytral måte som mulig. Samtidig kan informantenes oppfatning av min interesse åpenbart ha påvirket svarene.

En styrke ved påliteligheten til denne oppgaven, er bruken av lydopptak og gjengivelsen av sitater (Tjora, 2017). Dette gjør at jeg som forsker ikke har mulighet til å bruke uttalelser slik jeg husket dem, eller slik jeg selv har tolket dem. Når det er sagt, er det åpenbart at en rekke sitater er utelatt fra oppgaven. Dette har med problemstillingen og teorien å gjøre, hvor det er de relevante sitatene som trekkes frem. Utvelgelsen av sitater er ikke fritt for min tolkning og subjektivitet, da det er umulig å unngå. Likevel er det mulig for leser å se hvor mine tolkninger kommer fra, gjennom teorien og hyppig bruk av sitat i analysen.

En eller annen form for generalisering er et mål innenfor det meste av samfunnsforskningen (Sollid, 2013; Tjora, 2017). Med en bred forståelse av generalisering, fremfor å forstå det som *overførbarhet*, kan innholdet i denne oppgaven knyttes til *naturalistisk* generalisering. Dette omhandler at oppgaven skal være detaljert beskrevet, slik at leseren selv kan avgjøre hvorvidt innholdet har gyldighet og derav forskningsmessig nytte. Med utgangspunkt i mitt kriterieutvalg, som delvis ble tuftet på bekvemmelighet og tilgjengelighet, kan det være problematisk å ta generaliseringen til det Tjora (2017) beskriver som *moderat og konseptuell*. Dette på bakgrunn av mine åtte informanter i en topptur-verden der jeg antar det finnes utallige ulike typer. Derfor vil jeg være forsiktig med å si at resultatene for denne undersøkelsen er overførbare til andre populasjoner enn dem som var med. Samtidig vil jeg absolutt anta at det finnes en rekke toppturentusiaster som kan kjenne seg igjen i resultatene. En styrke ved denne antagelsen er at resultatene er sammenfallende med viktige funn i Lynch & Dibben (2016) og Ewert & Lee (2019), til tross for at denne forskningen er basert på andre typer rekreasjonsaktiviteter.

I tillegg til viktigheten av de ovennevnte faktorene for kvalitet, fremheves også *transparens* som en viktig kvalitetsindikator. Transparens innebærer at man, som en del av

presentasjonen av forskningen, skal gi leseren innsyn i metodiske valg, prosedyrer, refleksjoner og betraktninger (Postholm, 2010 i Sollid, 2013; Tjora, 2017). Det er dette som er hensikten med et detaljert metodekapittel, slik at leseren «skal få et så godt innblikk i forskningen at de kan ta stilling til forskningens kvalitet» (Tjora, 2017, s. 248). Slik knyttes transparens til pålitelighet og gyldighet, samt god og etisk gjennomtenkt formidling (Tjora, 2017). Dette metodekapitlet er resultat av kontinuerlig refleksjoner rundt metoden som er anvendt og valg som er tatt, og dermed skal det være grunnlag for god transparens.

3.6 Etiske betraktninger

Forskningsintervju bringer med seg flere etiske problemstillinger, både underveis og i etterkant av intervjuene (Sollid, 2013; Tjora, 2017). En av disse problemstillingene er informasjonen om undersøkelsen til de som blir intervjuet, der personvernombudet er tydelig på at forskeren skal innhente fritt informert samtykke. Dette ble nøye gjennomført for dette prosjektet (se 3.3.2), og på den måten skal informantene ha fått kjennskap til hvordan intervjuene skulle bli brukt og behandlet (Sollid, 2013).

I utgangspunktet vil ikke samfunnsforskning føre til direkte skade på deltagerne, men informantene kan likevel oppleve ubehag gjennom de ulike temaene som blir spurt om (Tjora, 2017). Temaet for denne oppgaven tilsier ikke at det skulle oppstå ubehagelige eller følsomme situasjoner, og derfor ble det ikke vurdert som en fare for at informantene skulle komme til skade. Det var uansett viktig å minne informantene på at de kunne avslutte intervjuet når som helst, eller i etterkant be om å trekke sitt bidrag eller deler av sitt bidrag (Tjora, 2017).

Et annet moment som er verdt å betrakte, er hvilke målsettinger de involverte har. Det er ofte ulike målsettinger mellom intervjueren og informanten, da intervjueren ønsker dypere innsikt i et fenomen gjennom informantene. Informanten kan ha som mål å hjelpe intervjueren, dele spesifikke meninger eller lignende (Sollid, 2013). På bakgrunn av dette, var det viktig for meg å presisere overfor informantene at jeg ønsket ærlige svar, og at ingenting ble ansett som rett eller galt fra min side. På den måten håper jeg at det ble lagt til rette for oppriktige svar fra informantenes virkelighet, noe jeg fikk inntrykk av gjennom intervjusituasjonene ved at de flere ganger sa «for å være ærlig ...», «når jeg tenker meg om, så må jeg ærlig innrømme det ...» og lignende.

Anonymitet er en viktig del av forskningens etikk (Tjora, 2017). Det er vanlig å love anonymitet til alle som deltar, noe som ikke var noe problem i denne oppgaven, da det var

helt uvesentlig *hvem* deltagerne var som personer for å kunne formidle resultatene. På bakgrunn av de anonymiserte transkripsjonene skal det ikke være mulig å gjenkjenne personene ut fra sitatene som tas med i oppgaven. Med tanke på at intervjuene ble tatt opp med lydopptaker, tas det ikke i bruk sitatsjekk. Dette fordi det høres klart og tydelig hva informantene har sagt, og at det har blitt skrevet ned ordrett.

4.0 Analyse

Denne undersøkelsen har som nevnt vokst ut fra min egen interesse for topptur, og at jeg har sett hvordan dette eksponeres på Instagram. Derfor ble jeg nysgjerrig på hva som egentlig tar oss ut på disse turene, og hvorfor man er så opptatt av Instagram. I alle fall ut ifra min oppfatning. Dermed har fokuset under hele prosessen vært å forsøke å forstå mer av *hva som karakteriserer motivasjonen for topptur på randonee, og hvilken rolle spiller bruken av Instagram?*

4.1 Ferdigheter, selvbestemmelse og sosial tilhørighet

Teorien om de grunnleggende behovene tar utgangspunkt i at alle mennesker blir påvirket av i hvilken grad de psykologiske behovene våre tilfredsstilles. Behovene bør være dekket for at man skal kunne oppleve trivsel, og er i tillegg avgjørende for grad av selvbestemmelse innenfor motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Tidligere forskning viser at det å utvikle sine ferdigheter, ha ansvar for seg selv og oppnå en balanse mellom utfordringer og mestring er viktige faktorer for motivasjon til rekreasjonsaktiviteter (Lynch & Dibben, 2016). Disse faktorene kom også tydelig frem blant informantene i denne undersøkelsen, og angår ifølge selvbestemmelsesteorien behovet for *kompetanse*.

[M1] For hver tur man går blir man jo bedre på å lese terreng, se etter mulige farer, dårlig snø, og sånne ting, og ta avgjørelser ... på å velge ruter; «kan vi gå her? Bør vi droppe det?» Man får jo kontinuerlig trening på det. Da lærer man (...) å ta vare på seg selv ute, og man lærer å pakke de riktige tingene i sekken, som man ... hvis det plutselig blåser opp og blir fryktelig kaldt, så har man det man trenger. Det er kanskje den aller viktigste ferdigheten, å lære å «overleve». Så, og bli bedre på å stå på ski selvfølgelig. Ikke minst. Jeg merker jo det fra de første turene fra i høst. Det kommer fort. Man lærer seg jo fort hvordan man står bedre på ski i både harde og løse forhold. Så det er jo ... en del av en sånn mestringsfølelse. At man føler at man lærer nye ting er jo utrolig givende.

Dette utdraget viser to ulike sider ved ferdighetsaspektet. Innledningsvis nevnes en rekke faktorer som inngår i det som har med sikkerhet å gjøre på topptur, slik som rutevalg og pakking av sekk. Disse ferdighetene ser ut til å vektlegges som viktig å lære seg for å gjennomføre trygge og forsvarlige turer, og på den måten kunne passe på seg selv. Slik som i Lee & Ewert (2019) viser dette at innsats, som blant annet innebærer å oppnå ferdigheter og kunnskap, er en viktig kvalitet ved randonee. I tillegg beskriver informantene at de tenker ofte

på sikkerhet i planleggingsfasen så vel som underveis, og har et bevisst forhold til det. Samtidig sier flere at de vil lære mer om dette for å ta flere selvstendige og trygge valg og turer. Disse funnene bekrefter ferdigheter og kunnskap om sikkerhet som et viktig tema i randonee-miljøer (Nordahl & Sande, 2016), og kan i denne sammenhengen knyttes til behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2017).

Den andre siden ved ferdighetsaspektet synes å innebære skikjøringen, og at det er en «selvfølge» at dette er viktig for turopplevelsen. Disse faktorene ved ferdigheter kobles videre til mestring, og randonee synes å bidra til en mestringsfølelse for deltagerne. Det bekreftes at toppturer påvirker mestringsfølelsen positivt, og dette er et viktig aspekt ved kompetanse i selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2017). M1 tydeliggjør at det er *givende* å lære noe nytt, og dette tolkes mot å understreke at kompetanse bidrar positivt til toppturopsplevelsen. Flere informanter knytter også mestring tett til skituren på vei opp fjellene, og utsikten og en artig nedfart betegnes som en slags belønning for «strevet». Dette viser at kompetanse kan innebære flere aspekter ved ferdigheter og mestring, både i planleggingsfasen, på vei opp og på vei ned fjellene.

Samtidig forekommer det nyanser i materialet, som belyser at man ikke nødvendigvis alltid opplever mestring på topptur. Dette synes å avhenge av snøforholdene eller turfølget:

[K1] (...) stort sett opplever man kanskje glede, men det var en helg for noen uker siden som vi fikk skikkelig sånn smelteskare på vei ned, og jeg fiksa ikke det i det hele tatt. Og da blir man jo nesten litt sånn lei seg for at man ikke får det til, sant. Og hvert fall hvis man står med noen som er enda bedre og som får det til, ja, da er kanskje mestringsfølelsen dårlig da, og da får man jo negative følelser. Men det er jo mest positivt da.

Her forklarer K1 hvordan hennes opplevelse av kompetanse kan variere ved at mestringsfølelsen svekkes. Dette omhandler hvordan snøforholdene kan gjøre selve aktiviteten vanskeligere å mestre, og at det bringer med seg negative følelser. Disse følelsene synes å forsterke seg i det man sammenligner seg med noen som er bedre enn seg selv. Dermed vil mestringsfølelsen synke, og dette bidrar følgelig til å innskrenke følelsen av kompetanse. Likevel understreker hun at det er mest glede og positive følelser, og derfor tolker jeg materialet som at det er de positive sidene ved mestring som kommer tydeligst frem og er mest dominerende. På bakgrunn av det, må en kunne si behovet for kompetanse *ofte* tilfredsstilles på topptur.

Videre blant de psykologiske behovene tyder det på at behovet for *autonomi* er godt tilfredsstillt på topptur. Dette er imidlertid ikke noe som berøres direkte i den foreliggende forskningen for denne oppgaven. Likevel hevdes det at internalisering er viktig for en god opplevelse med rekreasjonsaktivitet (Lee & Ewert, 2019), noe som følgelig indikerer en økende grad av selvbestemmelse. I denne undersøkelsen oppgir alle informantene at de har en følelse av medbestemmelse i turgruppa, og at de engasjerer seg i hvordan turen gjennomføres.

[K1] (...) hvis noen spør om jeg vil være med sånn og sånn, så kan jeg jo si nei hvis jeg ikke vil. Men det er jo ofte en diskusjon da, mellom oss som skal dra på tur. Hvis vi bestemmer at vi skal på tur, så diskuterer vi hvor det er best, og hva som passer best. Men ... jeg har jo alltid valget om å være med og ikke være med.

[I] Og at du i tillegg har en medbestemmelse i den diskusjonen?

[K1] Ja, ja. Det vil jeg si. Det hender jo at det er deilig å ikke være den som er liksom hovedplanlegger, holdt jeg på å si, men alltid en medbestemmelse, føler jeg, ja.

Dette utdraget viser flere aspekter ved autonomi. Det første nivået omhandler hvorvidt man blir med på tur eller ikke, noe K1 beskriver som hennes valg og slik tolkes atferden som fullstendig selvbestemt. Videre fortelles det om en diskusjon innad i gruppa som tar felles avgjørelser, og at dette indikerer en medbestemmelse. Samtidig nevnes det at det kan være godt å ikke være den som tar mest ansvar. I de øvrige resultatene ser det ut til at det er vanlig å bli med noen som gjerne er mer erfarne, på en tur som allerede er bestemt. Dette representerer et annet nivå ved autonomi, som viser at man velvillig kan bli med på en tur uten å være den som har det største ansvaret. Dette synes ikke å redusere følelsen av selvbestemmelse, men at det heller er autonomi på et annet nivå. Transport og turmuligheter i nærområdet nevnes imidlertid som årsaker til begrenset autonomi, ved at det praktisk talt kan være vanskelig å komme seg på tur i mangel på bil og tid til å kjøre mange timer. Dette innebærer praktiske faktorer som begrenser autonomi, fremfor prosesser som angår individet.

Det siste psykologiske behovet er tilhørighet. Dette omhandler blant annet hvorvidt man føler og opplever tilknytning til andre mennesker (Ryan & Deci, 2017). I denne undersøkelsen har deltagerne utelukkende startet med randonee i en eller annen sosial sammenheng, enten i organiserte grupper, vennegjengen, på folkehøgskolen eller som en «far-datter» ting å gjøre. Det viser seg gjennom intervjuene at det sosiale aspektet ved topptur er svært viktig for motivasjonen. Dette er sammenfallende med Lynch & Dibbens (2016) funn der sosial interaksjon pekes ut som en viktig motivasjon for rekreasjonsaktivitet. I denne

undersøkelsen sier deltagerne at det blant annet er befriende og artig å koble av hverdagen i selskap med vennene sine, samtidig som det betyr trygghet i fjellet. Dette viser at randonee utgjør en slags sosial verden, som ifølge Lee & Ewert (2019) leder deltagerne atferdsmessig, kognitivt og følelsesmessig, mens de utvikler forpliktelse til og identifisering med kjerneaktiviteten. Dette bidrar til at deltagerne utvikler en sosial så vel som personlig identitet, som er i tråd med rekreasjonsaktiviteten (Lee & Ewert, 2019). Trivsel gjennom sosial interaksjon med turkamerater har påvirkning på den generelle trivselen i livet (Ryan & Deci, 2017).

Tilknytningen deltagerne har til toppturvennene sine, og toppturinteresserte for øvrig, kommer tydelig frem når de skal beskrive hva de har til felles. Det å like å gå på tur, være ute i naturen, være i aktivitet og få trening, og ikke minst være glad i å kjøre ski oppgis som viktige fellestrekk blant deltagerne. Dette tolkes som tilknytning til hverandre gjennom felles interesser, samt eksempler på hvordan man som toppturinteressert har skapt en slags sosial identitet i forbindelse med aktiviteten. Dette bidrar følgelig til å tilfredsstille behovet for tilhørighet.

Behovet for tilhørighet inkluderer også behovet for gjensidig tillit og respekt til andre (Ryan & Deci, 2017). Dette aspektet kommer frem i det som omhandler sikkerhet og kommunikasjon på topptur, og dette fremheves som viktig for deltagerne. Sikkerhet settes altså i sammenheng med behovet for tilhørighet i tillegg til behovet for kompetanse. Blant flere lignende utsagn vil jeg trekke frem dette som et illustrerende eksempel:

[I] Det selskapet du får i de du går på tur med ... hva betyr det for deg?

[M3] Det det betyr veldig mye. Jeg føler at når en kanskje går en litt krevende tur ... da må du tørre å stole litt på personen da. Tross alt, hvis det skal skje noe så må han kanskje grave deg ut av et snøskred. (...) Så ja, absolutt. Det er viktig for meg å velge hvem jeg går på tur med. (...) Det at vi har et felles mål, og det at vi begge kan si til oss selv at «ja, vi tør ikke å gå på den toppen i dag, fordi det er usikkert ... det kan være snøskredfare, det kan være farlig terreng». (...) At du kan si «okei, det her går ikke, vi må snu» og at den personen forstår deg, det er viktig.

Her forklarer M3 hvorfor man må stole på hverandre, og viser følgelig at tillit er nødvendig for sikkerheten. Denne tilliten viser seg å innebære en visshet om at turkameratene har det utstyret som trengs og tilstrekkelig kunnskap for å være til hjelp dersom det i verste fall skulle skje et snøskred. Videre viser utdraget hvordan respekt for hverandre kommer frem gjennom

kommunikasjon. Dette med tanke på at det synes å være viktig å ha en felles forståelse av at det er greit å snu dersom man føler seg utrygg, og at dette er noe man vurderer og snakker om i fellesskap underveis.

Slik det kommer frem i analysen av de psykologiske behovene, bør det ifølge selvbestemmelsesteorien være lagt til rette for at internalisering og integrasjon kan finne sted. Det skal understrekes at behovene ikke synes å være utelukkende tilfredsstilt, men at det heller bærer preg av at de *ofte* tilfredsstilles på toppetur.

4.2 Naturen, toppetur-glede og identitet

Dette kapitlet analyserer resultatene i lys av teorien om organisk integrasjon. Når det gjelder ytre regulering i selvbestemmelseskontinuumet, er det vanskelig å argumentere for at deltagerne befinner seg innenfor dette i særlig grad, og spesielt over lengre tid. Informantene kunne forestille seg at de har blitt med på tur for å glede andre, forstått som en form for ytre kontrollert atferd. Dette kunne imidlertid bare forekomme til en viss grad, da det i så fall skjer veldig sjeldent og at man uansett gleder seg selv også. Dermed kan ikke den type motivasjon gjenkjennes som ytre regulert, da det må være en slags utelukkende kontrollert kraft som styrer atferd, noe som ikke kommer til uttrykk i materialet. Det beveger seg heller mot innlemmet regulering, slik jeg tolker det.

Angående innlemmet regulering kunne ikke deltagerne kjenne seg igjen i å bli motivert av å bli gjenkjent som «han eller hun som går på toppetur», underforstått som en slags stolthet over aktiviteten. Likevel forklarer noen av dem at de gjerne vil at folk skal vite at man driver med toppetur, er glad i å være ute og dermed er «litt sprek» - men at denne «statusen» ikke er en motivasjon i seg selv. Et annet aspekt ved innlemmet regulering, er å gjennomføre handlinger fordi man enten bør eller må, men at dette er en indre kontrollert kraft (Ryan & Deci, 2017). Her kan flere av deltagerne kjenne seg igjen i at de har en følelse av å burde få brukt utstyret så ofte som mulig med tanke på at det er såpass dyrt. Samtidig understrekes det at det ikke er motivasjonen i seg selv, da utstyret ble kjøpt for å gå på tur og at det dermed blir brukt uansett. Videre reflekterer deltagerne rundt følelsen av å burde si ja til å være med på tur, men at man først og fremst har lyst selv:

[K3] ... Så selv om jeg kanskje er sliten eller litt småsyk eller sånne ting, så føler jeg nesten at presset til å si ja kommer fra meg selv. For jeg vet at jeg egentlig har veldig lyst. Så selv om ikke alt er helt perfekt, eller ligger til rette for at jeg skal kunne gå en tur, så føler jeg likevel at jeg har veldig lyst da.

Her omtaler K3 et press hun legger på seg selv til tross for elementer som gjør at «ikke alt er helt perfekt». Dette tolkes som en indre kontrollert kraft og dermed innlemmet regulert atferd. Samtidig legger deltagerne hele tiden ved detaljer som indikerer mer selvbestemt atferd, slik som «jeg har egentlig lyst selv» eller «det er ikke derfor jeg går på tur, men det er jo gøy hvis folk legger merke til at jeg gjør det». Dette anses som variasjoner i svarene som svekker grunnlaget for å kategorisere det som innlemmet regulering. Samtidig bekrefter variasjonene at motivasjon for en handling stadig er i endring der teorien legger vekt på et kontinuum av ulike reguleringer (Ryan & Deci, 2017).

Identifisert regulering kjennetegnes ved bevisste tilslutninger av verdier der troen på at handlingen er personlig verdifull er utgangspunktet for atferden (Ryan & Deci, 2017). Dette er noe deltagerne i denne undersøkelsen legger stor vekt på, som støttes i Lynch & Dikken (2016), der naturopplevelsen er viktig for motivasjon.

[M2] Det [topptur] er bare noe som er veldig fint, og det gir meg glede av å bare være ute egentlig, så ja ... ha et avslappa forhold. Det eneste du skal tenke på er å være på tur og å komme deg til den toppen, det er liksom ikke så mye tidsaspekt og sånt.

Med fokus på å frigjøre seg fra tiden, andre forpliktelser og dermed få være avslappet viser utdraget hvordan man kan koble av hverdagen med topptur og nyte naturen. Dette forbindes med det som angår personlige verdier i livet og følgelig identifisert regulert motivasjon for aktiviteten. Å oppleve et vakkert sted og kvaliteten ved noe nyoppdaget synes å være en viktig faktor for motivasjon til rekreasjonsaktiviteter (Lynch & Dikken, 2016). Gleden av naturen kobles også opp mot å være motivert for å gjennomføre toppturer så ofte som mulig:

[K4] Ja, det er veldig personlig verdifullt, rett og slett. Og sånn i år, jeg føler jeg mangler ett eller annet, jeg får helt abstinenser av å ikke være ute på fjellet. (...) Jeg føler ikke jeg har hatt tid til det i år, men neste år så må jeg få til et eller annet mer, for ... det har på en måte bare vært så stress med skole og prøvd å henge med der, så i helgene har jeg trengt for å slappe av. Men det [å gå så ofte som mulig] er absolutt viktig for meg ja. Kjenner at det er kjipt å ikke få gått noe.

K4 forklarer hvordan det påvirker henne å ikke få gå topptur så ofte hun vil, og at det ikke har fungert i kombinasjon med studier. Beskrivelser som abstinenser, at det er kjipt og stressende forhold på skolen bidrar til å forstå situasjonen hennes som noe hun ønsker seg bort fra. Dermed fremstår randonee som en veldig viktig aktivitet å få holde på med regelmessig for henne. Dette kommer frem blant flere av informantene, i sammenheng med ønsker om at de

hadde bedre tid til å dra på tur, og slik sett atferd med kjennetegn av identifisert regulering. På bakgrunn av denne type motivasjon har deltagerne mulighet til å oppnå stabilitet, varighet og følelsesmessige goder (Ryan & Deci, 2017).

Integrert regulering er den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon. Dette innebærer at handlingen tillegges en verdi som samsvarer med ens identitet og grunnleggende psykologiske behov (Ryan & Deci, 2017). I denne undersøkelsen kan det å være ute og i aktivitet regnes som en slags verdi, og som deltagerne mener er en del av deres identitet. I tillegg er det flere som legger vekt på at dette er noe de «alltid» har drevet med, også i form av toppturer på sommerhalvåret eller annen form for friluftsliv.

[M3] Ja, det har kanskje blitt [en del av identiteten min] i de senere årene. Jeg har liksom blitt mer og mer interessert. (...) Jeg er jo glad i friluftsliv. Glad i å være ute. Og er det fint vær så kan det hende at jeg stikker vekk fra lesesalen for å stikke på tur da, sant ... Jeg føler at det former ganske mye av hverdagen min og meg selv.

Her anses det å være glad i friluftsliv og dermed kunne prioritere topptur fremfor skole som et eksempel på hvordan randonee har blitt en del av «meg selv» for M3, noe som får frem essensen i identitetsbegrepet. I tillegg kan det tyde på at motivasjonen har gått gjennom en internaliseringsprosess, der mye av motivasjonen har fått en tiltakende grad av selvbestemmelse. Dette er ofte resultat av bevisst refleksjon hos individet, noe som kommer frem i intervjuet der vedkommende tenker seg grundig gjennom hvordan aktiviteten har utviklet seg til å bli viktigere og viktigere i hans liv. Dette tolkes som et eksempel på at personlige og sosiale identiteter utvikles i takt med deltagerens engasjement i rekreasjonsaktiviteter og internalisering av aktivitetens verdier (Lee & Ewert, 2019), og følgelig også et eksempel på integrert regulert atferd.

Samtidig er det flere komponenter som kan prege identiteten vår, som kommer til uttrykk ved følgende utdrag:

[M1] (...) Jeg synes ikke topptur er det som karakteriserer meg, da er det jo igjen håndballen som på en måte er mer en del av min identitet enn det topptur er. Men det er jo hvem jeg er da, at jeg liker å være ute og prøver å komme meg ut på ski, så det blir jo en del av identiteten min, men kanskje ikke den viktigste delen, (...).

SDT legger til grunn at sosial identitet tilegnes, utarbeides og integreres i ulik grad. Ulike identiteter kan også passe sammen eller stå i konflikt til hverandre – både psykisk og rent

praktisk (Ryan & Deci, 2017). Eksempelet ovenfor kan nok hverken sies å uttrykke noen spesiell konflikt eller at de to identitetene nødvendigvis passer så godt sammen. Det eksemplifiserer derimot hvordan vedkommende reflekterer over hvilken grad topptur faktisk er en del av han som person, til tross for at håndball fremtrer som aller viktigst. Han kommer fram til at randonee kanskje er en viktigere del av identiteten hans enn han først sier, da det kan virke som at han oppdager at identitet kan bestå av flere komponenter. Dermed blir topptur en vesentlig del av identiteten og motivasjon for aktiviteten innebærer følgelig trekk ved integrert regulering.

Indre motivasjon kjennetegnes ved at man utfører en aktivitet på grunn av aktiviteten i seg selv, og er viktig for å opprettholde motivasjonen for en aktivitet og oppleve interesse og glede over aktiviteten (Mehus, 2015). Deltagerne legger stor vekt på at randonee er gøy, at de har veldig lyst til å dra på tur og opplever glede av å kjøre god snø. Dette er faktorer jeg tolker som indre motivasjon. Dette støttes i Lynch og Dibben (2016) der fornøyelse er en viktig del av indre motivasjon for rekreasjonsarrangementer.

[K4] [Topptur] er egentlig det beste jeg veit! Og det har vært det i mange år. Det er bare deilig å komme seg ut, også elsker jeg jo å gå oppover, å slite oppover, også ... kjøre ned igjen. Ja, det er bare at jeg føler meg fri.

Dette utdraget anses å vise tydelig tegn på indre motivasjon, der vedkommende nærmest bryter ut at topptur er det beste hun vet. Videre beskrives det hun er så glad i, nemlig aktiviteten i seg selv, som grunnen til at hun går toppturer. Andre deltagere beskriver motivasjonen sin for topptur som det å være på tur i seg selv, gode opplevelser og den barnslige gleden ved å leke seg ned fjellene. Dette er faktorer som forstås som indre motivasjon. På bakgrunn av selvbestemt atferd kan topptur bidra til trivsel i livet for øvrig, samt øke potensialet for god helse (Ryan & Deci, 2017). Likevel er ikke denne indre motivasjonen noen form for konstant tilstand, da deltagerne synes å variere mer eller mindre mellom ulike grader av selvbestemt motivasjon, dette i tråd med selvbestemmelsesteorien.

4.3 Instagram: et glansbilde og identitetsforhandler

På Instagram finnes det som nevnt tusenvis av bilder fra toppturer på randonee. Hilmarsen og Arnseth (2017) hevder at mesteparten av innholdet som deles på Instagram handler hovedsakelig om en posisjonering av seg selv i relasjon til andre, særlig venner og jevnaldrende. Denne undersøkelsen kan til dels støtte opp om dette, da det kan tyde på at deltagerne i all hovedsak deler bilder fra toppturene sine fordi de ønsker å vise hva de har

gjort og dermed dele de bra opplevelsene gjennom fine bilder. Dette tolkes som en del av en slags posisjonering av seg selv, i det man blant annet vil vise at man gjør «andre ting»:

[M2] «... jeg vil vise at jeg er ute på ting og gjør andre ting enn det man vanligvis gjør i hverdagen da. At det går an å gå på ski og være ute og ha det gøy».

I forbindelse med selvbestemmelsesteorien kan motivasjonen for å legge ut et bilde i denne konteksten være innlemmet, nettopp fordi det er noe man ønsker å *vise* overfor andre og kanskje opplever en viss stolthet rundt. Når det er sagt, må det understrekes at det ikke er noen ting i denne undersøkelsen som tyder på at motivasjonen for topptur omhandler det å legge ut bilder på Instagram i seg selv. Det handler heller om at motivasjonen for å legge ut bilder når man uansett har vært på tur synes å være relativt høy, spesielt hvis været var fint og bildene ble bra.

[K2] (...) det er veldig mange som legger ut mange fine bilder, sant. Det er morsomt å være på topptur, fordi du deler opplevelsen med den du er på tur med. Men så er det også gøy å dele den opplevelsen med venner og bekjente som ikke var med på turen, og dem som har den samme interessen som deg når du kommer tilbake.

[K1] (...) jeg føler Instagram er sånn at jeg har lyst til å vise fram de fine bildene. Hvis jeg tar et fint bilde så legger jeg dem ut. Og på topptur så blir det gjerne fine bilder. Så jeg tror det er litt derfor [jeg legger ut bilder]. Hvis jeg ikke har tatt et fint bilde, så legger jeg det ikke ut, og det hender jo.

Disse utdragene viser flere aspekter ved fenomenet. På den ene siden uttrykker det å legge ut bilder et ønske om å dele noe positivt, i alle fall slik de omtaler opplevelsen de selv har hatt. Samtidig kommer det relativt tydelig frem at det er nettopp et utvalg av de positive sidene ved turer og livet generelt som blir presentert, og som følgelig kan bli feilaktig tolket av andre. Deltagerne sier selv at dette kan føre til en følelse av misunnelse overfor dem «som alltid er på så fine turer». Slik kan det hevdes at Hilmarsen & Arnseth (2017) sine funn, at Instagram fører til en vurdering av seg selv i relasjon til andre, også gjør seg gjeldende i toppturverdenen. Likevel kan det virke som at dette er noe man reflekterer over:

[K1] Men jeg tenker litt sånn ... hvis man ser folk legger ut bilder fra topptur, så er det ikke nødvendigvis fra akkurat nå uansett. Så, man kan jo tenke sånn «åhh, han går på topptur hele tida», men så er det egentlig bare fra to turer som var for to uker siden for eksempel.

[K3] Det er veldig lett å ... male et litt sånn glansbilde av seg selv og livet sitt [på Instagram].

Utdragene viser en refleksjon rundt det faktum at Instagram bare får fram deler av livene våre, ved at det legges ut tilbakeblikk eller at det altså er de fine bildene som får plass på Instagram. Refleksjonen rundt dette synes å dempe misunnelse overfor andre, da man er klar over at inntrykket man får av andre ikke nødvendigvis henger sammen med det totale bildet og virkeligheten for øvrig.

I forbindelse med «glansbildene» viser det seg at flere er opptatt av å bevisst selektere en viss type innhold, og dermed får en bestemt «stil» på Instagramprofilen sin. Dette gir uttrykk for hvordan man utøver og forhandler identitet på Instagram, og hvilke sider ved seg selv man fremhever. For flere av deltagerne i denne undersøkelsen er det nettopp topptur og annet friluftsliv som får plass på Instagram. Opprettholdelse av ulike identiteter kan være en sterk motivator for atferd, og identitet styrer ofte menneskers læring, atferd og vennskap (Ryan & Deci, 2017). I denne sammenhengen kan det virke som utøvelse og opprettholdelse av identitet er en viktig motivasjon for hvilke bilder som legges ut på Instagram, og på den måten tolkes Instagram som en bidragsyter i identitetsbygging.

Å dele bilder på Instagram kan bidra til å oppnå sosial anerkjennelse (Hilmarsen & Arnseth, 2017). Dette er kanskje noe som kommer til uttrykk ved ønsket om å vise frem de fine bildene, slik det ble diskutert ovenfor. Dette synes å bli satt i sammenheng med å kommunisere en identitet ovenfor andre, og at det er denne man ønsker å anerkjennes for:

[K2] Ja, det gjør sikkert det [bidrar til sosial anerkjennelse]. For man har jo lyst til å bli identifisert som en sunn og aktiv person. Det er et bevis ... det er en måte å kommunisere hvem du er, eller hva du har lyst til å gjøre kanskje.

Gjennom toppturbildene får man altså muligheten til å fremheve og kommunisere det man karakteriserer som positive sider ved seg selv, nemlig at man er sunn og aktiv.

Rekreasjonsaktiviteter har ifølge Lee & Ewert (2019) potensialet i å skape en mer attraktiv identitet, og på Instagram vil man gjerne fremstå på en bestemt og ønskelig måte (Hilmarsen & Arnseth, 2017). Det tyder på at dette også gjelder for toppturrelatert innhold, og bidrar følgelig til sosial anerkjennelse.

Videre har Instagram sine positive sider for en toppturentusiast. Å se bilder av andre kan fungere som inspirasjon, motivasjon og interessevekker, samt et verktøy for å se hvor

andre har vært og for eksempel hvordan været og føret har vært der de siste dagene. Dette gjøres gjennom en posisjonstjeneste og brukes på den måten som et verktøy for research og en form for kunnskapsdeling. Slik kan Instagram bidra til å utvikle kompetanse for den enkelte når man skal på tur, og følgelig være en del av de psykologiske behovene.

Tilbakemeldinger fra andre i sosiale medier forstås som bekreftelse og forsterkning av sosial relasjon, mens mangel på dette kan føre til usikkerhet omkring det delte innholdet (Hilmarsen & Arnseth, 2017). Dette er imidlertid ikke resultater som kommer like tydelig frem i denne undersøkelsen. Deltagerne beskriver likes og kommentarer som noe som var viktigere da de var yngre. Når det er sagt, så er bevisstheten rundt tilbakemeldinger i sosiale medier noe som ikke forsvinner fullstendig med alderen:

[M4] Man bryr seg litt om det, for det hadde jo vært litt kjedelig hvis ingen likte det du la ut. Ehm ... men det er på en måte til en viss grense, da, tenker jeg. Hvis jeg har oppnådd en viss mengde ... herregud, det er helt teit når man snakker om det, vet du. Men hvertfall, når man har oppnådd en viss mengde så blir det sånn «jaja, alt over dette, det har ikke noe å si», for nå veit jeg at det på en måte ble greit mottatt, da. Det er jo gjerne det man sier gjennom likes.

Dette utdraget er et eksempel på hvordan flere av informantene i denne undersøkelsen resonnerer rundt tilbakemeldinger på Instagram. Det kan tyde på at det ikke er helt akseptert å si at tilbakemeldinger faktisk betyr noe, der M4 omtaler diskusjonen med seg selv som «teit». Likevel kan han innrømme at likes indikerer en slags bekreftelse på hvordan bildene blir mottatt. Flere av informantene sier at tilbakemeldingene ikke er så viktig i første omgang, men etter hvert som man får tenkt seg om, så spiller det en rolle likevel. Følgende utdrag er også et eksempel på dette.

[M2] Nei, jeg vil jo ikke si det [at likes er viktig], men man er jo klar over hvilke bilder som generer likes og ikke, så man veit jo at hvis man bare legger ut et bilde fra et fjell, så vil det generere mindre likes enn hvis det er fjell med noen personer i framgrunn og litt mer liv i bildet og sånn. Så ja, selv om jeg synes det er et fint bilde, så er det bare fint for min egen del. Hvis du vil få respons på det, så bør man legge ut noe som er litt mer allment populært på en måte. Det påvirker litt valget da, hva jeg velger å publisere, det gjør det.

Her forklarer M2 relativt nøye hvordan man oppnår flest likes. Det oppfattes som en relativt omfattende refleksjon rundt hva som er mest populært, og at dette kanskje går foran egne

preferanser, i det han sier at bildene som han synes er de fineste ikke nødvendigvis er de mest populære. Dette viser at bildene som legges ut på Instagram gjerne er resultat av en bevisst prosess med komponering og tilpasning (Hilmarsen & Arnseth, 2017).

5.0 Avslutning

Denne oppgaven har forsøkt å belyse en delvis todelt problemstilling, nemlig *hva* karakteriserer motivasjonen for topptur på randonee og *hvilken* rolle spiller Instagram? Funnene i denne undersøkelsen tyder på at motivasjon for topptur er sammensatt, og at den kan utvikle seg. Resultatene kan tilsi at behovet for kompetanse blir godt dekket gjennom randonee, da man får muligheten til å utvikle en rekke ferdigheter, tilegne seg kunnskap om sikkerhet i vinterfjellet og oppleve mestring. Dårlig føre og et turfølge som ikke stemmer overens med egne ferdigheter og målsettinger kan imidlertid innskrenke følelsen av kompetanse. Angående autonomi opplever deltagerne høy grad av medbestemmelse og et engasjement for hvor og hvordan toppturen skal gjennomføres. Dette er viktig for å dekke behovet for autonomi (Ryan & Deci, 2017). Samtidig opplever deltagerne at aktiviteten er i tråd med deres interesser. Til tross for at man ikke alltid er den som bestemmer «mest» går ikke dette utover selvbestemmelsen. Videre trekkes sosial tilhørighet ved toppturer frem som en viktig faktor, som i denne sammenhengen kan kobles mot behovet for tilhørighet. Gjennom denne tilhørigheten utvikler deltagerne personlig og sosial identitet som stemmer overens med rekreasjonsaktiviteten (Lee & Ewert, 2019), nemlig randonee.

Det tyder på at de psykologiske behovene tilfredsstilles, i alle fall ofte, på topptur. Dette legger til rette for at internalisering av aktivitetens verdier kan skje, og at motivasjonen dermed kan være selvbestemt. De som går på topptur er ikke amotivert, og heller ikke ytre regulert. Enkelte trekk ved innlemmet regulering kan gjenkjennes, hvor deltagerne en sjelden gang kan få en viss følelse av å *burde* bli med på topptur. Kjennetegn ved identifisert og integrert regulert motivasjon, derimot, kommer langt tydeligere frem i resultatene for denne undersøkelsen. Herunder trekkes randonee frem som noe personlig verdifullt, og at dette innebærer vakre naturopplevelser som man forsøker å oppnå så ofte som mulig. Dette kan være, eller utvikle seg til å bli, en del av deltagerens identitet. Deler av ønsket om å dra på topptur synes også å være indre motivert, der randonee i seg selv karakteriseres som noe gøy og en aktivitet man opplever stor glede ved.

Å legge ut bilder på Instagram er ikke motivasjon for å dra på tur i seg selv, men har man vært på en flott tur og tatt fine bilder, vil man gjerne dele dem med andre. Forholdet til Instagram er ikke ensidig positivt, da flere oppgir at de kan oppleve misunnelse gjennom toppturrelatert innhold på Instagram. Samtidig er man bevisst på at mange gjerne fremstiller «glansbildene» av livet sitt på Instagram. En positiv side ved Instagram er at man kan bruke det som et verktøy for kunnskapsdeling, og bidrar følgelig til å dekke behovet for kompetanse

(Ryan & Deci, 2017). Denne undersøkelsen og tidligere forskning tyder på at bildene som legges ut på Instagram kan bidra til sosial anerkjennelse. I forbindelse med randonee kan dette settes i sammenheng med et selektert toppturrelatert innhold, hvor man fremhever spesifikke sider av seg selv og følgelig uttrykker identitet. Tilbakemeldinger og likes hevdes å ikke være særlig viktig blant deltagerne i denne undersøkelsen, men paradoksalt nok fremstår det som noe man har et bevisst forhold til.

På bakgrunn av disse resultatene, kan analysen ved hjelp av selvbestemmelsesteorien antyde at motivasjonen for topptur i mange tilfeller karakteriseres ved relativt selvbestemte trekk. Dette på bakgrunn av at de psykologiske behovene ofte synes å være godt tilfredsstillt, og at viktige kjennetegn ved identifisert, integrert og indre motivasjon utgjør den største tyngden. Særlig trekkes sosial tilhørighet, naturopplevelsene og glede ved topptur frem som viktige faktorer for motivasjon.

Denne oppgaven har brakt frem flere nye perspektiver på fenomenene topptur og Instagram for meg, da måten Instagram brukes på synes å variere mye. Jeg lærte gjennom datagenereringen og analysen at det er langt flere aspekter ved dette sosiale mediet enn jeg hadde forutsett. For videre arbeid og forskning på temaet hadde det vært interessant å utforske bruken av Instagram mer i dybden. Dette fordi Instagram er en betydelig del av livet og hverdagen for mange (Ipsos, 2018). Angående motivasjon hadde det vært interessant å studere forskjeller og likheter mellom systematisk utvalgte grupper, som skiller seg fra hverandre gjennom eksempelvis toppturerfaring, alder, livssituasjon og deltagelse i organiserte arrangementer.

Litteratur

- Bakken, A. (2018). *Ung i Oslo* (NOVA Rapport 6/18). Oslo: NOVA.
- Clark, J. L., Algoe, S. B. & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Association for Psychological Science*, 27(1), 32–37. doi: 10.1177/0963721417730833
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: The University of Rochester Press.
- Hilmarsen, H. V. & Arnseth, H. C. (2017). Livet på Instagram. Ungdoms digitale forlengelser av sosiale relasjoner og vennskap. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, (17(1)), 3-23. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2109>.
- Ipsos. (2018). Ipsos SoMe-tracker Q1'18. Hentet 15.02.2019 fra <https://www.ipsos.com/nb-no/ipsos-some-tracker-q118>
- Lee, K. & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, 22:1, 76-96. doi: 10.1080/11745398.2018.1469420
- Lynch, P. & Dibben, M. (2016). Exploring motivations for adventure recreation events: a New Zealand study. *Annals of Leisure Research* 19:1, 80-97. doi: 10.1080/11745398.2015.1031804
- Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva? I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 27-43). Trondheim: Fagbokforlaget.
- Nordahl, E. & Sande, E. (Red.). (2016). *Trygge toppturner*. Oslo: Fri Flyt AS.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Trondheim: Universitetsforlaget.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Røgeberg, O. (2018). Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier *Statistisk sentralbyrå*. Hentet 26.2.2019 fra <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>

- Sollid, H. (2013). Intervju som forskningsmetode i klasseromsforskning. I M. Brekke & T. Tiller (Red.), *Læreren som forsker. Innføring i forskningsarbeid i skolen* (s. 124-137). Oslo: Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3 utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N. & Smith, A. L. (2010). The Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Translation and Evidence for Cross-Cultural Validity. *USEP*, (8), 394-412. Hentet fra [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/Vlachopoulos_et_al_2010\[1\].pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/Vlachopoulos_et_al_2010[1].pdf).

Vedlegg 1

Intervjuguide

Intervjuperson:

Sted og dato:

Innledning og informasjon om studien

Fortelle om hvem jeg er og bakgrunn for studien. Presentere kort hva studien innebærer, spørre om han/hun er tilstrekkelig informert og fortsatt ønsker å delta. Klargjøre at jeg gjerne vil ha ærlige svar, og at ingenting er rett eller galt.

Innledende spørsmål

1. Hvor lenge har du drevet med randonee?
2. Hvor ofte går du på topptur?
 - Hva består hverdagen din av? Jobb? Studier? Annen trening? Familie ...?
3. Har du lagt ut bilder på Instagram fra turene dine før?

Randonee og motivasjon

1. Randonee er jo en voksende aktivitet i Norge, og relativt nytt. Kan du fortelle om hva som fikk deg til å starte med randonee?
 - Har interessen din for topptur forandret seg siden du begynte med det?
2. Kan du fortelle hva som motiverer deg til å dra på tur?
 - Når du forteller om hva som motiverer deg ... Hva mener du egentlig med *motivasjon*?
 - Grunnleggende behov (BPNT)
 - Kan du fortelle noe om hvordan randonee påvirker mestringsfølelsen din? (kompetanse) *Stikkord: ferdigheter, utvikling, selvfølelse, utfordringer ...*
 - Hvem går du på tur med?
 - Hva betyr selskapet (/ikke selskap) for deg? (tilhørighet)
Stikkord: forhold til turkamerater, kommunikasjon, venner
 - Kan du fortelle noe om hva du og andre toppturinteresserte har til felles? (identitet; tilhørighet)
 - Er det sånn at du selv bestemmer når og hvor du går på tur?
Føler du at du kan bestemme på hvilken måte turene gjennomføres? (autonomi)
Stikkord: valgfrihet, valgmuligheter
 - Når du går på tur, stemmer aktiviteten overens med dine interesser og hvem du er? (autonomi)
 - Ulike reguleringer (OIT)
 - Hvis venner eller noen andre spør deg om å være med på tur, føler du at du må/bør bli med for å «passe inn»? (ytre-innlemmet, evt. autonomi under BPNT)
 - Kan det skje/har det skjedd at du blir med på tur for å glede andre?
Hvordan tenkte du da? (ytre)

- Kan du bli motivert av ønsket om å være en som blir gjenkjent som «han/hun som går på tur»? (stolthet; innlemmet)
 - Utstyret koster jo en del penger. Føler du at du bør gå flest mulig turer pga. det? (innlemmet)
 - Er det å gå på tur noe du anser som personlig verdifullt for deg selv? (identifisert)
 - Er det viktig for deg å dra på mange turer (/ofte) i løpet av sesongen? (identifisert)
 - Vil du si at det å gå på topptur er en viktig del av din identitet? (integret)
 - Går du på topptur fordi du er interessert i selve aktiviteten, og opplever glede ved den? (indre motivasjon)
 - Hvilke følelser opplever du i forbindelse med topptur?
3. Topptur er jo forbundet med en viss risiko med tanke på snøskred. Hvordan håndterer du denne risikofaktoren?
- Hvordan påvirker det turene dine?

Randonee og Instagram

1. Vi var litt innom Instagram. Kan du fortelle om hvilke tanker du gjør deg om Instagram i forbindelse med toppturer?
2. Hvorfor (/hvorfor ikke) legger du ut bilder?
 - Hvor mye tid bruker du på insta?
 - Har du mange følgere?
 - Følger du mange «rando-kontoer»/venner som legger ut mye (evt. kikker mye i «utforsk»)?
Hvordan påvirker det deg?
 - *Interesse/inspirasjon/kontroll/skyldfølelse ...?*
 - Sponsing, utstyr, merker, turmål*
 - (Hvis aktiv Instagram-bruker; legger ut mye selv) Hva ønsker du å vise fram med bildene dine? Hvorfor?
 - Er tilbakemelding og likes viktig for deg? (belønning; ytre)
 - Hva føler du dersom tilbakemeldingene er færre/ikke slik som du forventet? (straff; ytre)
 - Føler du at du «bør» legge ut bilder fra turene dine? Hvorfor? (innlemmet)
 - Kan bildene bidra til mer sosial anerkjennelse for deg?
 - (Hvis aktiv Instagram-bruker; ser mye på andres randonee-relatert materiale) Blir du påvirket av innholdet du ser? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvordan?
 - Føler du at du «bør» dra på tur når du ser andre gjøre det? (skam; innlemmet)

Avsluttende spørsmål

1. Er det noe jeg ikke har spurt om, som du gjerne vil fortelle/mener er viktig om temaet?
2. Har du noen spørsmål til prosjektet som du ønsker svar på?

Vedlegg 2

Randonée på Instagram

Jeg, Dorthe Hemma, er bachelorstudent i samfunns- og idrettsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Dette er en forespørsel til deg om deltagelse i en undersøkelse som omhandler randonée, Instagram og motivasjon. Dette innebærer forskningsintervju som metode for å belyse hva som motiverer deg til å dra på tur, og hva slags forhold du har til det sosiale mediet Instagram. På bakgrunn av at topptur har blitt svært populært de siste årene, og at mange bruker Instagram for å vise bilder fra turene sine – er formålet med denne undersøkelsen å forstå bedre *hvorfor* så mange drar på tur. Hvis du ønsker å delta i undersøkelsen, vennligst les gjennom informasjonsskrivet som følger for mer informasjon om hva din deltagelse vil innebære. Ta kontakt hvis det skulle være noen spørsmål.

Med vennlig hilsen

Dorthe Hemma

Tlf. 95021472

D_hemma@hotmail.com

Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave *Randonée på Instagram* ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer analyse av dybdeintervjuer. Opplysningene samlet inn i oppgaven vil bare brukes til denne. Dersom det er aktuelt å bruke opplysninger til annet formål, vil du bli kontaktet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av at du som deltager i et topptur-arrangement og/eller er aktiv på randonée og er eier av en eller flere Instagramkontoer oppfyller relevante kriterier som informant til dette prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du blir invitert til et intervju som varer mellom 30 og 45 minutter. Du kan selv velge passende sted for intervjuet. Intervjuet vil tas opp med en digital lydopptaker.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Lydopptaket fra intervjuet blir lagret på en SD-minnebrikke. Opptakeren har verken tilkobling til internett- eller telenett. Etter opptak bringes opptakeren til instituttets eget transkripsjonsrom, hvor opptaket transkriberes av studenten selv. I transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Etter dette slettes minnebrikken. Dermed er det ingen opplysninger som kan knyttes til deg som person som følger med videre i prosessen med analyse og publisering.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 10.05.2019. Personopplysningene dine vil da være anonymisert, og vil ikke bli lagret etter dette. Opptaket fra intervjuet vil også være slettet fra minnebrikken.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

På oppdrag fra NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet skal avsluttes senest 23.06.2019.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for emnet Idrsa2900 og Idrsa2901, Nils Petter Aspvik, tlf 92 64 80 33, nils.petter.aspvik@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ingar Mehus

Dorthe Hemma

Prosjektansvarlig (veileder)

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Randonée på Instagram* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til anonymisering, innen 1 måned etter gjennomført intervju.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

