

Emilie Midttun Dahlen

Motivasjon for løping i sammenheng med bruk av Strava

En kvalitativ undersøkelse av bruk av Strava, opplevelse av motivasjon og kjennetegn på motivasjon

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag for trinn 8–13

Veileder: Ingar Mehus

Mai 2020

Emilie Midttun Dahlen

Motivasjon for løping i sammenheng med bruk av Strava

En kvalitativ undersøkelse av bruk av Strava, opplevelse av motivasjon og kjennetegn på motivasjon

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag for trinn 8–13

Veileder: Ingar Mehus

Mai 2020

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



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Dette er en bacheloroppgave skrevet i forbindelse med Lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag for trinn 8-13, ved NTNU i Trondheim. Arbeidet har pågått fra januar til mai, og det har vært en svært lærerik prosess.

Jeg vil takke Ingar Mehus for god veiledning, nyttige råd og tips underveis i prosessen. I tillegg vil jeg si tusen takk til alle respondentene som har tatt seg tid til å dele sine erfaringer, opplevelser og meninger. Uten dere hadde ikke prosjektet vært gjennomførbart.

Oppgaven tar for seg temaet motivasjon for løping, sett i sammenheng med bruk av Strava, og jeg håper den vil bidra til interessant lesing for mange.

Trondheim, 8. mai 2020

Emilie Midttun Dahlen
Student

Sammendrag

Denne bacheloroppgaven tar for seg motivasjon for løping i sammenheng med bruk av applikasjonen Strava. Problemstillingen tar for seg hvordan respondentene bruker Strava, hvordan de opplever at det påvirker motivasjonen for løping, samt hva som kjennetegner deres motivasjon. Dette diskuteres i lys av selvbestemmelsesteorien med følgende tre miniteorier; grunnleggende psykologiske behov, organisk integrasjon og kognitiv evaluering. Bakgrunnen for valg av tema grunner i at flere og flere løper, i tillegg til at antallet brukere på Strava også øker. Resultatene i denne oppgaven baseres på fem intervju via e-post, av individer som løper og som har profil på Strava.

Resultatene tyder på at Strava brukes mer som et verktøy enn som en sosial arena. Flertallet av respondentene bruker Strava i hovedsak for å følge egen trening og utvikling, da dette ses på som et viktig element også for deres motivasjon. Respondentene ser imidlertid ut til å bli motivert av Strava, til en viss grad, men enkelte uttrykker også at Strava kan bidra til synkende motivasjon. Motivasjonen til respondentene ser likevel ut til å kjennetegnes av både indre vurderinger, men også selvrealisering og følelse av identitet.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
2.0 Om Strava	3
3.0 Selvbestemmelsesteorien	4
3.1 <i>Teorien om grunnleggende psykologiske behov</i>	5
3.2 <i>Teorien om organisk integrasjon</i>	6
3.2.1 Ytre regulering	6
3.2.2 Innlemmet regulering	7
3.2.3 Identifisert regulering	7
3.2.4 Integrert regulering	8
3.3 <i>Teorien om kognitiv evaluering</i>	9
3.3.1 Verbal belønning	9
3.3.2 Autonomi og kompetanse	10
4.0 Metode	11
4.1 <i>Mitt ståsted</i>	11
4.2 <i>Valg av metode</i>	12
4.3 <i>Utvalg</i>	12
4.4 <i>Intervju på e-post</i>	13
4.5 <i>Datainnsamling</i>	14
4.5.1 <i>Intervjuguide</i>	14
4.5.2 <i>Gjennomføring</i>	16
4.6 <i>Forskningens kvalitet</i>	16
4.6.1 <i>Pålitelighet</i>	16
4.6.2 <i>Gyldighet</i>	17
4.6.3 <i>Generaliserbarhet</i>	18
4.6.4 <i>Transparens</i>	18
4.7 <i>Etiske betraktninger</i>	18
5.0 Analyse	19
5.1 <i>«For min del er Strava et verktøy, den sosiale delen av applikasjonen er ikke spesielt viktig»</i>	19

5.2 «Strava påvirker meg absolutt til å trene mer og bedre enn jeg ville gjort uten Strava»	23
5.3 «Det er min viktigste selvrealisering»	27
6.0 Avslutning	31
7.0 Litteraturliste	34
8.0 Vedlegg	36
8.1 Vedlegg 1: Intervjuguide.....	36
8.2 Vedlegg 2: Samtykkeerklæring.....	39

1.0 Innledning

Fysisk aktivitet og trening har blitt en stor del av livene til svært mange.

Levekårsundersøkelsen 2019 viste at 80 prosent av befolkningen i alderen 16 år eller eldre trener minst en gang i uka. Aktivitetsnivået har de siste årene stabilisert seg, og ligger nå på rundt 80 prosent (SSB, 2019). Fysisk aktivitet og trening har altså blitt en del av svært manges hverdag.

En studie utført av Tulle, Bowness & McKendrick (2018) viste at 89 prosent av 8000 respondenter var gladere fordi de trente regelmessig. Mer spesifikt har Andersen (2020) skrevet en artikkel om løping som sammenfatter en analyse av løpsdeltakelse i hele verden. Analyser dekker 107.9 millioner løpsresultat fra mer enn 70 tusen arrangement fra 1986 til 2018. Så langt er dette den største studien av løpsresultater i historien. Noen av resultatene som kom frem i analysen var blant annet at motiver for å delta i løping endrer seg. Fra å være prestasjonsfokuserte beveger motivene seg mot å bli fysiologisk-, helse- og sosialfokuserte (Andersen, 2020).

Selv om løping for mange ses på som en svært «enkel» aktivitet å bedrive, har teknologien gjort det stadig mer komplisert. Treningsapplikasjonen Strava er svært mye brukt blant løpere verden rundt. Løpere laster opp og dokumenterer aktiviteter, og sammenligner resultater med andre medlemmer (Haden, 2019). Studien utført av Tulle et al. (2018) viste ikke bare at flertallet var gladere når de trente regelmessig. Den viste også at 83 prosent var mer motivert for å trene på grunn av Strava og dets fellesskap.

Brukere på Strava har delt mer enn 1 milliard aktiviteter de siste 13 månedene, og overgår 3 milliarder opplastninger av aktiviteter siden oppstart i 2009. Mere enn 50 millioner utøvere bruker Strava, og det er i dag rundt 1 million nye utøvere hver måned (Strava, 2020a). Nylig har også Strava publisert en stor undersøkelse om motivasjon for løping. De identifiserer fem typer løpere basert på motivasjonen til 25 000 respondenter. Dette bringer igjen frem motivasjonsaspektet ved løping (Strava, 2020b).

Motivasjon er en viktig del av idrett og trening, og en stor del av det avhenger av den indre motivasjonen. Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en omfattende og vel kjent teori som blant annet dreier seg om indre og ytre motivasjon, noe som vil være gjeldende også i denne

oppgaven. Mennesker har en indre tilbøyelighet til å leke, konkurrere, utfordre seg selv, og trene på iboende potensialer. Dette kommer særs tydelig frem i idrett og trening. Utøveres trivsel, standhaftighet og prestasjon kan derfor påvirkes av flere ulike faktorer som påvirker den indre motivasjonen. Likevel avhenger hengivenhet og engasjement til trening og idrett av typen motivasjon som er mest fremtredende for individet for tiden (Ryan & Deci, 2017:18).

På bakgrunn av interessen for løping verden over, i sammenheng med motivasjon og bruk av Strava, vil denne oppgaven ta for seg en kvalitativ undersøkelse av hvordan ulike utøvere bruker Strava, hvordan de opplever at det påvirker deres motivasjon og hva som kjennetegner deres motivasjon. Det teoretiske rammeverket for oppgaven vil være selvbestemmelsesteorien, derunder 3 miniteorier. Metodekapittelet tar for seg valgt metode, datainnsamling, og forskningens kvalitet. Deretter følger et kapittel om etiske betraktninger, før resultatene presenteres og analyseres i lys av følgende problemstilling:

Hvordan bruker ulike utøvere Strava, hvordan opplever de at dette påvirker deres motivasjon, og hva kjennetegner deres motivasjon?

2.0 Om Strava

Strava betyr på svensk å «streve». I følge Strava viser det til deres holdninger og ambisjoner. De er et lidenskapelig og engasjert team, forent av oppdraget om å bygge det mest engasjerte samfunnet av idrettsutøvere i verden. Strava er ikke bare opptatt av å oppnå store prestasjoner, de er opptatte av å løfte hverandre og medlemmene i samfunnet. Millioner av idrettsutøvere er på Strava, og tallet synes å øke (Strava, u.å.a).

Strava kan gjøre enhver iPhone og Android til en avansert løpe- og sykkelcomputer. Starter du Strava før en aktivitet kan du spore statistikk, og deretter gjøre et dypdykk i dine data. Strava kan også synkroniseres med de fleste enheter, for eksempel telefonen din, GPS-klokke eller pulsmåler (Strava, u.å.b).

Strava er et sosialt nettverk for alle som ønsker å logge sin trening eller mosjon på en sosial plattform. Applikasjonen fungerer slik at når en aktivitet er tatt opp på enheten en velger å bruke, kan den lastes over til Strava-feeden din. Dette er stedet ens venner og følgere kan dele sine egne løp og treningsøkter. I tillegg kan en se øktene en selv legger ut. Det er også her utøvere gir «kudos» og kommentarer til hverandres aktiviteter. Kudos er viktig å nevne når en snakker om Strava. Dette kan sammenlignes med en «like» som brukes på andre sosiale medier som for eksempel Facebook og Instagram (Strava, u.å.b).

Ifølge Strava er det to tidsepoker av historien i utholdenhetsidrett; før segmenter og etter segmenter. Millioner av utøvere på Strava har opprettet segmenter. Disse markerer populære strekninger på vei eller sti, og lager en toppliste med tider satt av hver utøver som har vært der (Strava, u.å.b).

Strava er i utgangspunktet gratis, men tilbyr også et abonnement der man betaler en sum en gang i måneden, og dermed får en del flere funksjoner enn det som finnes i gratis-versjonen. Dette abonnementet kalles Strava Summit og gir enda mer informasjon og muligheter når det kommer til trening, sikkerhet og analyse. For eksempel kan en sette seg tilpassede mål med tids-, distanse- og segmentmål, en kan få detaljert informasjon etter løpene sine, eller en kan spore kondisjonen sin over tid og forstå effekten av treningen. Dette er bare noen få eksempler på funksjoner som gjør at noen utøvere velger å benytte seg av den betalte versjonen Strava Summit (Strava, u.å.c).

Mange løpere blir svært opptatt av statistikk, og den siste tiden har et nytt begrep entret Strava-verdenen. «Strava-OCD» kan nok ikke stadfestes medisinsk, men brukes som en samlebetegnelse over atferd som, av folk som ikke bruker Strava, kanskje vil oppfattes som nevrotisk. Det er atferd når treningen tilpasses Strava, der en blir mer opptatt av å opprettholde god statistikk enn å gjøre det beste for egen utvikling (Löplabbet Norge, 2019).

Det finnes flere eksempler på «symptomer» for dette, for eksempel: en må fullføre runden en har startet på, en må stoppe klokka under tissepauser eller der en må vente på trafikk, en må påpeke i beskrivelsen av økta feil på GPS, eller at en har glemt å starte klokka etter en pause, hvis en skal løpe fellesøker passer en på å få ekstra distanse før og etter slik at en er den i gruppa som har løpt lengst, en blir fornærma om noen på fellestreninga ikke gir kudos etter økta, og hvis klokken viser 9.8 km ved slutten av økta løper en 200m ekstra. Denne listen bare fortsetter og fortsetter (Löplabbet Norge, 2019).

3.0 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en empirisk basert teori om menneskelig atferd og personlig utvikling. SDT er i hovedsak fokusert på det psykologiske nivå, og skiller ulike typer motivasjon langs et kontinuum fra kontrollert til autonomt (Figur 1). I følge SDT ligger det i menneskets natur å oppnå en viss sunn psykologisk, sosial og atferdsmessig funksjon, samt å mer eller mindre innse våre menneskelige potensialer og talenter (Ryan & Deci, 2017:3).

Motivasjon dreier seg om hva som «beveger» mennesker til handling, mer spesifikt det som gir *energi* og *retning* for å gjøre som en gjør (Ryan & Deci, 2017:13). Det som skiller SDT fra andre tilnærminger er at den vektlegger de ulike typene og kildene til motivasjon, som påvirker kvaliteten og dynamikken i atferd. SDT antyder at noen former for motivasjon er fullstendig frivillig, og gjenspeiler ens interesser eller verdier. Andre kan være ytre regulert, som når man blir tvunget eller presset til å gjøre noe en ikke finner verdi i (Ryan & Deci, 2017:14).

Teorien kan deles inn i seks miniteorier; teorien om kognitiv vurdering, teorien om organisk integrasjon, teorien om kausal orientering, teorien om de tre grunnleggende psykologiske behov, teorien om målinnhold, og teorien om motivasjon i forhold (Ryan & Deci, 2017:20-

21). Denne oppgaven tar utgangspunkt i teorien om organisk integrasjon og teorien om kognitiv evaluering. Dette fordi disse teoriene var de mest relevante for temaet jeg ønsket å skrive om i oppgaven. Blant annet hvordan en kan integrere ytre motivasjon, for eksempel i form av belønning på Strava, samt hvordan ulike faktorer kan påvirke den indre motivasjonen. I tillegg trekkes teorien om grunnleggende psykologiske behov inn. Dette fordi autonomi og kompetanse utgjør en vesentlig del av oppgaven, som er to av tre grunnleggende psykologiske behov. De tre andre miniteoriene vil ikke tas i betraktning i analysen.

3.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Denne teorien (BPNT) undersøker forholdet mellom psykologiske behov, opprinnelse, virkemåte og utfall. Psykisk velvære og optimal funksjon er ifølge teorien betinget av tre grunnleggende psykologiske behov; 1) kompetanse, 2) autonomi og 3) tilhørighet. Omgivelsene vil derfor gi et individ enten støtte eller hindringer for velvære. Alle behovene er viktige, og for en optimal utvikling, integritet og velvære, er mennesker avhengige av disse tre behovene (Deci & Ryan, 2017:242). Kompetanse handler om å føle at en mestrer omgivelsene og samtidig kan bruke og utvikle vår kompetanse. Autonomi refererer til det å kunne handle med en følelse av egen vilje og på bakgrunn av egne valg. Tilhørighet handler om å føle en tilknytning til andre, i tillegg til gjensidig respekt (Olafsen, 2018).

Studier som kobler velvære med autonomi, kompetanse og tilhørighet kan deles i to typer. Den første vurderer behovet som variabel mellom personer. I disse studiene har individuelle forskjeller i generell tilfredsstillelse av behov blitt brukt til å forutsi generell velvære og tilfredshet i livet. I den sammenheng er det utført forskning innenfor ulike domener. Denne forskningen undersøker hvordan behovene tilfredsstilles innenfor et domene eller en livsstil, som for eksempel arbeid, idrett eller skole. Dette relateres videre til helsen innenfor de ulike domener og generelt (Ryan & Deci, 2017:242).

Den andre typen studie handler om hvilke behov som tilfredsstilles innad ulike forhold med andre mennesker. De psykologiske behovene tilfredsstilles ulikt for det enkelte individ, over tid samt i ulike omgivelser og sosiale interaksjoner. Den totale velvære vil dermed også påvirkes. Dette av alle faktorer som fører til variasjon i tilfredsstillelsen av de ulike behovene. Velvære er dermed ikke bare en subjektiv opplevelse av positive og negative påvirkninger,

men viser også at mennesket er bevisst, psykologisk fleksibel og integrert, heller enn det motsatte (Ryan & Deci, 2017:243).

3.2 Teorien om organisk integrasjon

Teorien om organisk integrasjon, OIT (Organismic Integration Theory), fokuserer på ulike former for ytre motivasjon, med deres årsaker og konsekvenser. Sentralt i teorien er utviklingen av ytre motivasjon gjennom en integreringsprosess, og hvordan den går fra ytre regulert til å bli autonom (Ryan & Deci, 2017: 20).

Selv om indre motivasjon er et viktig og typisk uttrykk for de vekstorienterte tendensene i den menneskelige psyken, utfører vi mennesker mange handlinger som ikke nødvendigvis er indre motivert. For eksempel utfører vi plikter, arbeid, gjøremål og ritualer. Dette fordi samfunnet, sjefer, familie eller venner forventer, hyller eller tvinger frem ønsket atferd (Ryan & Deci, 2017:179)

Sentralt i OIT er konseptet om internalisering og integrering. Kort sagt handler det om å ta innover seg verdier, meninger, tro eller atferd fra eksterne kilder, og integrere dem som sine egne. Handlinger som i utgangspunktet er ytre motivert kan bevege seg mot å bli integrert. Dette innebærer å aktivt gjøre det internaliserte materiale til sitt eget. Det betyr at en må tilpasse seg reguleringer eller verdier, og integrere det sammen med andre verdier, atferd, holdninger, og følelser som er iboende, eller tidligere internalisert hos individet. Denne internaliseringen resulterer i fire ulike typer motivasjonsregulering; 1) ytre regulering, 2) innlemmet regulering, 3) identifiser regulering og 4) integrert regulering. Disse er ulike og varierer i grad av autonomi og effekt på erfaring og atferd. Eksempelvis er integrert regulering mer selvbestemt, og kjennetegnes dermed med vedvarende positiv atferd i større grad enn ytre regulering som er mer kontrollert (Ryan & Deci, 2017:179, 180, 182).

3.2.1 Ytre regulering

Ytre regulering er den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon. En atferd er ytre regulert hvis den er motivert av, og avhengig av ytre belønning eller straff. Innen OIT defineres ytre regulering av opplevelser eller oppfatningen om at en utfører en handling på grunn av ytre faktorer. Derfor er avhengigheten av en ytre konsekvens for atferden en funksjon av det faktum at ytre regulerte individer kun vil handle når det forventes en

konsekvens av handlingen. Dermed kan en si at atferden er avhengig av straff eller belønning (Ryan & Deci, 2017:184).

Problemet med ytre regulering er ikke først og fremst ineffektivitet i seg selv. Straff og belønning kan nemlig kontrollere atferd. Snarere er opprettholdelse av ønsket atferd problemet. Dette fordi en ikke klarer å beholde atferden uten de konstante forventningene. Ytre regulering har en tendens til å lede mennesker til å oppleve atferden som instrumentell, og ikke noe som representerer en personlig verdi. Dette igjen kan føre til mindre innsats og dårligere kvalitet når en gjennomfører handlingen (Ryan & Deci, 2017:184-185). Når det gjelder løping kan et tegn på ytre regulering være at en løper fordi en forventer belønning i form av for eksempel kudos på Strava i etterkant.

3.2.2 Innlemmet regulering

Innlemmet regulering er en prosess der atferd kan frigjøres fra de ytre betingelsene. Innlemmet regulering er en type internalisering som innebærer å tillegge handlingene ytterligere verdier. Dette betyr at individet har en indre vurdering som er «kraften» til handlingen. Derfor er motivasjonen fortsatt kontrollert, men den er indre kontrollert. På den måten skiller den seg ut fra ytre regulering. Kraften i innlemmet regulering spiller på jeget, og følelsen av at man bør eller må gjøre noe (Ryan & Deci, 2017:185).

På den positive siden kan denne typen regulering føre til at individet vinner en slags følelse av selvtilfredshet eller stolthet over en selv. I stedet for å være avhengig av ytre faktorer og kontroll, baseres innlemmet regulering på evaluerende forhold i individet. Derfor kan den sies å være en litt mer vedvarende form for ytre motivasjon enn den ytre regulerte. Innlemmet regulering er en form for kontroll som individet påfører seg selv, med vekt på interne vurderinger og evalueringer av hvilke verdier som imøtekommes (Ryan & Deci, 2017:185). Eksempelvis vil en som løper for å kunne ha en tid på for eksempel 10km å «skryte» av, tenkes å være innlemmet regulert. Dette i sammenheng med stolthet.

3.2.3 Identifisert regulering

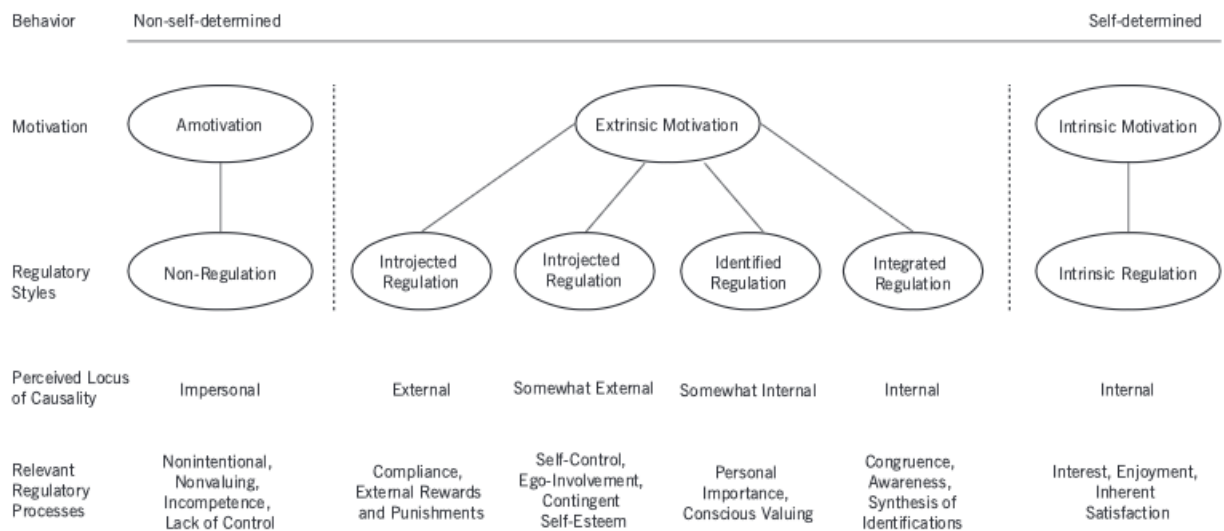
Identifisering er en type internalisering som faller mellom innlemmet og integrert regulering i internaliseringskontinuumet. Identifisert regulering kjennetegnes ved større vilje og bevisste tilslutninger av verdier. Individet som virkelig har identifisert seg med verdien, og viktigheten

av en atferd, vil si at de ser det som noe personlig viktig for seg selv. Identifisert regulering fører dermed til en opplevelse av større autonomi og indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017:187).

Reguleringen gjennom identifisering er mer autonom eller frivillig enn ytre eller innlemmet regulering. Individet handler ikke i forventning om en konsekvens, men heller ut fra en tro om at aktiviteten har en personlig betydning eller verdi. Identifisert regulering har fordeler fremfor innlemmet regulering med tanke på stabilitet og opprettholdelse. Likevel innebærer ikke identifisert regulering at individet har oppnådd full integrering. Individet har akseptert viktigheten av en handling, men har ikke nødvendigvis undersøkt handlingen i forhold til andre aspekter av ens identitet. Det er nettopp forholdet mellom en ny identifikasjon og andre internaliserte verdier og mål som er det avgjørende problemet med å gå fra identifisert regulering til integrert regulering (Ryan & Deci, 2017:188). Å se på løping som en personlig verdifull handling, og velge å prioritere det i hverdagen kan dermed være et kjennetegn på identifisert regulering.

3.2.4 Integrert regulering

Integrert regulering presenterer den mest fullstendige internaliseringen, og er grunnlaget for den mest autonome form for ytre motivasjon. Integrert regulering innebærer at man bringer en verdi eller regulering sammen med de andre aspektene av seg selv. Det kan innebære en endring av verdien og/eller de iboende andre verdier eller holdninger en tidligere har hatt. Når man oppnår det, kan man oppleve en mer helhjertet tilslutning til atferden eller verdien, samt et fravær av konflikt med andre vedvarende identifikasjoner. Integrerte reguleringer oppleves således som autentiske. På den måten identifiserer vi oss ikke med verdien av handlingen isolert sett, men verdien av handlingen vil være integrert med andre aspekter av vårt arbeid og liv (Ryan & Deci, 2017:188).



Figur 1: Internaliseringskontinuumet (Deci & Ryan, 2017:193).

3.3 Teorien om kognitiv evaluering

Kognitiv evaluering (CET) fokuserer på faktorer som fremmer eller undergraver indre motivasjon. Den ble utviklet for å organisere og integrere resultatene fra eksperimentelle studier om hvordan belønninger, straff, evalueringer, tilbakemeldinger og andre ytre hendelser påvirker indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017: 124). Selv om mange faktorer kan fremme eller undergrave indre motivasjon, vil denne oppgaven ta for seg verbal belønning, samt autonomi og kompetanse som sentrale elementer i CET.

3.3.1 Verbal belønning

Penger eller premier er relativt effektive belønninger. Når det er sagt kan positive tilbakemeldinger og ros, også kalt «verbale belønninger», være like effektive. Verbale belønninger kan ha mange former; for eksempel kan det være å fortelle folk at de er flinke til noe, at de har utført aktiviteten bra, eller at de gjorde det bedre enn andre; hver med ulik effekt (Ryan & Deci, 2017:128).

I tidligere studier gjort av Deci, fikk deltakerne positive tilbakemeldinger for å jobbe med en oppgave. For eksempel ble de ved fullført oppgave fortalt at de gjorde det bra, og at mange av de andre deltakerne ikke fullførte den. De som ikke fullførte fikk høre at det var en vanskelig oppgave, men at de likevel gjorde det bra og arbeidet godt med oppgaven. I disse studiene viste det seg at kompetansefokuserende tilbakemeldinger så ut til å øke den indre motivasjonen. Deci og Ryan antyder derfor at slike positive tilbakemeldinger eller ros kan støtte eller styrke

mottakernes følelse av kompetanse. I tillegg er det mindre sannsynlig at folk oppfatter at de gjorde oppgaven kun for å få tilbakemeldingen. Tilbakemeldinger kan dermed tilfredsstillende folks behov for kompetanse og samtidig være mindre sannsynlig å hindre behovet for autonomi, sammenlignet med for eksempel økonomisk belønning (Ryan & Deci, 2017:128).

Selv om positive tilbakemeldinger kan styrke følelsen av mestring eller kompetanse, og forbedre indre motivasjon, er det slik at noen former for ros kan oppleves som ytre reguleringer, press eller kontroll. Det kan undergrave den indre motivasjonen. Smith (1975) gjennomførte det første eksperimentet basert på denne ideen. Resultatene viste at de som skulle få evaluering viste betydelig mindre indre motivasjon, enn de som fikk uventet tilbakemelding eller ingen tilbakemelding. Problemet her var ikke hva evalueringen formidlet, men heller det faktum at folk ble evaluert, noe som undergravde deres følelse av autonomi for læringen (Ryan & Deci, 2017:129).

3.3.2 Autonomi og kompetanse

Studiene i forkant av CET indikerte altså at belønninger som var fremtredende, forventet eller kontinuerlige, hadde en tendens til å undergrave indre motivasjon. Positiv tilbakemelding hadde derimot en tendens til å øke motivasjonen. CET foreslo at når konkrete belønninger undergraver indre motivasjon var det fordi de hindret autonomi, og individet bevegde seg mer mot en ytre regulert motivasjon. CET foreslo også at når positive tilbakemeldinger fikk individet til å føle seg autonome i stedet for evaluert eller kontrollert, ble den indre motivasjonen større gjennom en økning i opplevd kompetanse (Ryan & Deci, 2017:129).

I samsvar med grunnlaget for SDT, påvirker hendelser motivasjonen ved å endre personens *opplevelse* av situasjonen. Ryan og Deci har derfor antydning at effekten av belønning og andre hendelser avhenger av betydningen eller tolkningen mottakeren gir dem (Ryan & Deci, 2017:130). Det vil si at hver hendelse har en spesiell funksjonell betydning for mottakeren. Dette definert i sammenheng med hvordan hendelsen påvirker opplevelsen av autonomi og kompetanse. For eksempel kan belønning oppleves først og fremst som en måte å kontrollere atferd på, og vil i tilfellet sannsynligvis redusere følelsen av opplevd autonomi og undergrave indre motivasjon. På en annen side kan det oppleves som bekreftelse av kompetanse, og i så fall styrke den indre motivasjonen. Noen hendelser kan også være amotiverende, som betyr at

personen opplever hendelsene som ødeleggende for følelsen av kompetanse, autonomi eller begge deler (Ryan & Deci, 2017:130).

Poenget er at virkningen av belønning, tilbakemelding, straff eller andre ytre hendelser på indre motivasjon, vil avhenge av den psykologiske betydningen hendelsen har for den enkelte. Hvis en belønning sannsynligvis vil bli sett på som et forsøk fra en ekstern agent på å få en person til å gjøre noe, da vil den funksjonelle betydningen av belønningen sannsynligvis være kontrollerende. Dermed vil den ha en undergravende effekt. Likevel, hvis belønningen blir tolket på en måte som blir sett på som å anerkjenne en godt utført jobb eller som å formidle takknemlighet for innsats, er det mer sannsynlig å oppleves som informasjonsmessig. Dermed opprettholdes eller styrkes indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017:130-131).

4.0 Metode

4.1 Mitt ståsted

Når en forsker er det viktig å være klar over egen posisjon. Dette fordi en gjerne ønsker å undersøke et felt som en selv er interessert og engasjert i, noe som kan påvirke planlegging, gjennomføring, analyser og sluttprodukt. Forskerens engasjement kan oppfattes som støy, og det er derfor viktig å være åpen om sin faglige eller hverdagslige forutforståelse, men samtidig være innstilt på å kunne endre den underveis i prosjektet (Tjora, 2017:235).

Min bakgrunn for valg av tema er en voksende interesse for løping. Da jeg var yngre mislikte jeg å løpe, men med tiden har interessen min for løping endret seg. I dag er løping noe som tar mye plass i min hverdag og fritid. Jeg har drevet med idrett hele livet, og de siste årene har valg av fysisk aktivitet og trening falt på løping. Dette er jeg ikke alene om, da flere og flere kaster seg på «løpebølgen» (Tulle, Bowness & McKendrick, 2018).

Når det gjelder Strava har jeg brukt applikasjonen i ganske nøyaktig ett år. Der logger jeg alle løpeøktene mine, samt følger med på andre brukere. Min erfaring er at Strava i begynnelsen var en av mange faktorer som påvirket min motivasjon. Med tiden har det endret seg og jeg bruker det nå for å ha oversikt over egen trening, som en slags treningsdagbok. På bakgrunn av dette falt valget på å undersøke nærmere hvordan andre bruker Strava, hvordan de opplever at det påvirker motivasjonen, samt hva som kjennetegner deres motivasjon.

4.2 Valg av metode

En kan grovt sett skille mellom to typer forskningsstrategier. En kvantitativ basert på talldata, og en kvalitativ basert på tekstdata. Kvantitativ metode gir beskrivelser av virkeligheten i tall og tabeller, og krever et relativt stort antall enheter. Formålet i en kvantitativ studie kan være å teste en hypotese. Det vil si å teste om antakelsene en har om virkeligheten stemmer overens med dataen en samler inn. Kvalitativ forskningsmetode preges av følsomhet overfor konteksten, og nærhet til dem man forsker på. Dette gjør forskningen spennende og intens, men gir også noen utfordringer. En må være innstilt på å endre prosjektet underveis, da det er sannsynlig at en oppdager at forholdene ikke er slik en hadde tenkt seg på forhånd. Å være forberedt på at handlinger og ideer kanskje må justeres, vil derfor være en fordel (Dahlum, 2019; Tjora, 2017:15; Ringdal, 2016:24).

Når en skal velge metode er det viktig å gjøre seg bevisst på hva en ønsker å finne ut. Kvantitativ metode egner seg godt for å finne sammenhenger, som for eksempel mellom inntekt og fysisk aktivitet, mens kvalitativ metode egner seg bedre til for eksempel eksplorerende undersøkelser av fenomener og forhold det i liten grad er forsket på. I kvalitativ forskningsmetode begynner ofte forskningsspørsmålet med hva eller hvordan, og formålet er å beskrive. Spørsmål om forklaringer (hvorfor) stilles derimot i kvantitativ forskning (Ringdal, 2016:25).

På bakgrunn av forskningsspørsmålet for denne oppgaven er kvalitativ forskningsmetode valgt. Formålet er å finne ut *hvordan* ulike utøvere bruker Strava, *hvordan* dette påvirker deres motivasjon og hva som kjennetegner deres motivasjon. I tillegg er ikke poenget å finne sammenhenger, men heller å undersøke meninger, opplevelser og erfaringer.

4.3 Utvalg

Innen forskning er det flere store utfordringer. En av dem handler om hvordan en skal avgrense det empiriske arbeidet. Avgrensningen i kvalitativ forskning må være godt begrunnet. Dette fordi en er interessert i å utvikle kunnskap som er relevant for enheter som ikke direkte er representert, ved generalisering. I kvalitativ forskning jobbes det som regel i dybden, og med relativt få strategisk utvalgte enheter (Tjora, 2017:40).

Utvalget som er gjort i denne oppgaven er et kriterieutvalg. Det handler om å invitere deltakere til en undersøkelse ut fra spesielle kriterier en har satt, og med ønske om å studere noe knyttet til deltakerne (Tjora, 2017:41). På bakgrunn av problemstillingen om bruk av Strava og motivasjon for løping var det først og fremst viktig å finne noen som driver med løping og som har bruker på Strava.

Jeg er selv med i en løpegruppe som har en egen gruppe på Facebook, og tenkte det var et fint sted å starte. Jeg skrev et innlegg der jeg forklarte formålet med undersøkelsen, og spurte om noen ønsket å delta. Det var for meg lett å anta at de som var med i gruppa drev med løping, og at sjansen var stor for at de dermed også brukte treningsapplikasjonen Strava. Dersom noen av de som var medlem av gruppa ønsket å delta, og tilfredsstilte kriteriene, var sjansen for å få optimale bidrag til problemstillingen stor.

Gruppa består av førti medlemmer. Av disse var det elleve stykker som meldte seg da jeg etterspurte respondenter. To av disse falt fra grunnet endringer i kriteriene fra første gang jeg etterspurte respondenter og til mailen med intervjuet ble sendt ut. Totalt fikk jeg til slutt svar fra fem respondenter. På bakgrunn av det faktum at kvalitativ forskning ikke krever veldig mange informanter, var det ingen hindring for meg at flere av de som meldte interesse falt fra. Dette ga meg heller en mulighet til å gå enda mer i dybden på de svarene jeg fikk.

4.4 Intervju på e-post

Framveksten av internett og den enorme økningen av ulike former for elektronisk kommunikasjon, har gitt samfunnsforskere en ny arena for forskning. Internett kan nemlig brukes som et *sted* for forskning, og gir oss muligheter for forskning som ikke var der tidligere. Blant annet er det mulig å gjennomføre intervjuer på tvers av tid og rom ved bruk av e-post (Ringdal, 2016:26; Tjora, 2017:48-49). Det finnes flere tilfeller hvor det kan være lønnsomt å gjennomføre intervju på e-post, for eksempel dersom respondentene sitter langt fra hverandre. Tjora, (2017) har gjennomført dette i en diskusjonsgruppe for entusiastiske brukere av et produkt, og kalte dette intervju på e-post (Tjora, 2017:172-173).

Da jeg skulle velge metode for mitt prosjekt måtte jeg ta hensyn til at respondentene og jeg ikke bor på samme sted. Derfor undersøkte jeg alternativer til vanlig intervju, og fant ut at intervju på e-post kunne være et alternativ, nettopp fordi det kan gjennomføres på tvers av tid

og rom. Jeg inviterte gruppemedlemmene til å delta i intervjuet, som i hovedsak besto av åpne spørsmål om motivasjon for løping i sammenheng med bruk av Strava. Tjora (2017) presiserer at å benytte en slik metode kan fungere bra dersom informantene er engasjert i temaet, noe jeg visste var tilfelle blant flere av medlemmene i denne gruppa. Dette er viktig fordi spørsmålene krever at respondentene svare utfyllende, spesielt når en selv ikke har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål (Tjora, 2017:172).

Det som kan være utfordrende med denne metoden er at en ofte ikke vet hvor mange mulig interesserte en får kontakt med. I tillegg er det vanskelig å vite hvordan akkurat dette utvalget skiller seg fra resten. Likevel kan en regne med at de som melder seg til å delta, er de mest entusiastiske. For å styrke metoden og sjansen for å få optimale svar sendte jeg på forhånd ut en avklaring til respondentene. Denne omhandlet hva jeg forventet av intervjuet, og at jeg ønsket utfyllende svar, beskrivelser med egne ord, samt erfaringer og refleksjoner. På den måten var respondentene informert om hva jeg ønsket, og trengte fra svarene deres. Dermed kunne de gjøre en ny vurdering om de ønsket å være med, og var samtidig bedre informert.

4.5 Datainnsamling

4.5.1 Intervjuguide

For å strukturere intervjuet var det hensiktsmessig å bruke en intervjuguide. Vanligvis i en intervjuguide kan spørsmålene være stikkordspregede. Ettersom dette var et intervju på e-post, der respondentene selv måtte lese spørsmålet før de kunne svare, var det nødvendig å ha fullstendige, ferdig formulerte spørsmål. Intervjuguiden jeg har brukt følger eksempelet til Tjora (2017), og finnes i vedlegg 1. Intervjuet begynner med noen få oppvarmingsspørsmål. Dette er enkle, relativt konkrete spørsmål som ikke krever mye refleksjon, og fremstår som uformelle og ufarlige (Tjora, 2017:145, 153).

Videre kommer refleksjonsspørsmålene som krever litt mere fra respondentene. Disse spørsmålene danner kjernen i intervjuet, og respondentene har mulighet til å gå i dybden i svarene sine. Ettersom dette intervjuet foregikk på e-post tenkte jeg på forhånd at jeg ikke hadde mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål, noe jeg heller ikke gjorde. I ettertid ser jeg at å sende en e-post tilbake til respondenten med oppfølgingsspørsmål kunne vært en mulighet. Dette kan begrense informasjonen en får fra respondentene svært mye. Jeg la imidlertid til noen stikkordspregede spørsmål under hovedspørsmålet, for å få respondenten til å utdype

svaret sitt mer enn hva de kanskje ville gjort uten slike spørsmål. Dette var spørsmål som «hvorfor/hvorfor ikke?» og «hvordan opplevde du at dette påvirket din motivasjon».

Oppfølgingsspørsmålene er ikke tilfeldige, men spørsmål som «tvinger» informanten til å svare mer utdypende. Spørsmålene må derfor trigge det som er viktig å få frem, med tanke på forskningsspørsmålets fokus. Intervjuet avsluttes deretter med et avrundingsspørsmål. Der kan respondenten selv få legge til informasjon den eventuelt mener ikke har kommet frem i intervjuet, men som kan være viktig for temaet (Tjora, 2017:146).

Etter å ha utformet intervjuguiden (vedlegg 1) var det viktig å gjennomføre et pilotintervju. Dette for å undersøke om den fungerte hensiktsmessig, og om jeg faktisk kom til å få svar på det jeg lurte på. En annen vesentlig faktor å ta hensyn til var om spørsmålene var lette å forstå, eller om de måtte omformuleres. Etter å ha omformulert en del spørsmål samt kuttet ned på antall spørsmål var intervjuguiden klar til å sendes ut til respondentene.

Ettersom dette intervjuet et «enveis-intervju», kan det på mange måter sammenlignes med et spørreskjema. Utformingen av intervjuguiden måtte derfor ta hensyn til mange av de samme faktorene som i utformingen av et spørreskjema. Grunnleggende er det to viktige faktorer når det kommer til kvalitativt intervju på e-post, som også går igjen i spørreskjema. Informantene trenger å forstå spørsmålene i spørsmålsformuleringen på samme måte. I tillegg trenger de å få tilstrekkelige opplysninger om det vi ønsker skal danne svargrunnlaget (Bjørndal, 2012:103).

Ut ifra dette finnes det flere måter å utforme et spørreskjema på. Den metoden min intervjuguide ligner mest på er et spørreskjema med åpne svaralternativer. Der er ikke svaralternativer gitt i spørreskjema, men informanten har heller frihet til å selv formulere sitt svar. På den måten får informanten mulighet til å gi svar jeg kanskje ikke ville tenkt på i utgangspunktet. Ulempen er at det er mer tidkrevende å behandle svarene enn dersom det var lukkede spørsmål, samt mer problematisk å sammenligne svar fra mange informanter (Bjørndal, 2012:103).

4.5.2 Gjennomføring

Når det gjelder gjennomføring av intervju som foregår over e-post, er dette svært mye opp til respondenten selv. Jeg kan ikke styre annet enn at jeg sender ut intervjuet, og venter til jeg får svarene tilbake. Det kan være hendig i form av at respondentene får gjennomføre intervjuet når de selv vil, når det passer dem. Derfor var ikke jeg like delaktig i selve gjennomføringen av svar-delen på intervjuene.

I en vanlig intervju prosess der intervjuer og respondent møtes ansikt til ansikt vil målet være å skape en så naturlig samtale som mulig (Tjora, 2017:158). Ettersom dette intervjuet ble gjennomført på e-post, og jeg ikke hadde mulighet til å komme med oppfølgingsspørsmål, ville andre ting enn samtalen være det viktige. For eksempel å sørge for at respondentene forstår spørsmålene på samme måte og å få tilstrekkelige opplysninger om det som skal danne svargrunnlaget (Bjørndal, 2012:103).

4.6 Forskningens kvalitet

For å måle forskningens kvalitet er begrepene pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet ofte benyttet. *Pålitelighet* omhandler intern logikk, eller sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet. *Gyldighet* handler om en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og funn, samt de spørsmål en ønsker å finne svar på. *Generaliserbarhet* handler om forskningens relevans utover det som er undersøkt i selve prosjektet (Tjora, 2017:231).

4.6.1 Pålitelighet

Som tidligere nevnt vil forskeren ha et eller annet engasjement i temaet det forskes på, noe som kan betraktes som støy ved at det kan påvirke resultatene. Forskerens engasjement kan imidlertid være en ressurs, og i en rekke prosjekter er det en forutsetning at forskeren har et spesielt engasjement og kunnskap om området som skal studeres. Det kan dermed argumenteres for at uten min kunnskap om løping som treningsform, i sammenheng med bruk av Strava, ville prosjektet vært vanskeligere å gjennomføre. Dette fordi jeg som forsker bør ha nødvendig kunnskap om de ulike delene av forskningsfeltet, for å best mulig vite hvilke faktorer som er nødvendige og viktige, samt hvilke spørsmål en må stille for å få svar på det en lurer på. Imidlertid er jeg ikke den mest erfarne løperen, og har heller ikke hatt bruk av Strava veldig lenge, noe som reduserer mine forutinntattheter. Jeg har naturlig nok en viss formening og tro om hvordan Strava kan påvirke motivasjonen for løping, basert på egne

erfaringer, noe som er vanskelig å unngå. Likevel har jeg forsøkt å forholde meg nøytral til egne meninger, og føler ikke dette har gått ut over forskningen på noen måte. Dette fordi mitt fokus har vært på formålet med studien som er å finne ut hvordan *andre* bruker Strava, hvordan dette påvirker *deres* motivasjon og hva som kjennetegner *deres* motivasjon (Tjora, 2017:235-237).

En annen faktor å ta hensyn til er hvordan informantene har blitt valgt ut, og hvilken relasjon jeg som forsker har til disse informantene. Jeg hadde flere muligheter i utvelgelsen av informanter. Valget sto mellom to grupper, der jeg hadde jeg bekjentskap til noen av individene i begge gruppene. Valget falt på den ene gruppa fordi denne bestod av flest individer jeg ikke hadde nær relasjon eller god kjennskap til. Jeg har likevel en nær relasjon til noen i gruppa som valget mitt falt på. Det kan dermed diskuteres om svarene ville blitt annerledes dersom jeg valgte andre respondenter, eller dersom det var en annen forsker enn meg (Tjora, 2017:237-238).

Ettersom dette intervjuet gjennomføres skriftlig, er det ikke nødvendig eller mulig å bruke opptak på respondentene. Sitatene som legges frem er dermed direkte sitater slik respondentene har skrevet det. På den måten blir respondentens «stemme» synlig helt frem til leseren. Det som trekker valgt metode ned er at dialogen mellom meg som forsker og respondentene ikke er tilstede i intervjusituasjonen. Det gjør at jeg ikke har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål, eller observere hvordan respondentene reagerer på de ulike spørsmålene (Tjora, 2017:237).

4.6.2 Gyldighet

Gyldighet knyttes som nevnt til spørsmålet om hvorvidt de svarene vi finner er svar på de spørsmål vi forsøker å stille. Dette kan være svært utfordrende å vurdere. Tjora (2017) deler gyldighet inn i *kommunikativ* og *pragmatisk* gyldighet. I denne studien vil kommunikativ gyldighet være gjeldene, som dreier seg om dialogen med forskersamfunnet. Dette fordi en i praksis forholder seg til teorier og perspektiver innenfor samme tema, eller med samme metode. Dermed kan en sammenligne det en selv finner med tidligere forskning (Tjora, 2017:234). Dette prosjektet begynte med at jeg fant ut hva jeg ønsket å forske på, for deretter å finne passende teori. SDT er mye brukt i tidligere forskning om motivasjon, og valget falt

derfor på den. Deretter brukte jeg mye tid på å sette meg inn i den, da det er en omfattende teori, for så å velge ut deler av den jeg ønsket å bruke.

4.6.3 Generaliserbarhet

Når det gjelder generaliserbarhet deler Tjora (2017) dette inn i tre former i kvalitativ forskning: 1) naturalistisk generalisering, 2) moderat generalisering og 3) konseptuell generalisering. Den formen som gjør seg mest gjeldende i denne oppgaven er *naturalistisk generalisering*. Det handler om å redegjøre så godt for detaljene i det som er studert, slik at leseren selv kan vurdere om forskningen vil ha gyldighet i for eksempel egen forskning (Tjora, 2017:239). Mitt utvalg er fem informanter, disse blant flere millioner brukere på Strava. Det kan dermed vanskelig forsvares at funnene i denne oppgaven kan generaliseres for andre populasjoner enn akkurat de som var med i denne undersøkelsen. På den andre siden kan det godt tenkes at flere vil kjenne seg igjen i noen av svarene fra respondentene.

4.6.4 Transparens

Transparens er et av de viktigste kravene til all forskning. Dette er knyttet til gjennomsiktighet og spørsmål som hvordan en undersøkelse er gjort, hvilke valg som er tatt på hvilke tidspunkt, hvordan deltakere er rekruttert, hvilke problemer som har oppstått og hvilke teorier som er benyttet. Transparens handler om hvor godt slike valg formidles til leseren. I denne oppgaven bidrar både metodekapittelet og analysen til transparens. Gjennom å beskrive forskningsprosessen med valgt metode, utvalg, intervjuguide og gjennomføring i metoden, skal det bidra til at leseren får et så godt som mulig innblikk i hvordan forskningen har vokst frem. I tillegg vil sitater fra intervjuet bidra til at leseren kommer tettere på empirien enn dersom jeg kun hadde brukt mine egne tolkninger opp mot teorien (Tjora, 2017:249).

4.7 Etiske betraktninger

I forbindelse med intervju som metode er mye av etikken knyttet til presentasjon av data, men også gjennomføring av intervju. I samfunnsforskning er det sjeldent eksperimenter som kan skade deltakerne. Likevel er det viktig å tenke over om temaet kan være følsomt for enkelte. En kan aldri vite hva som er følsomt eller ikke for et annet individ, men det tenkes at temaet for denne oppgaven ikke skal føre til ubehag for respondentene. Likevel har det vært viktig å minne de på at de kan trekke seg fra prosessen når som helst (Tjora, 2017:175-176).

Med tanke på at flere respondenter falt fra etter intervjuene var sendt ut, kan det tenkes at noen opplevde spørsmålene som følsomme, eller noe de av andre grunner ikke ønsket å svare på. Selv om jeg som intervjuer ønsker så mange svar som mulig er det også en trygghet for meg å vite at ingen har deltatt uten å selv ønske det.

Anonymisering er også svært viktig selv om det kanskje ikke er særlig følsomme temaer som tas opp. Respondentene skal kunne svare ærlig, uten å være redd for å bli gjenkjent i sitatene (Tjora, 2017: 177). Derfor er navnene til respondentene fjernet og erstattet med fiktive navn. I tillegg blir deler av sitat fjernet dersom informasjon kommer frem som kan føre til gjenkjenning av respondenten, og dersom denne informasjonen ikke er relevant for oppgaven. Åpenbare skrivefeil rettes også opp.

5.0 Analyse

Temaet for denne oppgaven ble valgt ut fra min egen interesse for løping, og nysgjerrighet rundt egen og andres bruk av Strava, i sammenheng med motivasjon for løping. Min egen opplevelse og oppfatning er at mange i dagens samfunn er opptatt av å dele. Dele hva vi gjør, hvor vi er, og i dette tilfellet hva vi trener. Analysen vil derfor først ta for seg hver og en respondent og hvordan de bruker Strava, for en samlet oversikt. Deretter vil analysen omfatte hvordan respondentene opplever at Strava påvirker deres motivasjon. Til slutt følger en gjennomgang av hva som kjennetegner respondentenes motivasjon, dette ut ifra de tre utvalgte miniteoriene, BNPT, OIT og CET.

5.1 «For min del er Strava et verktøy, den sosiale delen av applikasjonen er ikke spesielt viktig»

Ettersom det å ha en bruker på Strava var et av kriteriene i utvalget for prosjektet, er det en selvfølge at alle respondentene har det. Det er derimot ikke sikkert at alle har samme formål med bruken, og at de dermed bruker applikasjonen noe ulikt.

Kristian har benyttet seg av Strava i sirka et år. Han begynte å bruke Strava for å følge vennene sine og for å legge ut egen trening. Strava er for Kristian et element som gjør treningen enda mer spennende, da han kan følge med på andre og «skryte» av egen trening. Kristian har ikke Summit-versjonen av Strava fordi han ikke ser det hensiktsmessig å betale

da alle funksjonene han trenger finnes i gratis-versjonen. Den viktigste funksjonen på Strava for Kristian er nemlig å kunne se hva andre trener, både venner og kjente løpere i Norge og verden. Han bruker dermed Strava hovedsakelig for å kunne følge andre. Dette fordi øktene hans også logges på en annen treningsapplikasjon som gir oversikt over treningen. «Ved å følge andre får jeg en unik mulighet til å se hva noen av Norges beste maratonløpere trener».

Når det gjelder segmenter på Strava sier Kristian at dette er en del av Strava han aldri har brydd seg om. Han legger ut alle øktene sine på Strava, men har ikke alltid gjort det. Dette i frykt for å «spamme» feeden, altså legge ut «for mye». Dette har imidlertid endret seg til fordel for riktig statistikk. For Kristian gir Strava en ekstra motivasjon i treningen, og nevner at det er gøy å få anerkjennelse for arbeidet man legger ned i treningen, gjennom kudos og kommentarer. Han legger også til at det er spennende å følge med på andres trening, noe som nevnes som en unik mulighet til å lære seg mye som løping og hvilke treningsformer som benyttes av de beste i Norge.

På den andre siden nevner Kristian at Strava kan bidra til synkende motivasjon. Dette dersom man har løpt løp og vennene vet om dette på forhånd. Dersom løpet da går dårlig ønsker en kanskje ikke å logge det på Strava. Likevel sier han at selve løpingen ikke blir påvirket av Strava, men at det gir en mulighet til å tilegne seg mer teori om løping. Kommentarer og Kudos er derfor heller ikke viktig i den grad at han ikke ville gjennomført samtlige økter uten Strava, men legger til at det er hyggelig å få anerkjennelse, spesielt hvis man er på rett vei formmessig.

Vegard har brukt Strava i litt over fem år. Han begynte å bruke det for å logge utendørsaktiviteter og for å kunne se distanse, tid og fart på turer og på sykkel. Han intensiverte bruken og tok Strava i bruk til løping for fire år siden etter kjøp av GPS-klokke. Vegard betalte for Summit-versjonen av Strava for å prøve dette i et år. Dette på bakgrunn av et ønske om utvidede funksjoner for segmenter mm. Deretter har han følt at det var verdt pengene ettersom bruken av Strava er daglig. De viktigste funksjonene på Strava for Vegard er logging av treningsøkter, treningstimer og distanser med oppsummering både for uke og år. Han bruker Strava til å følge egne treningsøkter, men også andres. Likevel opplyser Vegard at 1/3 av tiden går til å se på andres økter. Han bruker dermed mest tid på egen trening på Strava, noe som også gjør seg synlig med tanke på det at han nevner logging av økter,

treningstimer og distanser med oppsummering både for uke og år, som de viktigste funksjonene.

Segmenter er noe Vegard er ganske opptatt av, men legger til at dette er spesielt når han er i god form eller finner et segment han tror det er mulig å «ta». Vegard kan derfor legge hardøkter innom segmenter for å «ta» det, men bruker også å se etter segmenter på ferie både for å kunne ta rekorden, men også for å se hvor mye folk som løper i spesielle områder.

Vegard legger ut alle løpeøktene sine på Strava. Dette fordi applikasjonen benyttes som den primære treningsdagboken, og han vil derfor ha alle øktene sine der. Også Vegard, i likhet med Kristian, har tidligere fjernet/hatt privat noen økter han ikke mente var gode nok, som for eksempel oppvarming, nedroing osv. Det å ha oversikt over treningen synes å være viktig for Vegard. Det han liker med Strava er nemlig at det gir en fin og illustrativ visning av egen løping mot både ukes-mål og års-mål. I tillegg liker han muligheten til å enkelt kunne lete frem treningsuker mange år tilbake i tid i «training log», samt se på «Fitness and freshness» med anvisning av når det har vært løp. Dette for å vurdere egen treningsinnsats over flere år. Sistnevnte er blant funksjoner som finnes i Summit-versjonen, noe som gjenspeiler viktigheten av å ha denne versjonen.

Strava påvirker Vegard til å trene mer og bedre enn uten Strava. Dette i størst grad gjennom funksjonene for å følge med på egen utvikling og trening opp mot treningsmål. Han blir også litt påvirket gjennom å se hva andre trener, eller gjennom å bli motivert/føle seg forpliktet gjennom å se hva andre trener. Forpliktelsen han nevner går også igjen i viktigheten av kommentarer og kudos. Disse aspektene ved Strava nevnes å være litt viktig for Vegard da det gir følelsen av et sosialt treningsmiljø gjennom Strava, som han sier å ikke ha i treningen ellers.

Frida opplyser å ha hatt Strava lenge, men begynte å bruke det jevnlig høsten 2019. Hun trener frem mot et mål og ønsket derfor å bruke det som treningsdagbok for å ha mer kontroll på treningen. Frida benytter gratis-versjonen, og har ikke satt seg inn i hva den betalte versjonen gjør. Det viktigste for henne er å kunne logge hvor lenge hun har trent. I tillegg nevnes kilometer, hastighet og GPS som bra. Dette er funksjoner som alle finnes i gratis-versjonen, og det kan dermed tenkes at Frida er fornøyd og tilfreds med funksjonene i nettopp

gratis-versjonen. I tillegg til å logge egne treningsøkter bruker hun Strava til å se hva andre har trent.

Frida legger ut alle øktene sine på Strava, men legger derimot ikke ut alt offentlig. Dette på grunn av økter hun ikke har behov for at andre skal se, ofte på grunn av kommentarene til øktene. Hun legger altså ut alle øktene sine for seg selv, men Strava har den funksjonen at man kan gjøre noen økter private. På den måten har man selv oversikt over alle øker, selv om ens følgere ikke får det. Dette er noe Frida nevner å like med Strava, nettopp at en får så god oversikt over treningen.

Strava påvirker henne positivt til løping og annen trening, gjennom at hun blir motivert av å se andre trener bra og ved å logge egen trening. Kommentarer og kudos er derimot ikke veldig viktig, men hun merker det er gøy med folk som liker og kommenterer. Frida legger imidlertid ikke ut øktene sine kun for det.

Emil har brukt Strava i sirka fire år. Han begynte å bruke det fordi mange bekjente benytter det, samt at det er morsomt å se segmentene. Han benytter seg av Summit-versjonen på grunn av at han likte å se de ulike måleindikatorerne der, selv om de ikke brukes veldig bevisst. Den viktigste funksjonen på Strava for Emil er å kunne se på løpskart, samt finne segmenter. Det er imidlertid ikke veldig viktig for han å ha rekorder på segmenter, men synes det er morsomt å kunne konkurrere litt med de han vet er jevnbyrdige.

Emil bruker Strava mest for å tracke egen progresjon, som kanskje er en av grunnene til at han legger ut alle øktene på Strava. Disse synkroniseres automatisk, da han ønsker den samlede mengden og progresjonen. Emil synes likevel også det er morsomt å se andres økter. Dette gjenspeiles også i det at han nevner at Strava motiverer når han ser at andre holder treninga i gang, og på den måten påvirker egen løping. Kommentarer og kudos på sin side er ikke viktig for Emil, men han liker å diskutere løping.

Sindre har brukt Strava i 9 år etter anbefaling fra en kompis som syntes det var bra. Han likte i utgangspunktet segmentfunksjonen godt da han startet med å bruke Strava, og ble derfor hekta. Sindre har valgt å betale for Summit-versjonen. Dette for å få tilgang til det som kalles for «analysis» og dermed få mer informasjon/data om løpeturene. I likhet med de andre respondentene bruker Sindre Strava som treningsdagbok. Det viktigste er derfor

brukervennligheten og muligheten til å lett kunne analysere øktene. Når det kommer til om han også følger med på andres økter kommer det frem at Sindre bruker Strava mest for å ha oversikt over egne økter. Han er i likhet med flere av de andre respondentene ikke opptatt av segmenter og det å ha rekord på disse, men synes det er morsomt å kunne prøve å ta rekorder.

Sindre legger også ut alle sine løpeøkter på Strava. Dette for å ha full kontroll på hvor mye han trener. I tillegg lastes øktene opp automatisk, så det krever ingenting av han å laste de opp. Denne brukervennligheten nevnes som noe av det Sindre liker med Strava. I tillegg liker han det å kunne følge med på hva venner trener, at en kan analysere egne økter, samt finne økter/løyper på nye steder i verden. På den andre siden nevner han at han før kunne bli stressa av at andre så hva han trente og hvilken form han var i. Det kunne føre til at han løp for fort på rolige turer i «frykt» for hva andre ville tenke dersom han løp sakte.

Likevel hevder Sindre at Strava nå gir motivasjon til å finne nye løyper, men at det utenom det ikke har noen særlig påvirkning på løpingen. Kommentarer og kudos er dermed heller ikke viktig for Sindre, som sier at han vet selv om en økt har vært god eller ikke, og dermed ikke har behov for bekreftelse fra andre. Han sier imidlertid at en god diskusjon alltid er velkommen i kommentarfeltet.

5.2 «Strava påvirker meg absolutt til å trene mer og bedre enn jeg ville gjort uten Strava»

Det viser seg gjennom svarene til respondentene at mange løpere blir svært opptatt av statistikk. Med det å være engasjert følger det også tidvis atferd som av flere kanskje vil oppfattes som nevrotisk. For mange tilpasses treningen Strava, og en blir mer opptatt av å opprettholde god statistikk enn å gjøre det beste for egen utvikling. Det fenomenet viser seg imidlertid ikke i svarene til respondentene, der det kommer tydelig fram at å følge med på trening og egen utvikling er viktig. For majoriteten av respondentene har den viktigste funksjonene som nevnt vært logging av treningsøkter, treningstimer og distanser med oppsummering både for uke og år. Vegard hevder at Strava påvirker han til å trene mer og bedre enn han ville gjort uten Strava, og dette i størst grad gjennom å følge med på egen utvikling og trening opp mot mål. Dette kan ses i lys av BPNT og kompetanse (Olafsen, 2018). Å føle at en mestrer og kan bruke og utvikle sin kompetanse er viktig, noe som

gjenspeiles i utdraget under der det kan virke som at Strava er et domene som bidrar til å tilfredsstille behovet for kompetanse

[Vegard] Strava påvirker meg absolutt til å trene mer og bedre enn jeg ville gjort uten Strava. Dette i størst grad gjennom funksjonene for å følge med på egen utvikling og trening opp mot treningsmål. Det påvirker meg også litt gjennom at andre ser det jeg trener, eller at jeg blir motivert/føler meg forpliktet gjennom å se hva andre trener.

Når en snakker om BPNT er det imidlertid ikke bare snakk om tilfredsstillelse av behov innad ulike domener eller livsstiler. Det handler også om hvilke behov som tilfredsstilles innad ulike forhold med andre mennesker. Strava ønsker som nevnt å skape et sosialt nettverk, og med kudos og kommentarer kan Strava gi en følelse av at man er en del av et treningsmiljø uten å egentlig være det. Dette kan gi motivasjon, samt forpliktelse gjennom at andre ser treningen han gjennomfører.

[Vegard] Som nevnt i tidligere spørsmål er kudos med på å gi følelse av at man er en del av et treningsmiljø uten egentlig å være det. Dette gir både motivasjon og forpliktelse gjennom at andre ser den treningen man gjennomfører. [...]

Kudos som en form for positiv tilbakemelding kan ifølge CET støtte eller styrke mottakerens følelse av kompetanse, og dermed tilfredsstille dette behovet som nevnt i BPNT. Denne tilfredsstillelsen av behovet gjør det også mindre sannsynlig at behovet for autonomi hindres (Ryan & Deci, 2017:128). Det er noe som gjenspeiles videre i resultatene, der det kommer frem at hovedvekten av motivasjon kommer fra et indre ønske om å komme i form til å lykkes med målene en har satt seg.

[Vegard] [...] Jeg vil likevel påstå at hovedvekten av motivasjon kommer fra et indre ønske om å komme i form til å lykkes med løpemålene. Kudos på Strava blir litt som en ekstra bekreftelse på at økta var bra eller at man trener bra.

Selv om Strava i hovedsak ser ut til å påvirke respondentene positivt gjennom at de ser andre holde treninga i gang, og å selv logge egen trening, viser resultatene også at Strava kan bidra til synkende motivasjon. Dette gjelder i tilfeller der en har prestert dårligere enn ønsket på løp, og dermed ikke vil at følgere på Strava skal se det. Ser en tilbake på hva kompetanse,

som en av tre behov, handler om er det å føle at en mestrer omgivelsene og samtidig kan bruke og utvikle sin kompetanse (Olafsen, 2018). I lys av det kan det tenkes at en her ikke har fått tilfredsstilt sine behov om kompetanse gjennom en følelse av å ikke mestre, som igjen kan bidra til synkende motivasjon. Det kan dermed stilles spørsmål ved om det er Strava i seg selv som bidrar til synkende motivasjon, eller mangelen på følelse av kompetanse og mestring.

[Kristian] [Strava] kan bidra til synkende motivasjon, dersom man har løpt løp og vennene vet om det på forhånd. Dette gjelder i tilfelle hvor løpet har gått dårlig og du ikke ønsker å logge det på Strava.

Det viser seg videre at Kristian og flere av de andre respondentene tidligere lot være å poste økter på Strava dersom han var misfornøyd med dem. I det tilfellet påvirket det motivasjonen for løping negativt. Sett i lys av teori kan det dermed tenkes at kombinasjonen av mangel på følelse av kompetanse, og tanken på at andre skal se det en selv ikke synes er godt nok, bidrar til synkende motivasjon. Tankegangen har imidlertid endret seg i senere tid, noe som kan tyde på at Strava ikke lenger er et hinder for motivasjonen. Det kan dermed tenkes at det er andre faktorer, som autonomi og kompetanse, som egentlig ligger til grunn i tilfeller der Strava kjennes som en faktor for synkende motivasjon.

[Kristian] [...] det hender øktene er helt grusom. I disse tilfellene vil motivasjonen til å løpe bli påvirket negativt, dersom jeg legger det ut. Både ovenfor meg selv og andre ønsker jeg ikke at disse øktene ligger ute. Dette gjelder nok spesielt løp. I senere tid har jeg imidlertid lært meg at dårlige økter forekommer alle, noe som gjør det litt lettere [...]

Ettersom kommentarer og kudos er en sentral del av Strava kan det også tenkes at dette kan påvirke motivasjonen til respondentene. Dette sett i lys av CET og det som omhandler verbal belønning. Studier gjort av Deci viste som tidligere nevnt at positive tilbakemeldinger kan støtte eller styrke mottakers følelse av kompetanse. Det er også mindre sannsynlig at mottakeren oppfatter å ha gjort en oppgave nettopp for å få tilbakemeldingen (Ryan & Deci, 2017:128). Resultatene i denne oppgaven viser imidlertid at kommentarer og kudos ikke er så viktig at respondentene hadde sluttet å løpe uten det.

[I] Er kommentarer og «kudos» viktig for deg?

[Frida] Ikke veldig viktig nei, men merker at det er gøy med folk som liker og kommenterer. Men legger ikke ut for det. Har alt for få følgere til det.

På den andre siden oppleves det som gøy og morsomt med skryt og anerkjennelse. Dette synes imidlertid bare å oppleves som et positivt «tillegg» ved bruk av Strava for respondentene.

[Sindre] Jeg vet selv om en økt har vært god eller ikke, så jeg har ikke behov for at andre må bekrefte det. Jeg sjekker aldri hvor mange kudos jeg har fått eller hvem som har gitt kudos.

Dette viser seg også gjeldene i CET, som hevder at når positive tilbakemeldinger får individet til å føle seg autonome i stedet for evaluert eller kontrollert, blir den indre motivasjonen større gjennom en økning i opplevd kompetanse (Ryan & Deci, 2017:129). Noen av respondentene legger også til at dette gjelder spesielt dersom «en som er bedre» enn dem anerkjenner treningen. Dette kan kobles opp mot BPNT og hvordan ulike behov tilfredsstilles i ulike sosiale interaksjoner. Utdraget under kan eksempelvis tyde på at Kristians behov tilfredsstilles bedre dersom tilbakemeldingene kommer fra noen som er bedre enn han (Ryan & Deci, 2017:243).

[Kristian] [kommentarer] påvirker ikke i den grad at motivasjonen hadde vært dårligere uten kommentarer. Men setter uendelig pris når folk gidder å kommentere. Dette gjelder spesielt hvis en som er bedre enn meg anerkjenner treningen. Da får jeg en indikasjon på at det jeg driver med er bra og at jeg er på vei i riktig retning.

Det er imidlertid ikke slik at all tilbakemelding fremmer følelsen av kompetanse og autonomi. De kan nemlig føles som press eller kontroll, og hindre følelsen av autonomi og kompetanse (Ryan & Deci, 2017:129). Teori viser at hvorvidt tilbakemelding hindrer eller fremmer autonomi og kompetanse avhenger mye av hvem tilbakemeldingene kommer fra. Dette kan også ses i lys av BPNT og det som omhandler at behov tilfredsstilles ulikt innad ulike forhold med andre mennesker. Resultatene viser imidlertid at ingen av respondentene hadde kjent på tilbakemeldinger som form for press eller kontroll. Derimot viser det seg at flere av respondentene ønsker konstruktiv kritikk og diskusjon rundt treningen. Dette tolkes videre som enda et tegn på engasjement og ønske om utvikling.

[Sindre] Konstruktiv tilbakemelding er den beste tilbakemeldingen for å utvikle seg, så det er alltid velkommen. Men da må det være saklig og begrunnet slik at jeg skjønner kommentaren.

Siste del av dette utdraget viser imidlertid at eventuelle tilbakemeldinger eller kommentarer må være saklig begrunnet og skape forståelse. I lys av CET kan det tenkes at viktigheten av forståelse handler om behov for kompetanse, i form av å kunne tilegne seg denne eventuelt nye kunnskapen. Ønsket om en saklig begrunnelse kan derimot komme av behovet for at ens autonomi ikke skal undergraves. Dette kan ses i lys av empiri som hevder at positive tilbakemeldinger kan få mottakeren til å føle seg autonom i stedet for evaluert eller kontrollert, samt at det kan oppleves som bekreftelse av kompetanse (Ryan & Deci, 2017:129-130).

Resultatene viste altså at kudos kan skape motivasjon og forpliktelse gjennom å være en sosial arena der andre ser treningen som gjennomføres. Hovedvekten ligger likevel på egne mål og indre driv. Respondentene synes derfor ikke å bli presset, regulert eller kontrollert av ytre belønning i form av kudos (Ryan & Deci, 2017:129).

Tidligere forskning viser at de som vet at de skal få evaluering viser mindre indre motivasjon enn de som får uventet eller ingen tilbakemelding. Det kan bidra i forklaringen på hvorfor respondentene ikke føler seg presset, regulert eller kontrollert. For det første var det flere av respondentene som svarte at de ikke får så mye tilbakemeldinger på Strava, men at de drives av indre motivasjon. Dette samsvarer med den tidligere forskningen som hevdet at de som ikke fikk tilbakemelding viste mer indre motivasjon enn de som visste at de skulle bli evaluert. I tillegg kan det tenkes at dersom respondentene faktisk får tilbakemeldinger, er dette uventet, noe som igjen viser til resultater av større indre motivasjon enn dersom de visste at de kom til å få det (Ryan & Deci, 2017:129).

5.3 «Det er min viktigste selvrealisering»

Selv om indre motivasjon er viktig og typisk for de vekstorienterte tendensene i den menneskelige psyken, er det ikke bare den indre motivasjonen som styrer handlingene våre. Vi mennesker utfører plikter, arbeid, gjøremål og ritualer, ofte ytre regulert. SDT skiller

derfor som sagt ulike typer motivasjon langs et kontinuum fra kontrollert til autonomt (Ryan & Deci, 2017:3, 20). Blant resultatene viser det seg at respondentene også gjør ting de egentlig ikke har lyst til fra tid til annen. Likevel kan det vanskelig argumenteres for at respondentene befinner seg i den delen av internaliseringskontinuumet som kalles ytre regulering. For det første har alle respondentene benyttet løping som treningsform over flere år. Det er noe som tyder på vedvarende atferd, og som ikke kjennetegner ytre regulering (Ryan & Deci, 2017:184-185).

Resultatene viser at det hender respondentene løper selv om de egentlig ikke har lyst. Dette begrunnes med belønning i form av god fysisk form, forpliktelse til å gjøre jobben for å nå et mål, samvittighet og erfaring. Teorien hevder at atferd er ytre regulert hvis den er motivert av, og avhengig av ytre belønning eller straff. Det respondentene sier kan tyde på handling i forventning av en konsekvens, nemlig god form eller å nå et mål. Dette gjenspeiles også i teorien som sier at de som er ytre regulert handler når det forventes en konsekvens av handlingen (Ryan & Deci, 2017:184). Samtidig viser resultatene at respondentene ikke er så opptatt av de ytre faktorene når det kommer til løping. De fleste bruker Strava som treningsdagbok, og anser dermed viktig statistikk som vesentlig. Det ble tydelig at det ikke var aktuelt for respondentene å la være å poste økter de var misfornøyde med på Strava. Respondentene var også veldig bevisste på at alle har gode og dårlige dager

[Emil] [...] ettersom jeg først og fremst bruker [Strava] som et verktøy er det viktig å legge ut “dårlige økter” også.

Resultatene viser ikke tendenser til en utelukkende ytre regulering hos respondentene, men nærmer seg heller innlemmet regulering. Det kan se ut som at det største presset respondentene tidvis kan føle på, er fra dem selv. Dette i form av erfaringer, planer, målsettinger eller rett og slett bare det å få tid i løpet av en hektisk hverdag.

[Sindre] Nei. Det eneste presset for å løpe kommer fra meg selv og skyldes at jeg liker det og er motivert. [...] Det er basert på erfaring vil jeg si, fordi jeg vet at bare jeg kommer meg ut døra så går det bra og det føles veldig godt etterpå.

Utdraget over viser at respondenten bruker sine erfaringer til å komme seg ut på løpetur. Ser en dette i lys av OIT og innlemmet regulering kan det tyde på at respondenten har en indre

vurdering som dermed blir kraften til handlingen. Denne kraften spiller som nevnt på jeget og følelsen av at man bør eller må gjøre noe (Ryan & Deci, 2017:185). Dette gjenspeiler seg også ellers i resultatene blant annet gjennom at respondentene føler forpliktelse til å gjøre som planlagt eller ved at å løpe flere ganger i uka har blitt en vane.

[I] Føler du deg noen ganger presset til å løpe?

[Frida] Ja, når jeg har det på planen og motivasjonen ikke er helt på plass. Får som oftest gjennomført, bare dørstokkmila er litt lengre. Veldig godt når man er i gang, og spesielt etterpå.

Frida omtaler her at når det står på planen og «motivasjonen ikke er helt på plass», så kan hun kjenne seg presset til å løpe. Som nevnt viser resultatene at respondentene bruker sine erfaringer og vaner i dette tilfellet, noe som videre tolkes som en indre kontrollert kraft. Et annet aspekt ved innlemmet regulering er at det kan føre til en slags stolthet for individet (Ryan & Deci, 2017:185). Dette er noe som gjør seg gjeldende i enkelte deler av resultatene, og som kan tyde på innlemmet regulering.

[Kristian] [Strava er] et element som gjør treningen enda mer spennende, da jeg kan følge med på andre og «skryte» av min egen trening.

På en annen side legger respondentene til ting som «så gjør det av egen fri vilje». Dette kan være argumentasjon for at respondentene befinner seg lenger til høyre i kontinuumet (figur 1), og nærmere identifisert regulering. Denne typen regulering kjennetegnes ved større vilje og bevisste tilslutninger av verdier. I tillegg ser individet atferden som personlig verdifull (Ryan & Deci, 2017:187). Dette er noe respondentene legger stor vekt på i sine svar. Løping har blitt en stor del av fritiden for de fleste og er en atferd de har integrert med andre aspekter ved livet. I tillegg kommer det frem at løping er en handling som oppleves meningsfull og som kommer fra et indre ønske om å komme i form til å lykkes med eventuelle mål en har satt seg.

[Kristian] Ja, [løping] er blitt en stor del av livet. Elsker å kunne trene når jeg vil og akkurat hva jeg vil, i tillegg er det en unik mulighet til å se nye deler av verden i forbindelse med løp. At løping er en stor del av fritiden gjør at motivasjonen øker, da det er noe jeg alltid prioriterer i hverdagen som følge av et indre ønske om å kunne drive med det jeg elsker.

Kristian nevner her at løping alltid er noe han prioriterer i hverdagen fordi han virkelig ønsker det. Lignende viser det seg også videre i resultatene at løping ble den treningsformen som passet best med livssituasjonen, og deretter har blitt en stor del av hverdagen. Dette er også noe som gjør seg gjeldende i identifisert regulering angående personlige verdier (Ryan & Deci, 2017:187).

[Sindre] Trening generelt har alltid vært en stor del av livet mitt og definerer litt hvem jeg er. Nå er det løping som er viktig for meg, derfor er løpingen verdifullt for meg. Hvis jeg ikke løper og holder meg i form mister jeg meg selv. Løpingen og det å være i form er viktig for mitt selvbilde.

Respondenten hevder her at «hvis jeg ikke løper og holder meg i form mister jeg meg selv». Et slikt utsagt skaper grunnlag for tolkning i retning av at løping er en atferd som er svært viktig og som kjennetegner identifisert regulering (Ryan & Deci, 2017:188). Denne typen regulering har fordeler med tanke på stabilitet og opprettholdelse av atferden. Ser en da tilbake på hvor lenge respondentene har benyttet løping som treningsform kan det argumenteres for at atferden er vedvarende, noe som dermed igjen kjennetegner identifisert regulering.

Likevel er det slik at identifisert regulering ikke innebærer at individet har oppnådd full integrering. Dette handler om at individet ikke har undersøkt handlingen i forhold til andre aspekter ved ens identitet. I denne oppgaven ses løping på som en verdi. Resultatene viser at respondentene ser på løping som en del av deres identitet. Gjennom prioriteringen av handlingen et uttrykk for at løpingen er «en del av meg» kan det argumenteres for at integrert regulering finner sted. Dette innebærer blant annet å bringe en verdi eller regulering sammen med de andre aspektene av seg selv. Det kan innebære en endring av verdien og/eller de iboende andre verdier eller holdninger en tidligere har hatt (Ryan & Deci, 2017:188).

[Vegard] Det er min viktigste selvrealisering. Jeg liker jobben min, men det er ikke noe jeg identifiserer meg med like sterkt. [...] løpingen er en måte å realisere meg selv og gir meg en egen identitet i en hektisk hverdag. [...] Løping har på sikt endret meg til å bli betydelig mer dedikert og selvbevisst. Løping har gitt meg tilbake et selvbilde som treningsgeek som jeg hadde i ungdomsårene, men siden mistet. Det har gitt meg bedre selvtillit gjennom å ha en ferdighet jeg behersker godt, og det føles godt å ha en

egen «greie» i møte med nye mennesker. Det har også endret min selvoppfatning tilbake til å være en sunn person med virkelig god helse.

Refleksjonen en ser hos respondenten her viser at løping på sikt har endret han på ulike måter, samt gitt han tilbake et selv bilde han tidligere hadde, men mistet. Det er imidlertid ikke alle respondentene som uttrykker like tydelig følelse av at løping er en del av identiteten. Likevel kommer det frem at løping er noe som indikerer formen, og som deretter har noe å si for selvoppfatning. Dette kan imidlertid ha sammenheng med hva målet med løpingen er. For de som løper med å bli bedre å løpe som hovedmål ser det ut til å være en større del av identiteten.

[I] Er det viktig for deg å utvikle dine ferdigheter innen løping?

[Frida] Viktig å vedlikeholde (øke) formen, ikke noe spesifikk i forhold til løping fordi det er ikke noe jeg trener spesifikt for. [Jeg] føler løping er en ganske god og ærlig indikator på form for egen del, så betyr jo noe om jeg føler meg veldig dårlig løpeform.

Er det derimot slik at løping benyttes som en del av treningen, kan det tyde på at identifiseringen ikke er like stor. Motivasjonen kan i disse tilfellene tolkes som nærmere innlemmet regulert, der vurderinger og evaluerende forhold i individet har større påvirkning (Ryan & Deci, 2017:185, 188).

6.0 Avslutning

Problemstillingen for oppgaven lyder som følger: «*Hvordan bruker ulike utøvere Strava, hvordan opplever de at dette påvirker deres motivasjon, og hva kjennetegner deres motivasjon?*». I undersøkelsen kommer det frem at bruken av Strava på enkelte områder er ulik, men også svært lik på andre områder. De fleste respondentene hevder at Strava ikke påvirker motivasjonen for løping direkte, men resultatene viser at elementer som følger med Strava kan være med å påvirke motivasjonen. Når det kommer til hva som kjennetegner motivasjonen til respondentene er dette komplekst og det er vanskelig å sette fingeren på en ting. Likevel har det i resultatene kommet frem at respondentene befinner seg rundt identifisert og integrert regulering i internaliseringskontinuumet.

Hovedpoenget som kommer frem i hvordan respondentene bruker Strava, er at de i hovedsak bruker det som et verktøy. Selv om respondentene også liker å følge med på hva andre trener, og synes det er interessant, ligger hovedvekten på det å ha oversikt over egen trening. Hvorfor dette er så viktig begrunnes ofte med et ønske om å utvikle seg videre, eventuelt mot et mål en har satt seg.

Gjennom bruken av Strava, og det å følge med på egen utvikling, kommer det frem at Strava påvirker respondentene til å trene mer og bedre enn uten. Strava kan også bidra til forpliktelse gjennom at andre ser det en trener. Likevel hevder respondentene at hovedvekten av motivasjonen kommer fra et indre ønske om å komme i form, og å lykkes med målene. På den måten speiles bruken av Strava som verktøy og hvordan det påvirker motivasjonen godt. Resultatene viser imidlertid antydninger til at Strava kan bidra til synkende motivasjon. Dette i form av at behovene for kompetanse og mestring i enkelte tilfeller ikke tilfredsstilles.

Når det gjelder kudos og kommentarer er dette elementer som følger med Strava og som dermed også kan påvirke motivasjonen. Resultatene i dette prosjektet viser imidlertid at flere av respondentene savner kompetansefokuserende tilbakemeldinger, og at kudos, som form for utelukkende positiv tilbakemelding ikke blir sett på som like viktig. Med det som bakgrunn kan det tenkes at kun positive tilbakemeldinger ikke styrker den indre motivasjonen, men heller at respondentene føler et behov for konstruktive tilbakemeldinger for videre utvikling av kompetanse og dermed autonomi. Dette finner også støtte i teorien som sier at hver hendelse har en spesiell funksjonell betydning for mottakeren. Belønning *kan*, av noen, oppleves som en måte å kontrollere atferd på, men det kan også oppleves som bekreftelse av kompetanse eller være informasjonsmessig som noen respondenter nevner, og på den måten styrke den indre motivasjonen.

Resultatene antyder at respondentene befinner seg på flere steder langs kontinuumet. Det hender seg at de løper selv om de ikke har lyst, men det kan vanskelig argumenteres for at de er ytre regulert. Dette kan også forsvares med at atferden til alle respondentene har vært vedvarende over flere år. Motivasjonen til respondentene kjennetegnes heller av indre vurderinger og evalueringer, en stor driv til å løpe ved å være en handling som alltid prioriteres, samt en sterk selvrealisering og identitetsfølelse. På bakgrunn av det kan det

argumenteres for at respondentene befinner seg svært langt til høyre i kontinuumet, fra ytterst i innlemmet regulering, til integrert regulering.

7.0 Litteraturliste

Andersen, J. J. (2020, 15. januar). The State of Running 2019. Hentet fra:
<https://runrepeat.com/state-of-running>

Bjørndal, C. R. P. (2012). *Det vurderende øyet* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Dahlum, S. (2019, 24. september). *Kvantitativ analyse*. Hentet fra:
https://snl.no/kvantitativ_analyse

Haden, J. (2019, 17. juli). Strava Has 42 Million Users and Adds 1 Million More Each Month. Will It Be the Next Great Sports Brand? Hentet fra: <https://www.inc.com/jeff-haden/10-years-in-strava-now-adds-1-million-users-a-month-but-can-it-become-next-great-sports-brand.html>

Jakobsen, A.M. (2012, 10. oktober). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. Hentet fra: <https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Løplabbet Norge (2019, 14. februar). Strava-OCD: Den nye løpeepidemien. Hentet fra: <https://www.strava.com/clubs/450816/posts/4385575>

Olafsen, A.H. (2018). Selvbestemmelsesteorien: Et differensiert perspektiv på motivasjon i arbeidslivet. *Magma*, (54-61). Hentet fra:
<https://www.magma.no/selvbestemmelsesteorien-et-differensiert-perspektiv-pa-motivasjon-i-arbeidslivet>

Ringdal, K. (2016). *Enhet og mangfold* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Ryan, R. M & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.

Smith, W. E. (1975). *The effect of anticipated vs.unanticipated social reward on subsequent intrinsic motivation*. Unpublished doctoral dissertation, Cornell University, Ithaca,

NY. I: Ryan, R. M & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.

Statistisk Sentralbyrå. (2019, 30. oktober). Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid>

Strava (u.å.a). Building the home for your active life. Hentet 24. februar 2020 fra <https://www.strava.com/about>

Strava (u.å.b). Features for athletes, made by athletes. Hentet 24. februar 2020 fra <https://www.strava.com/features>

Strava (u.å.c). Summit. Hentet 31. mars 2020 fra <https://www.strava.com/try-summit>

Strava. (2020a, 4. februar). Strava Milestones: 50 Million Athletes and 3 Billion Activity Uploads. Hentet fra <https://blog.strava.com/press/strava-milestones-50-million-athletes-and-3-billion-activity-uploads/>

Strava. (2020b, 18. februar). Strava's Largest-Ever Study of Runner Motivation: «Why We Run». Hentet fra <https://blog.strava.com/press/stravas-largest-ever-study-of-runner-motivation-why-we-run/>

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Tulle, E., Bowness, J. & McKendrick, J. H. (2018). *Strava-using parkrunners: a community study*. Glasgow: Glasgow Caledonian University Research Briefing.

8.0 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1: Intervjuguide

Motivasjon for løping, i sammenheng med bruk av Strava

Ditt forhold til løping

1. Hvor lenge har du benyttet løping som treningsform?
2. Hvorfor begynte du å løpe?
3. Ca. hvor mange kilometer løper du i uka?
4. Er opplevelsen din av å løpe annerledes nå, enn da du først begynte?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke – hva har forandret seg?
5. Kan du beskrive følelsen du har:
 - a. før en løpetur
 - b. etter en løpetur

Bruk av Strava

1. Hvor lenge har du brukt Strava, og hvorfor begynte du å bruke det?
2. Har du «Summit»-versjonen eller gratis-versjonen?
 - a. Hvorfor?
3. Hva er den viktigste funksjonen på Strava, for deg?
4. Bruker du Strava kun for å følge egne treningsøkter, eller også andre sine?
5. Hvor opptatt er du av å følge med på spesielle segmenter/ha rekord på segmenter?
6. Legger du ut alle løpeøktene dine på Strava?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke?

7. Kan du si hva du liker med Strava?
8. Kan du si hva du ikke liker med Strava?
9. Hvordan påvirker Strava deg når det gjelder løping?
10. Er kommentarer og «kudos» viktig for deg?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke?

Motivasjon for løping

1. Kan du fortelle litt om hva som motiverer deg til å løpe?
2. Har det skjedd at du har mistet motivasjonen?
 - a. hvis ja: fikk du motivasjonen tilbake, og hvordan?
3. Kan du gi eksempler på gode opplevelser med løping?
4. Kan du gi eksempler på dårlige opplevelser med løping?
5. Føler du deg noen gang presset til å løpe?
 - a. Hvis ja: hva har du følt deg presset av, og hvordan påvirket det din motivasjon?

Motivasjon og tilbakemelding

1. Påvirker «kudos» på Strava motivasjonen din?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke
2. Påvirker kommentarer på øktene dine på Strava motivasjonen din?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke
3. Har du kjent på at noen former for tilbakemelding kan føles som press eller kontroll?
 - a. Hvis ja: hvorfor følte det som press eller kontroll, og hvordan opplevde du at det påvirket din motivasjon?

4. Setter du like stor pris på konstruktiv tilbakemelding på Strava, som utelukkende positiv tilbakemelding?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke?
5. Påvirker tilbakemeldinger fra andre din følelse av autonomi (selvbestemmelse) og kompetanse?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?

Motivasjon og ytre regulering

1. Hender det at du løper selv om du egentlig ikke har lyst?
 - a. hvis ja: hva påvirker deg til det?
2. Hender det at du løper for å ha noe å legge ut på Strava, selv om du egentlig ikke har lyst?
 - a. hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?
3. Hender det at du løper for å unngå en form for dårlig samvittighet?
 - a. hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?
4. Hender det du lar være å poste økter på Strava, dersom du er misfornøyd med den?
 - a. hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?
5. Ser du på løping som personlig verdifullt for deg selv?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?
6. Er det viktig for deg å utvikle dine ferdigheter innen løping?
 - a. hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?
7. Føler du løping har noe å si for din selvoppfatning?
8. Opplever du at du løper fordi du vil bli gjenkjent som «h*n som løper?»
 - a. hvorfor/hvorfor ikke, og hvordan opplever du at det påvirker din motivasjon?

Avslutningsvis

1. Er det noe du vil legge til, som ikke har blitt spurt om, som du mener er viktig for temaet?

8.2 Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

Motivasjon for løping, i sammenheng med bruk av Strava?

Ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et prosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan ulike utøvere bruker Strava, og hvordan dette påvirker deres motivasjon for løping. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet utarbeides i sammenheng med at instituttets bachelorstudenter skal skrive en oppgave. Oppgaven vil innebære en analyse av et spørreskjema/intervju over e-post, og opplysningene som innhentes vil brukes til denne. Forskningsspørsmålet omhandler ulik bruk av Strava, og om dette påvirker utøvernes motivasjon. Alle opplysninger vil kun bli brukt for å analysere forskningsspørsmålet i bacheloroppgave.

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 for å delta i prosjektet basert på at du driver med løping og er aktiv på treningsappen Strava. Du oppfyller derfor kriterier som er relevante for dette prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema med åpne spørsmål. Du får tilsendt et dokument med åpne spørsmål som skal besvares som om det var et intervju. Spørsmålene omhandler ditt forhold til løping, bruk av Strava og motivasjon for løping. Det vil ta omtrent 30 minutter å svare på skjemaet, avhengig av hvor mye du ønsker å skrive. Opplysningene vil bli registrert elektronisk.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. 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.

- Underveis i prosjektet er det kun studenten selv og veileder som vil ha tilgang på opplysninger som innhentes.
- For å sikre at ingen uvedkomne får tilgang til eventuelle personopplysninger, vil jeg erstatte navn og eventuelt andre opplysninger med egne koder. Disse lagres adskilt fra øvrige data i OneDrive
- Det er studenten selv som skal samle inn, bearbeide og lagre data

Deltakerne skal ikke kunne gjenkjennes i publikasjon, og opplysninger som kan identifisere deg som person vil anonymiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 08.05.20. Dine personopplysninger vil da være anonymisert, og all innhentet informasjon slettes etter dette.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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.

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 Jan Erik Ingebrigtsen, tlf 73591767, jan.ingebrigsten@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ingar Mehus

Emilie Midttun Dahlen

Veileder

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Motivasjon for løping i sammenheng med bruk av Strava og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju på e-post

at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

