Bacheloroppgave

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

Ragna Moeng Sende

Motivasjon for friluftsliv

En kvalitativ studie som belyser hvorvidt Trimpoeng-appen har betydning for motivasjon for utøvelse av friluftsliv

Bacheloroppgave i Lektorutdanning for kroppsøving og idrettsfag, trinn 8-13
Veileder: Jan Erik Ingebrigtsen
Mai 2020

NTNU
Kunnskap for en bedre verden

Ragna Moeng Sende

Motivasjon for friluftsliv

En kvalitativ studie som belyser hvorvidt Trimpoeng-appen har betydning for motivasjon for utøvelse av friluftsliv

Bacheloroppgave i Lektorutdanning for kroppsøving og idrettsfag, trinn 8-13
Veileder: Jan Erik Ingebrigtsen
Mai 2020

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

NTNU
Kunnskap for en bedre verden

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med lektorutdanningen for kroppsøving og idrettsfag ved Norges teknisk - naturvitenskaplige universitet, NTNU.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Jan Erik Ingebrigtsen, for god veiledning og tilgjengelighet gjennom hele prosessen.

Jeg ønsker også å rette en stor takk til alle mine informanter som har tatt seg tid til å dele sine tanker og erfaringer omkring temaet. Uten dere hadde ikke dette vært gjennomførbart på samme måte! Til slutt vil jeg benytte anledningen til å takke familie og venner for kontinuerlige innspill og gode resonnement.

Tusen takk!

Ragna Moeng Sende

Trondheim, mai 2020

Sammendrag

Denne oppgaven tar for seg motivasjon for utøvelse av friluftsliv sett i sammenheng med turkonkurransekonseptet Trimpoeng. Dette belyses grunnet en teknologisk utvikling hvor tjenester med turkonkurransekonsept og digital turregistrering har gjort seg mer gjeldende, og virker å være populært blant flere turgåere. I lys av selvbestemmelsesteorien ses det på hvordan motivasjonen for utøvelse av friluftsliv hos brukerne av applikasjonen kommer til uttrykk, og hvordan Trimpoeng-appen innvirker på den indre og ytre motivasjonen.

I denne oppgaven er det benyttet et kvalitativ design. Oppgaven baserer seg på dybdeintervju med fire brukere av Trimpoeng-applikasjonen, hvor samtlige er blant topp 100 på appens offentlig poengliste.

Funnene i denne studien tyder på at brukernes motivasjon for utøvelse av friluftsliv er sammensatt av flere faktorer. Den indre motivasjonen kommer til uttrykk ved at brukerne dekker de grunnleggende psykologiske behovene tilhørighet, kompetanse og autonomi. Dette gjennom spesifikke opplevelser samt bruk av Trimpoeng-appen. Brukerne liker aktivitetene i seg selv, som tyder på at de er indre motivert. De ser i tillegg fysiske og psykiske gevinster av å utøve friluftsliv, som virker å være et uttrykk for indre motivasjon. På samme tid blir brukernes autonomi påvirket av applikasjonen når det kommer til valg av turmål, lengde på turer og hvor ofte brukerne er på tur. Deres svar tyder på at Trimpoeng-appen bidrar til en ytre motivasjon. Den ytre motivasjonen kommer frem ved at brukerne konkurrerer og sammenligner seg med andre brukere. De ser en nytteverdi av applikasjonen med tanke på å opprettholde og bedre egen helse, samt at de tilegner seg kunnskap gjennom å bruke den. På bakgrunn av brukernes svar virker applikasjonen å samsvare med deres egne grunnleggende interesser, og at de benytter seg av den for sin egen del.

Innholdsfortegnelse

Forord 1

Sammendrag 2

1.0 Innledning 5

2.0 Fagfelt 6

2.1 Friluftsliv i Norge 6

2.2 Teknologi i friluftsliv 7

3.0 Motivasjon 8

3.1 Selvbestemmelsesteorien 8

3.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov 8

3.1.2 Teorien om organisk integrasjon 10

4.0 Metode 13

4.1 Valg av metode 13

4.2 Utvalg 13

4.3 Datainnsamling 15

4.3.1 Utvikling av intervjuguide 15

4.3.2 Gjennomføring av intervju 16

4.4 Behandling av data 16

4.4.1 Transkribering 16

4.4.2 Kategorisering av datamaterialet 17

4.5 Forskningens kvalitet 18

4.5.1 Pålitelighet 18

4.5.2 Gyldighet 20

4.5.3 Generaliserbarhet 20

4.5.4 Transparens 21

4.6 Etiske betraktninger 21

5.0 Analyse 22

5.1 Indre motivasjon for utøvelse av friluftsliv og bruk av appen Trimpoeng 22

5.1.1 Kompetanse innen friluftsliv 23

5.1.2 Autonomi tilknyttet turvaner og Trimpoeng-appen 24

5.1.3 Tilhørighet mellom mennesker på tur 26

5.1.4 Fysiske og psykiske gevinster av å utøve friluftsliv 28

5.2 Ytre motivasjon for utøvelse av friluftsliv og bruk av appen Trimpoeng 29

5.2.1 Sosial sammenligning gjennom Trimpoeng-appen 29

5.2.2 Trimpoeng som en faktor for å gå lengre og oftere 31

5.2.3 Trimpoeng-appen for egen vinning 33

6.0 Konklusjon 36

7.0 Litteraturliste 38

Vedlegg 41

1.0 Innledning

I Norge er en av de store folkeaktivitetene knyttet til friluftsliv (Breivik, 2013:93). Friluftslivet beskrives som å ha en helseeffekt, samtidig som det kobles til personlig utvikling, velvære og livskvalitet (Klima- og miljødepartementet, 2015:10). Den norske friluftspolitikken bygger på en kjerne av ikke-konkurransepregede aktiviteter som utøves på allment tilgjengelige, naturpregede områder (Miljøverndepartementet, 2009:29). På samme tid har det vært en teknologisk utvikling, hvor tjenester basert på et konkurransekonsept og digital turregistrering har blitt en del av friluftslivet. Blant disse finner vi TellTur, som er et av friluftsrådenes elektroniske system for turregistrering og konkurranse (Friluftsrådenes Landsforbund, 2018). Den Norske Turistforening har på sin side applikasjonen SjekkUT (Den Norske Turistforening, 2017). Et annet konsept som vektlegger turkonkurranser er applikasjonen Trimpoeng, hvor deltakerne samler poeng på ulike turmål ved bruk av egen smarttelefon. Leverandøren beskriver konseptet som en måte å motivere folk til å komme seg ut på tur (Trimpoeng, 2020a). Befolkningens motivasjon for å utøve friluftsliv er svært sammensatt og innebærer flere ulike faktorer. Den motivasjonsfaktoren som likevel scorer høyest er kategorien «fred og ro» (Aasetre, Kleiven & Kaltenborn, 1994:25). Natur- og miljøbarometeret for 2017 viser også at det er turgåing, ro, stillhet, frisk luft og naturen generelt som motiverer befolkningen til friluftsliv (Kantar TNS, 2017:3).

Turgåing oppfattes som en populær rekreasjonsaktivitet, og i visse miljø er det observert stort engasjement for Trimpoeng-appen. Det er dermed av interesse å finne ut hvordan Trimpoeng-brukerne sin indre og ytre motivasjon for å utøve friluftsliv kommer til syne, og hvilken betydning applikasjonen har i denne sammenhengen. Det finnes ikke tidligere forskning på motivasjon i sammenheng med Trimpoeng-appen, og dermed vil denne oppgaven kunne bidra til ny kunnskap på feltet. Med Ryan & Deci (2017) sin selvbestemmelsesteori som teoretisk utgangspunkt vil følgende problemstilling diskuteres:

Hvordan uttrykkes motivasjon for utøvelse av friluftsliv hos brukerne av Trimpoeng-appen, og hvordan innvirker appen på brukernes motivasjon?

Bakgrunnen for valg av tema er først og fremst egen interesse for friluftsliv og fysisk aktivitet. Jeg synes det er interessant hvordan friluftsliv virker å ha blitt mer populært hos befolkningen, og ønsker dermed å rette oppmerksomheten mot en spesifikk del av friluftslivet. Denne delen er nettopp bruken av teknologi og applikasjonen Trimpoeng, hvor dimensjonen om konkurranse mellom deltagere og turmål med poeng kan sies å være ny. Jeg har lagt merke til at flere er tilhengere av konseptet, og at det for enkelte har ført til at de har en mer fysisk aktiv hverdag. Konkurranseaspektet som en del av friluftslivet er også noe som interesserer meg, da det går litt imot det som kan kalles «det tradisjonelle friluftslivet».

2.0 Fagfelt

I dette kapittelet vil begrepet friluftsliv kort redegjøres for. Deretter vil bruk av teknologi i friluftsliv presenteres, med utgangspunkt i teknologi som er aktuell for oppgaven.

2.1 Friluftsliv i Norge

Friluftsliv defineres av Klima- og miljødepartementet som fysisk aktivitet og opphold ute i friluft på fritiden, med sikte på miljøforandringer og naturopplevelse. Friluftslivet er en viktig faktor for befolkningens livskvalitet samt at det har en dokumentert helseeffekt (Klima- og miljødepartementet, 2015:10). Økt livskvalitet, eller søken etter det gode liv, er en dominerende årsak til at mennesker i Norden oppsøker natur, landskap og kulturmiljøer. Noen av motivene er å oppleve naturen, stillheten og freden, å stresse ned og koble av, samt å få mosjon (Miljøverndepartementet, 2009:14-15). 22 eksperimentelle studier blant voksne viser at en halv til en hel times gåtur eller sittende avslapping i naturen og grøntområder, medfører en større reduksjon i stressnivå og fremmer ulike kognitive funksjoner enn samme aktiviteter i urbane og innendørs omgivelser (Mygind, Hartmeyer, Kjeldsted, Mygind & Bentsen, 2018:22). Det sosiale aspektet ved friluftsliv er også viktig. Friluftsliv er for mange en sosial aktivitet som man vanligvis utøver sammen med familie og/eller venner (Aasetre et.al., 1994:17). Kategorien «sosialt» er den nest største motivasjonen for å utøve friluftsliv blant befolkningen, kun slått av kategorien «fred og ro» (Aasetre et.al., 1994:26).

I dag har deler av friluftslivet blitt mer individualisert, og mer preget av privat forbruk og selvrealisering. Motiv og mening med aktivitetene er nært knyttet til mosjon og helse. Nye måter å utøve friluftsliv på kommer til syne blant annet gjennom en tendens til

«sportifisering» av friluftslivet. Der er naturen en arena for fysisk utfoldelse og mestring gjennom ulike aktiviteter som gjerne er fysisk krevende (Klima- og miljødepartementet, 2015:23). I motsetning til de krav som stilles til mennesket i dagliglivet, hevdes det at når mennesket er i naturen kan det oppleve å være på høyde med de utfordringene det søker uansett prestasjonsnivå. Livet i naturen gir rom for å mestre egendefinerte utfordringer, samt å oppnå mål som en selv har satt seg (Tordsson, sitert i Miljøverndepartementet, 2009:64-65).

2.2 Teknologi i friluftsliv

I flere sammenhenger er smarttelefonen en del av friluftslivet. Dette skjer deriblant gjennom at brukerne leser kart via kartapplikasjoner, loggfører turer og utøver geocaching. Geocaching innebærer at brukeren må ut for å finne en gjenstand eller registrere aktiviteter for å realisere ulike belønninger. Deltakerne finner frem til postene ved hjelp av en egen applikasjon på smarttelefonene (Klima- og miljødepartementet, 2015:21). Ny teknologi og videre utvikling av IKT-baserte produkter og tjenester kan bidra til å øke antall aktive i friluftslivet, samt øke aktivitetsnivået for dem som allerede er aktive. Eksempelvis kan personer med smarttelefoner benytte seg av applikasjoner som stimulerer til å trene ute i naturen. Med ny teknologi oppstår det også nye aktivitetsformer, noe som geocaching er et godt eksempel på (Klima- og miljødepartementet, 2015:84).

I løpet av de siste årene har flere kommuner tatt i bruk applikasjonen Trimpoeng. Deltakerne laster ned Trimpoeng-appen og blir med på en selvvalgt konkurranse. Både idrettslag, bedrifter, kommuner og vennegjenger kan arrangere sine egne konkurranser, og det er arrangøren som setter opp turmål etter eget ønske (Trimpoeng, 2020a). Dersom man er påmeldt en konkurranse er det kun den konkurransen og dens turmål man er deltagende i. Likevel er alle andre konkurranser tilgjengelige i appen og mulige å delta på (S. Mosti, personlig kommunikasjon, 26.02.2020).

I konkurransen som er utgangspunkt for denne oppgaven har hver topp og hver turpost en poengsum, som deltagerne må oppsøke og sjekke inn på for å få poeng. Poengskalaen er fra 1 poeng til maksimalt 100, foruten tre fjell som har høyere poengsum. I tillegg deles det ut 1000 bonuspoeng dersom man oppfyller visse krav. Konkurransen varer i omtrent et kalenderår, fra januar til slutten av desember (Trimpoeng 2020b).

3.0 Motivasjon

Motivasjon handler om hva som får mennesket til å utføre sine handlinger, og teorier om motivasjon ser på hva som utløser og avgjør en viss atferd (Ryan & Deci, 2017:13). En motivasjonsteori er selvbestemmelsesteorien av Ryan & Deci (2017), som er denne oppgavens sentrale teoretiske perspektiv. Denne vil brukes til å diskutere motivasjon for utøvelse av friluftsliv i sammenheng med Trimpoeng-appen.

3.1 Selvbestemmelsesteorien

Self-determination theory (SDT), på norsk kjent som selvbestemmelsesteorien, omhandler indre og ytre kilder til motivasjon hos individet. Teorien retter søkelyset mot hvordan biologiske, kulturelle og sosiale forhold enten forsterker eller undergraver de iboende menneskelige kapasitetene for psykologisk vekst, velvære og engasjement. Selvbestemmelse, også kalt autonomi, kobles opp mot atferd, trivsel og prestasjon og baserer seg på motivasjon hos individet (Ryan & Deci, 2017:3). Snarere enn å bare se på motivasjon som et enhetlig fenomen, antyder selvbestemmelsesteorien at noen former for motivasjon er fullstendig frivillig, mens andre er totalt styrt av ytre forhold. Teorien ser på hvordan ulike motivasjonskilder påvirker dynamikken og kvaliteten i handlingene hos individet (Ryan & Deci, 2017:14).

Selvbestemmelsesteorien innebærer seks ulike miniteorier som er utarbeidet for å forklare fenomen innen motivasjon hos mennesker. De seks miniteoriene er teorien om kognitiv utvikling (Cognitive Evaluation Theory), teorien om organisk integrasjon (Organismic Integration Theory), teorien om kausal orientering (Causality Orientations theory), teorien om grunnleggende psykologiske behov (Basic Psychological Needs Theory), teorien om målinnhold (Goal Contens Theory) og teorien om motivasjon i forhold (Relationships Motivation Theory) (Ryan & Deci, 2017). Denne oppgaven anvender teoriene om grunnleggende psykologiske behov og organisk integrasjon. Disse vektlegger henholdsvis indre og ytre motivasjon hos mennesket.

3.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Teorien om grunnleggende psykologiske behov baserer seg på at mennesket har tre grunnleggende behov: kompetanse, tilhørighet og autonomi. Tilfredsstillelsen av disse er

avgjørende for optimal utvikling, integritet og velvære hos individet. Manglende tilfredsstillelse vil på den andre siden kunne skape redusert personlig vekst, velvære og integritet. Psykologisk behovstilfredshet er en nødvendig betingelse for at mennesker skal trives, og trivselen reduseres dersom behovene ikke dekkes (Ryan & Deci, 2017:242). Atferden kan regnes å være indre motivert når de tre behovene er tilfredsstilt. Når mennesket utfører en aktivitet på grunn av aktiviteten i seg selv, sies det å være grunnet en indre motivasjon. Den indre motivasjonen er viktig for å oppleve glede over en aktivitet, samt at motivasjonen opprettholdes (Mehus, 2015:30). Tilfredsstillelse av behovene har en tendens til å relatere positivt til hverandre, spesielt på et aggregert nivå ved analyser. Det vil si på tvers av situasjoner, tid eller domener (Ryan & Deci, 2017:249).

Kompetanse refererer til individets muligheter og behov for å utøve og uttrykke egne evner, og da oppleve mestring ved ulike arbeidsoppgaver. For å oppnå dette er det viktig at individet søker utfordringer som er optimale ut ifra dets egen kapasitet. Individet vil da forsøke å opprettholde og styrke disse ferdighetene gjennom aktiviteter. Kompetanse er ikke en oppnådd ferdighet eller evne, men snarere en følelse av selvtillit i en handling. Med friluftsliv som eksempel kan kompetanse være å gjennomføre en tur som har utfordringer som er overkommelige for den enkelte, eksempelvis at den mestrer å gå på tur med kart og kompass selv om den ikke har gjort det før. Andre mestringsopplevelser kan være å komme frem til et bestemt turmål. *Tilhørighet* handler om å føle seg knyttet til andre og å ta vare på og bli tatt vare på, altså tilhørighet med mennesker og samfunnet. Det handler også om å akseptere og å bli akseptert av andre. Tilhørighet innebærer i tillegg følelsen av å være sammen med andre i et trygt fellesskap eller en enhet (Deci & Ryan, 2002:7). Gjennom friluftsliv kan dette relateres til den sosiale biten, hvor man kommuniserer og deler turopplevelser sammen med andre. Det siste behovet er *autonomi*. Autonomi handler om å være kilden til egen atferd og egne handlinger, og at individet handler ut ifra egne interesser og integrerte verdier. Individet tar altså selvstendige valg. Når et autonomt individ opplever sin egen oppførsel som et uttrykk for den en er, og handlingene blir påvirket av utenforstående ting, kan individet overvinne de påvirkningene og føle både initiativ og verdi til det utenforstående (Deci & Ryan, 2002:8). Autonomi i friluftsliv kan kobles til at man selv bestemmer når og hvor man går på tur, samt at man er med å bestemme i ei turgruppe.

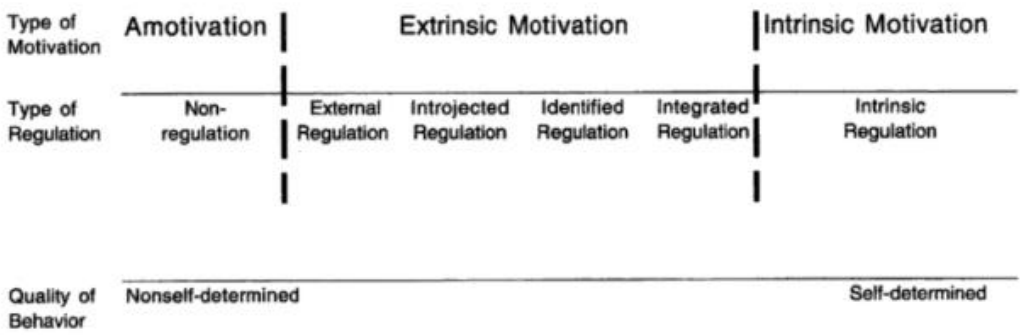
En siste form for motivasjon som må nevnes er amotivasjon, som er adskilt fra indre og ytre motivasjon. Amotivasjon beskriver en tilstand hvor individet ikke har motivasjon til å utføre

en handling. Individet blir amotivert når det ikke finner en verdi, belønning eller mening i en handling og vil da sannsynligvis ikke utføre den (Ryan & Deci, 2017:190).

3.1.2 Teorien om organisk integrasjon

Teorien om organisk integrasjon vektlegger ulike former for ytre motivasjon hos mennesket, samt deres årsaker og konsekvenser. Her beskrives det hvordan mennesket motiveres til å utføre handlinger som ikke nødvendigvis er indre motivert eller iboende interessant, men som reguleres av ytre faktorer. Dette inkluderer ulike gjøremål, ritualer, arbeid og plikter. De ytre faktorene kan være en straff man vil unngå eller belønning man ønsker å motta. Mennesker kan ha en slik atferd fordi såkalte sosialiseringsagenter forventer, promoterer, berømmer, roser eller tvinger det frem. Altså kan mennesket handle ut ifra det som sosialiseringsagentene anser som verdifull atferd. Disse sosialiseringsagentene kan være familien, ulike grupper eller samfunnet (Ryan & Deci, 2017:179-180).

Ytre motivasjon deles inn i ulike former. For å skille mellom disse tilfører Ryan & Deci (2017) konseptet om internalisering. Internalisering er en prosess hvor individet tar innover seg ulike ideer, verdier, meninger og egenskaper fra eksterne kilder, før en gjør dem til sine egne. Ulik grad av denne internaliseringen gir fire hovedtyper for regulering av motivasjon. Disse kalles *ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering* og *integrert regulering.* Disse reguleringene varierer i grad av autonomi, altså selvbestemmelse, samt effekt på opplevelse og atferd. Mer autonomi hos mennesker forbindes med trivsel og positiv atferd, noe som er mer vedvarende enn ved mindre autonomi. For å oppnå full internalisering må de psykologiske behovene tilfredsstilles (Ryan & Deci, 2017:170-180). De ulike reguleringene kan fremlegges i en tabell kalt selvbestemmelses-kontinuum (figur 1), hvor vi også finner indre motivasjon og amotivasjon. Her ser vi at handlingene er mer internalisert jo



Figur 1: Selvbestemmelseskontinuumet, med reguleringer med ulik grad av autonomi (Deci & Ryan, 2002:16)

lengre til høyre på tabellen man kommer. Videre i oppgaven følger en forklaring av de fire reguleringene.

Ytre regulering finner vi lengst til venstre i tabellen. Her innebærer motivasjon en eller annen form for press der individet motiveres av muligheten for å oppnå belønning eller unngå straff, og dermed handler ut ifra det. Individet handler her på en bestemt måte fordi det forventer en konsekvens av handlingen. Ytre regulering kan være virkningsfull gjennom å gi umiddelbar motivasjon og den har verktøy som mobiliserer atferd. Likevel har den ikke blitt internalisert gjennom en internaliseringsprosess hos individet. Dermed kommer ikke motivasjonen innenfra og den vil ikke ha vedvarende effekt. Opprettholdelsen av ønsket atferd blir utfordrende, da en ikke kan beholde denne uten de konstante forventningene. I tillegg virker ytre regulerte handlinger å gi individet en opplevelse av at handlingene er instrumentelle og ikke av personlig verdi, og de utføres med liten innsats uten mye kvalitet. Atferden blir altså kontrollert av noe eksternt, som kan ha negativ effekt på individets autonomifølelse (Ryan & Deci, 2017:184-185). Ved å bruke applikasjonen Trimpoeng når man går på tur, kan ytre regulering gjøre seg gjeldende ved at konsekvensen er å få poeng når man kommer frem til turmålet, og at det gir utslag på egen score og plass på appens poengliste. Dette blir da en form for belønning. En form for straff kan være at man går glipp av poeng og ender opp med en lavere poengsum enn sine konkurrenter, dersom man velger å ikke gå på tur og spesielt når man i utgangspunktet hadde planlagt det.

Videre i kontinuumet for ytre motivasjon er *innlemmet regulering*, som er en prosess hvor individets atferd kan frigjøres betydelig fra de ytre betingelsene. Her kommer indre regulering fra individet selv tydeligere frem. Dette er en type internalisering som innebærer å tillegge handlinger ytterlige verdier, men likevel bare på en måte som er delvis eller ufullstendig. Denne reguleringen har en krevende og kontrollerende indre kraft, som innebærer at individet får en følelse av at man bør eller må gjøre noe. På den positive siden kan innlemmet regulering føre til at individet kjenner på visse former for selvtilfredshet, stolthet og selvfølelse. Likevel er en slik selvtillit sannsynligvis ustabil og svingende. Sett i forhold til ytre regulering er den en mer vedvarende form for ytre motivasjon. Årsaken til dette er at reguleringen ikke kun avhenger av kontroll og ytre faktorer, men en kontroll som individet styrer og påfører seg selv. Kontrollen omhandler vurderinger av hvilke verdier som skal imøtekommes (Ryan & Deci, 2017:185). Gjennom bruk av Trimpoeng-appen kan dette kobles

opp mot at deltakeren kjenner et ansvar for å holde konkurransen i gang og bør velge turmål ut ifra det, eller at den føler den bør eller må gå til bestemte poster i nærheten når den har anledning og kan benytte seg av tilbudet.

Identifisert regulering er den tredje formen for ytre motivasjon. Her slutter individet seg mer bevisst til ulike verdier. Dette fører til at mennesket utfører handlinger og aktiviteter som en anser som personlig verdifulle og viktige. Mennesket ser verdien av handlingen og opplever at utførelsen av den er mer velvillig. Likevel har ikke mennesket nødvendigvis oppnådd full internalisering. For selv om det har akseptert og sett viktigheten av handlingen, har det kanskje ikke undersøkt handlingens forhold til andre aspekter av ens egen identitet. Å gå over til full integrasjon avhenger av relasjonen mellom ny identifisering av en handling og andre verdier som allerede er internalisert. Sammenlignet med ytre og innlemmet regulering har identifisert regulering noen fordeler med tanke på varighet, stabilitet og positive sider ved følelseslivet hos mennesket (Ryan & Deci, 2017:187-188). Med friluftsliv og Trimpoeng som eksempel, kan identifisert regulering knyttes til at mennesket velger å dra på tur fordi det ser verdien av det både der og da og frem i tid. Individet kan se verdien av å være fysisk aktiv med tanke på egen helse. Det kan også se verdien av at man bruker Trimpoeng-appen for å oppdage nye turmål og bli bedre kjent i området gjennom kart og GPS. Individet kan se at turgåing kan bidra til bedre helse frem i tid og at en kan tilegne seg verdifull geografisk kunnskap.

Integrert regulering finner vi helt til høyre i selvbestemmelses-kontinuumet, og er den utgaven av ytre motivasjon som er mest autonom. Det er den som i størst grad er internalisert hos individet. Internalisering er en prosess og innebærer ofte en bevisst refleksjon av individet, og individet blir mer selvregulert jo mer integrert et mål eller en verdi er. Ved integrert regulering er handlingen tillagt en verdi som stemmer overens med individets egne grunnleggende psykologiske behov og identitet. Identitet innebærer hva individet tenker om seg selv og omhandler dets tilhørighet, yrkestilknytning, tro, mening og interesser (Ryan & Deci, 2017:188-189). Integrert regulering har likhetstrekk med indre motivasjon, men er ulik fordi målet med deltagelsen ikke er aktiviteten i seg selv (Mehus, 2015:32). Med utgangspunkt i turgåing og bruk av Trimpoeng kan individet gå på tur fordi det ønsker å identifisere seg med å være en som er høyt oppe på lista, samt at andre psykologiske behov dekkes. Likevel går det ikke på tur kun av lyst.

4.0 Metode

I dette kapittelet vil det metodiske grunnlaget for oppgaven presenteres. Innledningsvis redegjøres det for valg av metode, før prosessen med å skaffe informanter til studien beskrives. Datainnsamlingen som er gjort i forbindelse med studien vil så presenteres, med fokus mot utvikling av intervjuguide, gjennomføring av intervju og behandling av data. Videre reflekteres det rundt forskningens kvalitet, før det avslutningsvis redegjøres for etiske betraktninger.

4.1 Valg av metode

Ved valg av metode skilles det mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Noen av forskjellene mellom metodene er at en kvantitativ metode bruker store representative utvalg, det er avstand til det som studeres, det søkes oversikt og det ses statistiske sammenhenger som fyller datamatrisen med tall. Kvalitativ metode baserer seg derimot på små utvalg av informanter, nærhet til det som studeres og at det som analyseres overføres til tekst (Ringdal, 2013:104-105). For å kunne besvare problemstillingen ble datagrunnlaget i denne studien frembrakt ved hjelp av den kvalitative metoden *dybdeintervju.* Dette begrunnes med at dybdeintervju brukes til å få informanten til å reflektere over egne erfaringer, meninger og holdninger knyttet til det aktuelle temaet for forskningen (Tjora, 2017:113-114). Dette er hovedelementet i oppgaven: Å studere brukerne av Trimpoeng sine opplevelser og tanker rundt friluftsliv og Trimpoeng. I dybdeintervju benyttes derfor *åpne spørsmål* som gir informanten mulighet til å gå i dybden der de har mye å fortelle. Dybdeintervjuet har som mål å se verden fra informantens ståsted, noe som kan gi god innsikt i intervjuobjektets tanker og meninger (Tjora, 2017:113-114). Jacobsen (2015) kaller dette det åpne, individuelle intervjuet. Han påpeker at denne type intervju egner seg når relativt få enheter skal undersøkes, da et intervju ofte er tidkrevende og gir store datamengder (Jacobsen, 2015:146).

4.2 Utvalg

En hovedregel for utvalg i kvalitative intervjustudier er at man velger informanter som av ulike grunner vil kunne uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle temaet. Dette kalles et strategisk utvalg (Tjora, 2017:130). En viktig strategi for å avgrense et prosjekt er å invitere deltakere til en undersøkelse basert på spesielle kriterier, et såkalt kriterieutvalg. Slike kriterieutvalg benyttes når man skal studere noe som er knyttet til deltakerne, eksempelvis

erfaringer og opplevelser, men som kan studeres uavhengig av en på forhånd eksisterende avgrensning (Tjora, 2017:41). På bakgrunn av problemstillingen i denne studien ble det naturlig å avgrense oppgaven til et kriterieutvalg, da det søkes informasjon som er direkte knyttet til informantene. Kriteriene for denne oppgaven var at informantene skulle være aktive brukere av applikasjonen Trimpoeng, og blant topp 100 på poenglista på appen.

For å rekruttere deltakere tok jeg først og fremst utgangspunkt i poenglista til Trimpoeng, hvor deltagernes fulle navn var oppgitt. For å ha en jevn fordeling av plassering på poenglista og kjønn ble det tatt et valg om å finne en mannlig og en kvinnelig informant blant topp 50, samt en mannlig og en kvinnelig informant under topp 50. Dermed valgte jeg ut fire informanter og kontaktet de via tekstmelding. Der forklarte jeg hva prosjektet i korte trekk gikk ut på. Tre av de jeg kontaktet var positive til forespørselen og ønsket å delta som informanter. Dette var to av det kvinnelig kjønn og en av det mannlige kjønn. Den fjerde fikk jeg ikke kontakt med, og dermed manglet jeg en mannlig informant blant topp 50. Jeg sendte da melding til tre andre menn blant topp 50, både på et sosialt media og via tekstmelding. Jeg fikk ikke kontakt med to av dem, og den tredje ønsket ikke å stille. Manglende svar hos to av dem så jeg på som et tegn om å ikke ønske å delta. Jeg valgte å ikke etterspørre svar med hensyn til og respekt ovenfor den andre parten. I samtale med veileder ble det avklart at den fjerde informanten kunne være av det kvinnelige kjønn. På første forsøk fikk jeg bekreftet at den fjerde informanten ønsket å stille til intervju. Senere i prosessen ble jeg anbefalt av veileder å forsøke å ha en jevnere fordeling av kjønn. Jeg sendte da ut meldinger til flere mannlige deltagere på poenglista. Det viste seg å bli vanskelig å finne en mannlig informant, da ingen svarte på henvendelsen og flere telefonnumre ikke var å finne i offentlige søketjenester. Utvalget ble dermed bestående av en mann og tre kvinner. Informantene fikk utlevert informasjonsskriv (se vedlegg 2) og mulighet til å lese gjennom dette da jeg møtte dem for intervju. Her fikk deltakerne informasjon om formålet med studien, hva det innebar å delta, deres rettigheter ved deltakelse, personvern og kontaktinformasjon.

I utvelgelsen av informanter kom det tydelig frem at det var enklere å komme i kontakt med informanter som jeg visste hvem var. Dette kan ha påvirket oppgavens resultat, noe det reflekteres rundt senere. Det opplevdes som utfordrende å finne informanter ut ifra navn på en poengliste, spesielt i prosessen med å skaffe en femte informant. Flere av deltagerne på poenglista hadde ikke telefonnummeret sitt offentlig i ulike søkebaser, noe påvirket hvor mange jeg hadde mulighet til å kontakte. Flere av navnene resulterte også i mange ulike treff

og telefonnumre i søkebasene, som resulterte i at jeg måtte lete lenge for å finne riktig person. I flere tilfeller fant jeg aldri riktig telefonnummer. Det er viktig å påpeke at det var en overvekt av kvinner blant topp 100 på poenglista, da de sto for 69 av deltagerne. Dermed var det 31 mulige mannlige informanter. Blant topp 100 var det 20 mannlige deltagere som var blant topp 50, som påvirket hvor mange jeg hadde mulighet til å kontakte da jeg lette etter en siste informant.

4.3 Datainnsamling

4.3.1 Utvikling av intervjuguide

Det er hensiktsmessig å bruke en intervjuguide ved gjennomføring av intervju. Dette begrunnes med at det skaper struktur og oversikt over hvilke tema en skal gjennom i løpet av intervjuet (Tjora, 2017:153; Jacobsen, 2015:150). Intervjuguiden som er benyttet i denne oppgaven (se vedlegg 1) ble utarbeidet på forhånd og benyttet i samtlige intervju. Den ble inndelt i tre deler; oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingsspørsmål.

Oppvarmingsspørsmålene har en viktig funksjon ved at de gir informanten tid og mulighet til å bli trygg i intervjusituasjonen (Tjora, 2017:146). Deretter kommer refleksjonsspørsmålene, som inneholder overordnende tema som danner intervjuets kjerne. Temaene omhandler informantens forhold til friluftsliv og applikasjonen Trimpoeng. Spørsmålene her legger til rette for refleksjon og har flere oppfølgingsspørsmål. Om det er behov for å bruke oppfølgingsspørsmål avhenger av hvor mye informanten selv forteller. Noen kan ha behov for flere oppfølgingsspørsmål til hvert refleksjonsspørsmål (Tjora, 2017:146). Til slutt i intervjuguiden kommer de avsluttende spørsmålene, som åpner opp for at informanten kan tilføye egne kommentarer eller stille spørsmål. Dette er en fin måte å lede oppmerksomheten bort fra refleksjonsnivået i de tidligere spørsmålene. Situasjonen mellom intervjuer og informant normaliseres, da de normalt ikke ville snakket så personlig med hverandre (Tjora, 2017:146). Dalen (2004) viser til at det er nødvendig å gjennomføre et eller flere prøveintervju for å teste intervjuguiden. Dette kan gi gode tilbakemeldinger både på hvordan spørsmålene er utformet og på egen væremåte i intervjusituasjonen (Dalen, 2004:34). I forkant av intervjuene ble det gjennomført et prøveintervju. Dette medførte tilbakemeldinger på presisering av spørsmål, ordvalg og rekkefølge i intervjuguiden.

4.3.2 Gjennomføring av intervju

I intervjusituasjoner skilles det i metodelitteraturen mellom naturlig og kunstig kontekst. En naturlig kontekst er et sted hvor informanten føler seg hjemme, mens en kunstig kontekst er et nøytralt sted som hverken informant eller intervjuer har en tilknytning til. Alle kontekster vil påvirke intervjuet på en eller annen måte, ingen er nøytrale. Dette kalles kontekseffekten. Generelt kan man si at kunstige omgivelser har en tendens til å gi kunstige svar (Jacobsen, 2015:152). Tjora (2017) påpeker at for å tilrettelegge for en avslappet stemning under et intervju er det vanlig å gjennomføre det på steder der informanten kan føle seg trygg. Det kan være greit å la informanten velge hvor intervjuet skal finne sted (Tjora, 2017:119). I forkant av intervjuene tilknyttet denne oppgaven fikk informantene selv bestemme sted for intervju. Intervjuene ble gjennomført i informantenes respektive hjem eller på deres arbeidsplass. Valg av tidspunkt var også noe informantene kunne bestemme selv, men muligheten for dette var likevel mer begrenset. Årsaken var at jeg ikke var i samme kommune som informantene, og det ble en dialog om når det kunne passe for begge parter. Det var likevel viktig for meg som intervjuer å ta hensyn til informantene. Intervjuene hadde en varighet på 30 til 45 minutter, og ble etter samtykke fra informantene tatt opp ved bruk av en lydopptaker lånt av NTNU. Å bruke lydopptaker kan bidra til at man får en mer naturlig samtale i intervjuet, fordi man får mer øyekontakt når man ikke noterer underveis. Noen informanter opplever bruk av lydopptaker som ubehagelig. I intervjuene tilknyttet denne oppgaven ble det viktig å avklare dette på forhånd. Lydopptak gjør at intervjueren kan transkribere materialet, og det blir mulig for andre å gå inn i «rådata» og dermed kontrollere og sjekke sitat, tolkninger o.l. (Jacobsen, 2015:153).

4.4 Behandling av data

4.4.1 Transkribering

Ved bruk av dybdeintervju anbefaler Tjora (2017) bruk av lydopptak og fullstendig transkribering av materialet i etterkant. En hovedregel er at man skal transkribere på bokmål eller nynorsk, men at man er observant på spesielle dialektord som kan ha en særegen betydning og dermed må vurderes å tas med (Tjora, 2017:173-174). I denne oppgaven ble transkriberingen gjort på bokmål, og dialektord ble oversatt til skriftspråket da det virket mest hensiktsmessig. Transkriberingen ble gjort manuelt, og de fleste formuleringer og lyder ble tatt med. Ikke alle «fyllord» fra meg som intervjuer ble inkludert, da dette var små ord som ble benyttet for å holde samtalen i gang og anerkjenne det informanten fortalte.

Gjennom arbeidet med transkriberingen ble datamaterialet anonymisert. I intervjuene kunne det komme frem diverse informasjon som kunne knyttes til informantenes identitet, slik som navn, navn på familiemedlemmer, turmål og lignende. Dette ble erstattet med «*navn*» i transkripsjonen. Informantene ble deretter tildelt dekknavn for å anonymisere de og skille mellom dem. I etterkant av transkribering ble lydfilene slettet.

4.4.2 Kategorisering av datamaterialet

Dalen (2004) beskriver en intervjusituasjon som en dialog mellom to parter som eksisterer i et tidsperspektiv, men som forsvinner når intervjuet er over. Dataen man sitter igjen med etter intervjuet blir tatt ut av den opprinnelige intervjusituasjonen, ut av konteksten, og materialet blir stående for seg selv. Dette kan påvirke bearbeidingen og behandlingen av materialet (Dalen, 2004:64). Det oppfattes slik at dette gjelder for datamaterialet i denne oppgaven. Sitatene fremstilles eksempelvis ut av sammenheng fra et lengre svar og adskilt fra formulering av spørsmålet. Dette kan ha preget hvordan datamaterialet tolkes og oppfattes.

Et viktig ledd i analyseprosessen er koding av datamaterialet. Her må forskeren systematisk gjennomgå dataene for å sette merkelapp på hva de egentlig handler om. Deretter må den lete etter mer abstrakte kategorier som kan samle dataene på nye måter. Hensikten med dette er å finne mer egnede kategorier som gir muligheter for å forstå innholdet på et mer teoretisk og fortolkende nivå. Forskeren må sette seg godt inn i eget datamateriale samtidig som at den slipper til egne kreative og skapende tankeprosesser (Dalen, 2004:69). I denne oppgaven er kategoriseringen gjort på bakgrunn av flere ting. Først ble de transkriberte intervjuene lest gjennom for å finne sitater som ble oppfattet som interessante. Disse sitatene var de som omhandlet informantenes motivasjon for å utøve friluftsliv, samt hvilket forhold de hadde til applikasjonen og hvilken betydning den hadde hatt for dem. Sitatene var altså koblet til oppgavens problemstilling. Etter utvelgelsen av sitat, ble de forsøkt kategorisert med utgangspunkt i det teoretiske perspektivet. Det ble sett på hvilke sitat som kunne passe inn under hvilken form for motivasjon. Dette var en lang og tidkrevende prosess hvor jeg måtte slippe til kreative og skapende prosesser, slik som Dalen (2004) viser til. Det kan tenkes denne kategoriseringen gjør at datamaterialet blir fremstilt på en, fra mitt perspektiv, ønsket måte. Noen synspunkter kan bli utelatt eller glemt i utvelgelsen av data. Dette oppfattes å være en svakhet, på samme tid som det er nødvendig ved bruk av en slik kvalitativ metode.

4.5 Forskningens kvalitet

Forskning handler om å skape resultater som er troverdige. Det skal være godt begrunnede tolkninger gjort ved systematiske analyser av empirisk data, som igjen er frembrakt ved et nøye gjennomtenkt design (Tjora, 2017:253). Det er tre kriterier som ofte benyttes som indikatorer på kvalitet. Kriteriene er pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 2017:231). Transparens er også et viktig krav (Tjora, 2017:248). Knyttet opp mot datainnsamlingen til denne oppgaven vil det nå reflekteres rundt disse kvalitetskriteriene.

4.5.1 Pålitelighet

Forskeren vil innenfor all type samfunnsforskning ha ett eller annet engasjement i temaet det forskes på. Et slikt engasjement er en helt nødvendig ressurs (Tjora, 2017:235). Mitt tydelige engasjement tilknyttet denne oppgaven er min interesse for friluftsliv. I tillegg har jeg en sterk nysgjerrighet for hva som gjør at folk ønsker å benytte seg av en konkurranse- og trimapplikasjon kombinert med friluftslivet. Et slikt engasjement kan på samme tid betraktes som støy i prosjektet ved at det kan påvirke resultatene. Dermed er det viktig at jeg som forsker redegjør for, og reflekterer over, hvordan mitt eget personlige engasjement kan komme til å prege forskningsarbeidet (Tjora, 2017:235).

Det er viktig å reflektere over om man har noe til felles med informantene eller har et spesielt engasjement, og hvordan dette kan påvirke tilgangen til feltet, utvalget, datagenereringen, analysen og resultatene (Tjora, 2017:236-237). En fellesnevner for meg og mine informanter er interessen for friluftsliv. For meg er friluftsliv noe positivt, som er lysbetont og morsomt. Min oppfatning av friluftsliv kan være annerledes enn den informantene har, og dette kan prege hvordan jeg analyserer deres tanker og refleksjoner. Noe informantene sier om deres forhold til friluftsliv kan avvike fra mine opplevelser og oppfatninger, som kan gjøre at deres utsagn tolkes i en bestemt retning. Mye kunnskap om temaet er en fordel for å stille presise spørsmål, men kan være en ulempe ved at man har med seg for mange forutinntattheter (Tjora, 2017:236). Jeg som intervjuer kan tolke det de sier på en måte jeg ikke ville gjort uten visse oppfatninger. Dette kan muligens gjøre enkelte ting usagt, ved at jeg som intervjuer ikke kommer med nok oppfølgingsspørsmål fordi jeg kan tro at jeg har forstått hva de mener. På samme tid har jeg i intervjuene vært nøye med å stille mange og åpne spørsmål for å forstå hva informantene mente. Min oppfatning av friluftsliv og Trimpoeng kan likevel ha ført spørsmålene i en bestemt retning, påvirket av mine oppfatninger.

Mitt generelle syn på ny teknologi er positivt, og jeg ser på det som ressursgivende og interessant. Selv har jeg lite erfaring med å bruke teknologi som en del av friluftslivet, og er som nevnt tidligere nysgjerrig på hvorfor folk gjør det. Jeg har da ingen erfaring med bruk av Trimpoeng-appen og har kun benyttet meg av andre former for registrering av turmål, slik som turbøker. Jeg har fått informasjon om applikasjonen fra andre og gjennom media, som kan ha gjort at jeg har en bestemt oppfattelse og forståelse av den på forhånd. Dette kan være ved at jeg enten har for lite kjennskap til appen, eller har fått et annet inntrykk av den enn informantene selv sitter med. At Trimpoeng-appen ikke er en del av mitt friluftsliv kan føre til at jeg ikke har nok forståelse for bruken av applikasjonen. På samme tid kan min manglende bruk av appen ha gjort at jeg har færre forutinntattheter og oppfatninger om hvordan applikasjonen kan innvirke, og dermed stiller flere spørsmål. Min innstilling til teknologi kan også gjøre at jeg lettere har forståelse for hvorfor informantene velger å benytte seg av applikasjonen, enn om jeg var negativ til teknologi. For å unngå å tolke informantenes svar i en viss retning har jeg vært opptatt av å stille åpne spørsmål og å komme med oppfølgingsspørsmål som ikke er ledende.

Som nevnt er det viktig å reflektere rundt om utvalget kan ha blitt påvirket av at de har noe til felles med forskeren (Tjora, 2017:236-237). I denne situasjonen var tre av informantene bekjente av meg, med ulike relasjoner og grad av tilknytning. Dette kan ha påvirket både intervjuene og resultatene i oppgaven. Det kan tenkes deltagernes tilslutning om å delta kan ha blitt påvirket ved at de enten ønsket å bidra i kraft av at de visste hvem jeg var, eller at de følte de hadde færre muligheter til å takke nei. Dette kan støttes av erfaringene jeg gjorde meg da jeg skulle rekruttere en femte informant. Disse brukerne var personer jeg ikke kjente, og jeg lyktes ikke med å rekruttere dem som informanter. Relasjonen til informantene jeg intervjuet kan også ha påvirket hva de fortalte i intervjuene og hvordan de forholdt seg til meg som forsker. Min relasjon til dem kan ha gjort at de fortalte enten mer eller mindre om personlige ting, ut ifra hvor komfortable de var i situasjonen. Dersom en annen forsker gjorde de samme intervjuene, kunne informantene oppgitt opplysninger på en annen måte. De kunne ha fortalt mer personlige ting fordi det var en ukjent de sannsynligvis ikke hadde møtt senere. På en annen side kunne de delt mindre, grunnet at de ikke kjente intervjueren fra tidligere.

4.5.2 Gyldighet

Som forsker er det ingen garanti for at en faktisk får svar på de spørsmålene en ønsker å stille. Hvorvidt en får svar på det en ønsker, er et uttrykk for gyldighet (Tjora, 2017:232). Å tydeliggjøre hvordan en praktiserer forskningen ut fra hvordan spørsmålene utformes og praktiseres i forhold til utvalgte tema, kan være med å styrke gyldigheten. En redegjørelse av valg som eksempelvis knyttes til datagenereringsmetoder og teoretiske innspill til analysen, kan gjøre at leseren kritisk tar stilling til forskningens presisjon og relevans. Den viktigste kilden til høy gyldighet er at forskningen pågår innenfor faglige rammer og kobles opp mot annen relevant forskning (Tjora, 2017:234). Med tanke på utforming av spørsmål ble det i forkant sett på andre intervjuguider som er brukt i ulike master- og bacheloroppgaver, som ble en inspirasjon for hvordan guiden skulle bygges opp. Første utkast av intervjuguiden utviklet jeg selv, før jeg hadde tett dialog med veileder om ferdigstillingen av den. Med tanke på teori føltes det naturlig å knytte oppgaven opp mot motivasjonsteori. Selvbestemmelsesteorien pekte seg raskt ut som fin å anvende. Det ble funnet lite annen forskning på området og det ble dermed valgt ut empiri som ble sett på som relevant for oppgaven.

4.5.3 Generaliserbarhet

Generaliserbarheten forteller om resultatet i forskningen kan gjelde for andre populasjoner, intervjupersoner eller situasjoner enn de tilfellene som har vært utforsket (Ringdal, 2013:468; Kvale & Brinkmann, 2009:264). Det skilles mellom flere typer generalisering, og i denne oppgaven tas det utgangspunkt i naturalistisk generalisering. Her blir detaljene omkring det som er forsket på redegjort nok for i rapporteringen, slik at leseren selv kan vurdere hvorvidt funnene vil ha en gyldighet for annen forskning. Likevel er det ved en slik generalisering en risiko for at man marginaliserer betydningen av generalisering i samfunnsforskningen. Det kan være vanskelig å forvente at brukere av forskning har så god informasjon om alle forutsetninger for et prosjekt, at vedkommende selv skal kunne gjøre vurderingen av generaliserbarhet (Tjora, 2017:239-240).

Det ses på som problematisk å generalisere funnene i denne oppgaven, da utvalget er svært begrenset. Det finnes mange ulike mennesker med ulik motivasjon for friluftsliv og bruk av Trimpoeng-appen, og resultatene mine vil ikke kunne representere tendenser hos en hel populasjon. Likevel er det sannsynlig å anta at det er flere personer med disse interessene som

kjenner seg igjen i funnene. Det gjør resultatene delvis overførbare til andre populasjoner.

4.5.4 Transparens

Transparens kalles også gjennomsiktighet, og omhandler presentasjonen av forskningen. Viktige spørsmål som kommer opp i denne sammenhengen er hvordan en undersøkelse er gjort. Hvilke valg er tatt på ulike tidspunkt, hvordan er deltakere rekruttert, hvilke problemer har oppstått, hva slags teorier er benyttet og hvordan fungerte teoriene. Transparens handler om hvor godt disse valgene formidles i forskningsrapporteringen. Målet er at leseren skal få et så godt innblikk i forskningen at de kan ta stilling til dens kvalitet (Tjora, 2017:248). Gjennom dette metodekapittelet er det reflektert rundt ulike valg som er tatt. Disse refleksjonene anses å skape et grunnlag for god transparens i oppgaven.

4.6 Etiske betraktninger

Etiske problemstillinger preger hele forløpet i en intervjuundersøkelse. Man bør som forsker ta hensyn til mulige etiske problemer helt fra begynnelsen av undersøkelsen og helt til den endelige rapporten er ferdigstilt. Noen av de etiske hensynene er planlegging i form av å innhente samtykke til studien, vurdere hvilke konsekvenser studier kan ha for informantene, stille spørsmål ved hva en transkripsjon av informantens uttalelser kan føre til, hvor dypt og kritisk et intervju skal analyseres og stille spørsmål ved hva den offentlige rapporten kan ha å si for intervjupersonene eller gruppen de representerer (Kvale & Brinkmann, 2009:80-81). Forskningsetikken tar først og fremst for seg problemer knyttet til kravet om at informanten ikke skal komme til skade. I samfunnsforskningen er det sjeldent eksperimenter som kan skade deltakerne, men det må likevel reflekteres rundt mulig skade eller ubehag eksempelvis ved at følsomme temaer tas frem. Det er også viktig at informanten er klar over at intervjuet kan avsluttes når som helst, spesielt med tanke på om det oppstår ubehageligheter. Deltakeren kan også trekke seg fra undersøkelsen etter at intervjuet er gjort, og eventuelt be om at deler av intervjuet ikke brukes (Tjora, 2017:175-176). Temaet for denne oppgaven anses ikke som følsomt. Likevel oppleves en tematikk ulikt av alle individer, som en bør være observant på. Informantene ble informert om og minnet på at de kunne avslutte intervjuet dersom de ønsket det, samt trekke seg fra prosjektet. Dette ble de opplyst om i informasjonsskrivet de fikk i forkant (se vedlegg 2), samt før og etter gjennomføring av intervjuet.

Normen er at en i samfunnsforskningen lover anonymitet til alle som deltar i

forskningsprosjekter, selv om en bare unntaksvis bruker sitatsjekk for å sikre slik anonymitet (Tjora, 2017:177). Informantene i denne studien ble som nevnt tidligere anonymisert gjennom dekknavn, samt at ulike andre egennavn ble erstattet med «*navn*». Informantene i denne studien ble valgt fra en offentlig poengliste med mange deltakere, som gjør det vanskelig for eventuelle andre å gjenkjenne dem. Likevel kan ulike sitat og beskrevne hendelser gjenkjennes av andre. Dette kan spesielt være tilfellet ved beskrivelser av eget forhold til tur og personlige opplevelser, samt beskrivelser av og erfaringer med egen plassering på poenglista. Dette ble det tatt hensyn til ved utvelgelse av sitat, eksempelvis da enkelte sitater ble oppfattet å være for avslørende og vanskelig å anonymisere til at de kunne brukes.

Det er viktig at forskeren tar hensyn til informanten, og at det skapes tillit mellom dem. Et forskningsintervju har mange etiske problemstillinger, og den kunnskapen som kommer ut av forskningen avhenger av de involvertes sosiale relasjon. Relasjonen avhenger av intervjuerens evne til å skape et rom der intervjupersonen kan snakke fritt og trygt. Dette krever en balanse mellom intervjuerens ønske om å innhente interessant kunnskap og å ha respekt for informantens integritet etisk sett (Kvale & Brinkmann, 2009:35). Denne balansen ble forsøkt opprettholdt etter beste evne.

5.0 Analyse

I dette kapittelet vil sentrale funn presenteres og analyseres i lys av teori som er framlagt tidligere. Det gjøres ved at sitater fra datamaterialet trekkes frem og tolkes. Problemstillingen for oppgaven vil diskuteres gjennom analysen: *Hvordan uttrykkes motivasjon for utøvelse av friluftsliv hos brukerne av Trimpoeng-appen, og hvordan innvirker appen på brukernes motivasjon?*

5.1 Indre motivasjon for utøvelse av friluftsliv og bruk av appen Trimpoeng

Dette underkapittelet tar for seg hvordan den indre motivasjonen for utøvelse av friluftsliv kommer til uttrykk hos Trimpoeng-brukerne, gjennom å se på hvordan de grunnleggende psykologiske behovene blir dekt. Det ses også på hvordan applikasjonen innvirker på motivasjonen. De empiriske funnene vil ses i lys av Ryan & Deci (2017) sin teori om grunnleggende psykologiske behov (BPNT), i tillegg til annen relevant teori.

5.1.1 Kompetanse innen friluftsliv

Med utgangspunkt i teorien om grunnleggende psykologiske behov, vil det være aktuelt å trekke frem begrepet kompetanse. Altså hvordan informantene opplever mestring som en del av friluftslivet (Deci & Ryan, 2002:7). Helge uttrykker at han ikke var opptatt av mestring, og kunne ikke komme med eksempler tilknyttet det. Kristin på sin side har et annet syn:

> *Ja, jeg husker det, da jeg gikk på *navn*. Jeg syntes det var kjempeskummelt. Kjempe, kjempeskummelt. Og når jeg kom på toppen da, da tenkte jeg bare: Yes! At jeg klarte det. (…) Så det husker jeg godt da, som en sånn stor greie da! (…) Ikke bestandig, men noen ganger er mestring viktig. Hvis jeg går opp på en fjelltopp, så er det mestring det altså. Også har jeg noen ganger gått alene også da. Og det er mestring da. For det har jeg ikke alltid vært så glad i. Men jeg har gått på *navn* alene. Og det er litt sånn, jøss, da blir jeg litt stolt da. (Kristin)*

Det Kristin sier her tolkes som at hun ser mestring på flere ulike måter, og at det er ulike situasjoner som har fremmet en følelse av å mestre noe. I sitatet ovenfor beskriver Kristin hvordan hun mestret ved å komme seg til toppen, samt hvordan hun har opplevd mestring gjennom å gå på tur alene. Hun forteller at det er noe hun blir stolt av. Turen som Kristin trekker frem virker å ha gitt henne en stor utfordring som likevel ikke var for stor. At oppgaven har en optimal utfordring er viktig for å oppnå ønsket resultat (Ryan & Deci, 2017:7). Gjennom å jevnlig oppleve mestring kan Kristin dekke behovet for kompetanse, som bidrar til optimal utvikling, integritet og velvære (Ryan & Deci, 2017:242). Kristin kan dermed tenkes å få gode og positive opplevelser tilknyttet friluftsliv, samt at en optimal utvikling kan gjøre at hun utfordrer seg selv videre og opplever ny mestring. Mestring kan også illustreres gjennom følgende sitat:

> *Er jeg så heldig at jeg kommer meg på en fjelltur og på toppen så klapper jeg meg selv på skuldra for da er jeg så happy! For da har jeg vunnet over meg selv. Det er veldig motiverende (…) Jeg har mange opplevelser av mestring på grunn av at jeg tidligere ikke kunne gå noe særlig på grunn av helsa mi. (Stine)*

Stine forteller at hun vinner over seg selv. Dette tolkes å være et tydelig signal om at hun har

fokuset rettet innover, og at mestringsfølelsen kommer i kraft av at hun gjør ting hun tidligere ikke hadde mulighet til å gjennomføre. Hun har mål og utfordringer hun bestemmer selv. Dette kobles til hvordan Tordsson (2009) beskriver mestring som en del av friluftslivet. Naturen gir rom for å mestre utfordringer man selv definerer, og nå mål man selv bestemmer, uavhengig av prestasjonsnivå (Tordsson, sitert i Miljøverndepartementet, 2009:64-65). Stine beskriver det å mestre som en motivasjon i seg selv. Anne beskriver på sin side en personlig utvikling:

> *Så, ja vi har jo måtte lært oss kart og kompass da vi begynte. Det kunne jeg ikke da jeg begynte å gå. (…) Jeg vet at jeg må kunne det. Så nå var vi jo på *navn* og gikk i tett tåke, og gikk etter kart og kompass. Og det synes jeg er morsomt. (…) Ja, det er mestring. (Anne)*

Anne forteller hvordan hun har lært seg kart og kompass gjennom turgåing. Det tolkes slik at hun trives med å oppleve mestring av nye arbeidsoppgaver. Beskrivelsene av de værmessige forholdene oppfattes å være utfordrende, som tolkes å påvirke mestringsopplevelsen til Anne i høy grad. På samme tid kan man tenke seg at mestringen også kan utebli eller påvirkes i ulike situasjoner, da man ikke alltid selv rår over hvilke rammer og forhold som er utgangspunkt for en tur. Værforhold eller feilberegning kan gi dårlige opplevelser ved bruk av kart og kompass, som vil påvirke informantene sine opplevelser av kompetanse.

Samlet sett fremstår sitatene ovenfor som uttrykk for at brukerne opplever ulike former for mestring, samt at det i ulik grad oppleves som viktig. For enkelte tolkes det å være en kilde til motivasjon når de mestrer ute i naturen. Dersom informantene opplever mestring vil et av de grunnleggende psykologiske behovene være dekt, og det kan bidra til at en atferd kan være indre motivert (Mehus, 2015:30).

5.1.2 Autonomi tilknyttet turvaner og Trimpoeng-appen

Når det kommer til valg av turmål påpeker samtlige informanter at de i samråd med sine turkamerater bestemmer turmålet. Kristin uttaler at hun ikke alltid ønsker å ta del i det, mens Anne viser til at det ofte er hun som bestemmer turmålet i gruppa:

Jeg kan sende ei melding til noen om vi skal gå en tur, eller noen sender til meg om jeg blir med og sånn. (…) Det kan være begge deler. Jeg må ikke bestemme nei. Jeg synes egentlig det er veldig greit hvis noen har bestemt. (Kristin)
Nei, vi bestemmer sammen. Men jeg er kanskje litt, i alle fall hvis jeg går sammen med familien, så er det jeg som bestemmer. Fordi det er jeg som drar med dem. (Anne)

Sitatene tyder på at det ikke er et mål i seg selv å få bestemme ene og alene, men at det kan være greit at man bestemmer i samråd med andre. I lys av begrepet autonomi kan man se at informantene har ulike behov for å ta selvstendige valg og å være kilden til egen atferd og egne handlinger (Deci & Ryan, 2002:8). At Kristin beskriver at hun synes det er greit at andre bestemmer, trenger likevel ikke å bety at hun ikke har medbestemmelse når det kommer til valg av turmål. Det kan være at hun og hennes turkamerater deler samme syn på hva som er gode turmål, og at dersom noen er uenige er det rom for å si ifra. At Kristin synes det er greit at noen andre bestemmer, kan også være et uttrykk for at hun slipper å ta stilling til det, og at hun ikke trenger å planlegge og ta spesifikke valg. På samme tid kan hun også være den som tar initiativ, altså er det varierende. Anne sier ikke at det er viktig for henne å bestemme turmål for familien, men det kan tolkes som en nødvendighet. Dette på bakgrunn av at det er hun som tar med dem, noe som kan være et uttrykk for at hun er mer kjent og har mer kunnskap om hvor de kan dra. Dersom man ser informantenes autonomi i sammenheng med Trimpoeng-appen, kan det virke som at turmålene påvirkes av hvor det er poeng:

*Når jeg skal på en tur, så er det veldig mange ganger at jeg ser om det er noen poster der da. (…) Sånn før jul, så var det en post som lå oppe ved *navn*, som ikke er så langt unna. Og jeg var jo der over tjue ganger da, og det var mye poeng der. (Kristin)*

*Da var det jo *navn*, da vet jeg ikke hvor mange ganger jeg var der da, men … Det var mange ganger! Så det var jo fordi det for det første så var det en fin tur. Og for det andre så var det greit å samle poeng der. (Anne)*

Brukerne sine valg av turmål tyder på å bli påvirket av appen, og kan dermed tenkes å svekke deres autonomi. Selvbestemmelsesteorien hevder at unnlatelse av å tilfredsstille noen av de grunnleggende psykologiske behovene kan skape redusert personlig vekst, integritet og

velvære. Psykologisk behovstilfredshet er en nødvendig betingelse for at mennesker skal trives, og trivselen reduseres dersom behovene ikke dekkes (Ryan & Deci, 2017:242). Informantene uttrykker ikke at det er negative sider ved at deres turmål og valgfrihet påvirkes. Likevel kan det tenkes at de ikke har et bevisst forhold til det. Autonomien hos informantene virker å være varierende, og det tolkes som at den er mindre tilstedeværende ved bruk av Trimpoeng. Atferden kan regnes å være indre motivert når de tre grunnleggende behovene er tilfredsstilt (Mehus, 2015:30). Derfor kan en svekket autonomi gjennom bruk av appen gjøre brukerne mindre indre motivert, og være en tydelig følge ved bruk av Trimpoeng. Hvor langt og hvor ofte informantene går på tur kan også påvirkes av Trimpoeng-appen, og dermed innvirke på autonomien. Dette vil diskuteres senere under kapittelet «innlemmet regulering».

5.1.3 Tilhørighet mellom mennesker på tur

Tre av informantene uttrykker hvor glade de er for at applikasjonen tilsynelatende har hjulpet flere mennesker ut på tur. I de påfølgende sitatene påpeker de hva de mener applikasjonen har gjort med andre folk sine turvaner.

> *Jeg tenker at det er med å bidra til at folk som kanskje ellers ikke ville vært mye ute har begynt å være ute, med appen. (…) Og jeg tror flere har pushet seg mer også. De har skjønt at dette kan jeg. Det synes jeg er supert. (Anne)*

> *Det finnes jo noen plasser det har blitt lagt opp stier til da. På grunn av at vi går der. Og det er jo kjempefint! (…) For jeg snakker med noen som ikke har hatt appen. De har den nå, men som ikke har hatt den tidligere. De var så glade for at vi gikk, for da gikk de i stiene våre! (Stine)*

Glede over at andre kommer seg ut på tur kan ses i lys av begrepet tilhørighet, som reflekterer følelsen av tilknytting til andre mennesker, tilhørighet og aksept (Deci & Ryan, 2002:7). Det tolkes slik at informantene kjenner en tilknytning til andre som benytter seg av appen, og at det fremstår som et fellesskap. Selv om Anne og Kristin mener det er flere folk som ikke har vært spesielt mye på tur tidligere, så virker de å være positive og inkluderende til deres valg om å være mer fysisk aktiv i naturen.

Friluftsliv er for mange en sosial aktivitet som man utøver med familie og/eller venner (Aasetre et.al., 1994:17). Dette uttrykker også informantene. Selv om informantene liker å utøve friluftsliv sammen med andre, er det flere som liker å gå alene:

> *Men jeg er veldig glad i å gå alene. For da, jeg lytter til naturen. Jeg lytter til det som er rundt meg. (…) Jeg vil ha ro rundt meg når jeg drar slik jeg. For jeg nyter sikkert alt jeg ser rundt meg. Også prater jeg så mye ellers. (…) Vi kan dra flere på tur, da samler vi opp slik at vi kan dra mange. Det er kjempeartig! (Stine)*
>
> *Eller, jeg liker best … Jeg går mest alene da. (Helge)*
>
> *Jeg tror jeg har blitt mer glad i å gå alene siste årene. Fordi at, noen ganger er det godt å gå alene fordi du ikke trenger å snakke så mye, noen ganger. Eh, men jeg liker å ha med hund da. En av de er nesten alltid med. Ja. Men jeg liker å gå med andre og. (Kristin)*

At det er morsomt å dra på tur med andre kan kobles til at det å være sosial kan være en motivasjon for å utøve friluftsliv (Aasetre et.al., 1994:26). Deci & Ryan (2002) viser til at tilhørighet, i tillegg til følelsen av tilknytning til andre mennesker, omhandler følelsen av å være sammen med andre i et trygt fellesskap (Deci & Ryan, 2002:7). Dette kan kobles til det sosiale ved å være på tur, noe informantene delvis virker å legge vekt på som en motivasjon for å utøve friluftsliv. Det tolkes slik at informantene ikke peker på det som en motivasjonsfaktor, men som en hyggelig del av aktiviteten. Informantene er mer detaljerte i beskrivelsen av å gå alene på tur. Stine beskriver det å finne en ro, lytte til og nyte naturen. At hun liker å gå alene og nyte naturen virker å være et uttrykk for at hun liker aktiviteten i seg selv, som Mehus (2015) sier kommer fra en indre motivasjon (Mehus, 2015:30). Det Stine beskriver kan kobles til at noen motiv for utøvelse av friluftsliv er å oppleve naturen, stillheten og freden (Miljøverndepartementet, 2009:14-15). Denne formen for motivasjon diskuteres mer i neste underkapittel.

Gleden ved å gå alene beskrives i større grad enn gevinsten av å gå sammen med andre, som kan være et uttrykk for at det sosiale ved friluftsliv ikke er en stor motivasjon for informantene. Behovet for tilhørighet kommer til uttrykk på ulike måter, og informantenes

utsagn tyder på at de dekker dette behovet på flere vis og i ulik grad.

5.1.4 Fysiske og psykiske gevinster av å utøve friluftsliv

Felles for samtlige av informantene er at de har hatt et forhold til friluftsliv og turgåing siden barndommen, og for samtlige var deres første turer i naturen i starten av livet. På spørsmål om hva som er årsaken til at de ønsker å gå på tur, trekkes det frem hva det har å si for den psykiske helsa:

> *Hvis det er mye å tenke på eller ikke føler seg helt topp, så vet jeg at hvis jeg kommer meg ut en tur, en kort eller lengre tur, så gjør det meg godt. Kanskje spesielt mentalt da. Så det er en motivasjon for å komme seg ut, for jeg vet at det er bra for meg. Å ikke tenke så mye. (Kristin)*

> *For jeg tror, i forhold til psyken, så er det veldig bra da. For jeg kan sitte sånn på høsten, så er det litt med psyken, da er den dårligere og slikt. Og da blir man litt sittende her. Men med en gang man kommer ut så blir akkurat det mye bedre. (Helge)*

Ut ifra de foregående sitatene kan det virke som om informantene har et bevisst forhold til hvordan det å gå på tur og å være i naturen påvirker deres psykiske helse. De kan velge å gå på tur fordi de vet at det «gjør dem godt». Det tolkes som et behov som kommer innenfra, hvor informantene selv velger å tilfredsstille dette behovet. De beskriver ikke nøyaktig hva i naturen som påvirker den psykiske helsa, men de virker å ha et bevisst forhold til de gode virkningene av å være ute og i aktivitet. Informantenes erfaringer samsvarer med teorien om at stressnivået kan bli mer redusert av gåturer eller avslapping i natur og grøntområder enn i urbane og innendørs aktiviteter (Mygind et.al., 2018:22). Informantene beskriver det de opplever som gode effekter på egen psykisk helse, som kan ses i lys av at Klima- og miljødepartementet mener friluftsliv er en viktig faktor for befolkningens livskvalitet og har en dokumentert helseeffekt (Klima- og miljødepartementet, 2015:10). Helge og Kristin beskriver også hvordan de fysiske gevinstene fungerer som en motivasjon for å utøve friluftsliv:

Jeg liker meg ute i naturen. Også handler det kanskje litt om at man må holde seg litt i form når man begynner å bli eldre da. Ellers kan det fort bli at du blir stor. (Helge)

Det er viktig der og da, også er det viktig med tanke på helsa og sånn som man tenker mer på når man blir eldre. Også er det fordi jeg vet hvor mye bra det gjør da, hvor bra det er for meg. Også liker jeg det i tillegg. Det gjør noe med den fysiske og mentale helsa, med mestringsfølelsen og velvære. Både underveis og etterpå. (Kristin)

Slik Klima- og miljødepartementet påpeker er motiv for aktiviteter i friluftslivet nært knyttet til mosjon og helse (Klima- og miljødepartementet, 2015:23), slik informantene forteller. I tillegg til å trekke frem de fysiske og psykiske gevinstene av å gå på tur, påpeker både Kristin og Helge at de liker seg ute i naturen. Dette tolkes som at de også liker å være ute uavhengig av ulike goder som følger med. Dette kan være et uttrykk for indre motivasjon. Det begrunnes med at når mennesket utfører en aktivitet grunnet aktivitet i seg selv, sies den å være indre motivert (Mehus, 2015:30). Informantene virker å være motivert av aktivitetene i seg selv, samt av de fysiske og psykiske gevinstene.

5.2 Ytre motivasjon for utøvelse av friluftsliv og bruk av appen Trimpoeng

Dette underkapittelet tar for seg hvordan den ytre motivasjonen for friluftsliv hos brukerne av Trimpoeng-appen uttrykkes, og hvordan applikasjonen innvirker på motivasjonen. For å skape en dypere forståelse for dette, vil de empiriske funnene ses i lys av Ryan & Deci (2017) sin teori om organisk integrasjon, samt annen relevant teori.

5.2.1 Sosial sammenligning gjennom Trimpoeng-appen

Et interessant aspekt ved Trimpoeng applikasjonen er at den gjør det mulig for deltagerne å følge med på hvor mange poeng de andre deltagerne har til enhver tid. Gjennom intervjuene kommer det frem at konkurransen kan gjøre at informantene selv velger å dra på tur for å samle poeng, slik som disse sitatene illustrerer:

Hvis jeg er på tur sammen med noen som ligger rett foran, så kan jeg fleipe med at nei jeg burde jo ikke være på tur med deg nå, for da får jo du fortsatt et forsprang på meg!

Det blir jo ofte sagt som en fleip, men jeg kjenner jo noen ganger at det er litt sånn … Ja, da må jeg jo dra en tur til da, for å kanskje nå igjen litt, eller, ja … (Kristin)

Så det er litt sånn konkurranseinstinkt. Kan se noen rundt meg på lista, nei fader, de skal ikke få lov til å nå igjen meg! (Kristin)

Jeg har jo liksom sett det der at å, nå går noen fra meg, nå må jeg ut! (…) Men … Det styrte kanskje … Det ble litt mye styring. (Stine)

Her beskrives det hvordan konkurransen og poengfordelingen mellom deltagerne kan gjøre at informantene selv velger å dra ut på en ekstra tur. Dette for å samle flere poeng og stille sterkere i konkurransen med de som er rundt seg på rankingen. Sett i lys av det organisk integrasjon sier om ytre regulering, kan dette være et uttrykk for straff og belønning fra eksterne krefter. Deltagerne venter en viss konsekvens (Ryan & Deci, 2017:184). Belønningen av å dra ut på en ekstra tur kan være å få flere poeng og øke sjansene for å passere konkurrentene på poenglista. Straffen kan være at konkurrentene gjør det samme, og deltageren blir forbigått og eventuelt må mobilisere enda mer for å samle flere poeng. Ytre regulering kan være virkningsfull gjennom å gi umiddelbar motivasjon (Ryan & Deci, 2017:185). Sitatene viser nettopp dette: de velger å ta en ekstra tur ut på bakgrunn av at de får mer poeng. På den andre siden påpeker Ryan & Deci (2017) at ytre regulering kan ha negativ effekt på individets autonomifølelse, fordi handlingene ikke oppleves som personlig verdifulle (Ryan & Deci, 2017:185). I situasjonene ovenfor kan det tenkes at turene oppleves nettopp slik, og som et stressende moment. Andre sitat som belyser sosial sammenligning gjennom appen er hvordan Anne beskriver at hun ikke ønsket å delta på konkurransen likevel, og hva hun har gjort for å samle flest mulig poeng:

Det var for mye poeng på kortturene, og da ble det jo de som har anledning til å gå hver dag, de ... De dro og kjørte veggimellom og tok alle de små turene. Også jeg som ikke er så glad i å dra veggimellom, og heller ikke har anledning til det, så … Syntes jeg ikke det ble noe morsomt. (…) Så da hadde jeg litt konkurranseinstinkt, og da meldte jeg meg av. Jeg har meldt meg på igjen, og da har jeg jobbet med meg selv om at de poengene betyr ikke så mye. Det er bare morsomt å komme meg ut! (Anne)

*Jeg sendte jo melding da jeg skulle på *navn* i fjor og spekulerte på om det ikke var mulig å legge inn poeng der da. Likedan med *navn*. (…) Så da ble det poeng. (Anne)*

Det første sitatet tolkes som at Anne hadde et fokus på konkurransen og poengfordelingen som avgjorde om hun ønsket å fortsette eller ikke. Anne sin motivasjon for å være med på konkurransen virker å ha basert seg på hvor mange poeng de andre hadde mulighet og tid til å ta. Altså en faktor utenfor hennes kontroll. Hun beskriver riktignok ikke hvordan hennes turvaner ble påvirket av at hun ikke var med på konkurransen. Når motivasjonen ikke kommer innenfra, vil den ikke ha vedvarende effekt (Ryan & Deci, 2017:185). Sitatet virker å være et uttrykk for dette, da motivasjonen for å være med på konkurransen virket å forsvinne da Anne opplevde at de andre deltagerne hadde bedre forutsetninger for å få poeng. Likevel presiserte hun at hun jobber med å tenke at det viktigste er å komme seg ut, og at konkurransen ikke er så viktig. Dette viser at motivasjon kan være nyansert. Det andre sitatet tolkes som at poengbelønningen ved å gå på tur er en sterk motivasjon. Turen som det vises til var bestemt på forhånd, noe som kan tolkes som en indre motivasjon. Ønsket om å få poeng forsterker likevel oppfattelsen av at dette omhandler ytre regulering. Informanten venter en konsekvens (Ryan & Deci, 2017:184). Belønningen var å få flere poeng, samt at turen ikke ble «bortkastet». En straff av å gå turen uten å få poeng, kan tenkes å være at andre deltakere går turer hvor det er poeng, og dermed får et forsprang poengmessig.

I lys av ytre regulering ser vi at Trimpoeng-appen kan føre til sosial sammenligning når brukerne er på tur, som gir en sterk ytre motivasjon. Konkurransen kan påvirke hvor ofte de velger å dra på tur, og poengene og poenglista kan fungere som belønning og straff.

5.2.2 Trimpoeng som en faktor for å gå lengre og oftere

Det er gjennomgående i intervjuene at Trimpoeng-appen virker å bidra til at informantene gjennomfører lengre turer enn de hadde planlagt på forhånd. De er allerede på en tur, og velger å legge løypa innom flere poster som gjør at turen blir lengre, som det påpekes i følgende sitater:

På lørdagen gikk jeg fordi det var så fint vær, men etter hvert så jeg at det var en plass med poeng. Og da gikk jeg jo dit. (…) For jeg hadde egentlig ikke tenkt å gå så langt! Men da jeg så det så var det jo på løypa, det var fint å renne, og da gikk jeg dit da. Da

var det både fint å være ute, også visste jeg at jeg kom til den posten da. (Kristin) Hadde jeg ikke hatt appen så hadde jeg ikke dratt ut slik hver dag skjønner du (…). Men det er bare at istedenfor å gå en bit, også, nei nå kan jeg snu … Men nå blir det liksom slik: Nei, jeg må, jeg skal, fram til posten. Jeg skal dit poengene er. (Stine)

*Så gikk jeg topptur. Det var poeng der da vet du! Så gikk jeg den veien tilbake da. (…) Hvis det ikke var slik hadde jeg ikke orket å gå der, da hadde jeg heller gått *navn* og ned. Men, det ble jo lenger da, måtte ha med meg poengene der også! (Anne)*

Årsaken til at de går lengre er sannsynligvis grunnet konkurransen og egen plassering. Kristin påpeker at det handlet om at det allerede var fint vær, og at det ikke skadet å gå en lengre tur. Anne sier at uten poengene hadde hun ikke gått der hun gikk, og Stine viser at mengde turer øker grunnet Trimpoeng. Dette samsvarer med hvordan Klima- og miljødepartementet påpeker at ny teknologi bidrar til å øke aktivitetsnivået for de som allerede er fysisk aktive (Klima- og miljødepartementet, 2015:84).

Den ytre motivasjonen for å gå oftere og lengre knyttes opp mot innlemmet regulering. Målsettingene og presset om å gå oftere og lengre som informantene virker å pålegge seg selv, kan være den indre kraften som beskrives som noe man bør eller må gjøre (Ryan & Deci, 2017:185). Det Anne sier tyder på at hun i utgangspunktet ikke hadde lyst til å gå en omvei, men at hun gjorde det for å hente flere poeng. Ryan & Deci (2017) viser også til at innlemmet regulering kan føre til visse former for selvtilfredshet, stolthet og selvfølelse. Det informantene sier kan kobles mot dette, og kan tolkes som at de kjenner på mer mestring og blir enda mer fornøyde med seg selv ved at de forlenger turen eller velger å gå lenger. Tordsson (2009) viser til hvordan friluftslivet kan gi rom for egendefinerte utfordringer og mål, og at man i naturen opplever å være på høyde med disse (Tordsson, sitert i Miljøverndepartementet, 2009:64-65). Informantene kan altså få positive mestringserfaringer ved å utvide egne turer med utgangspunkt i Trimpoeng-appen. På en annen side er en slik selvtilfredshet og selvtillit ustabil og svingende (Ryan & Deci, 2017:185). Det kan føre til at brukerne lettere blir misfornøyd med egen innsats, dersom de ikke samler poeng på poster som er tilgjengelig eller som «ikke er så langt unna». Stine påpeker at hun kjenner en trang til å gå dit poengene er. Dette kan fungere som et ytre press som skaper indre uro, eksempelvis ved at hun ikke er fornøyd før hun fysisk er ved målet. Dette kan knyttes til autonomi (Deci &

Ryan, 2002:8), da valgene knyttet til utøvelsen av friluftsliv påvirkes av appen. Brukerne kan velge å gå oftere og lengre.

5.2.3 Trimpoeng-appen for egen vinning

I kapittelet om indre motivasjon ble det diskutert hvordan informantene virket å se verdien av friluftsliv med tanke på deres fysiske og psykiske helse. Dersom man legger til Trimpoeng som en faktor, er det flere av informantene som påpeker hvordan de ser verdien av å bruke appen opp mot egen vinning:

> *Jeg skjemmes ikke av at jeg ligger langt nede på lista som kommer i avisa. For det bryr jeg meg ikke noe om, hva andre tenker om hva jeg gjør med det. Men har jo fått høre noen ganger at man holder på det tullet der, det er noen som kan si det. For noen er jo negativ til dette også. Eh … Men det kjenner jeg at jeg bryr meg ikke noe om. For jeg vet at dette er bra for meg (Kristin)*

> *Men at jeg kan bruke den som unnskyldning for å komme meg ut og beholde formen, det synes jeg er greit egentlig (Anne)*

Det Kristin sier virker å være et uttrykk for at bruken av applikasjonen ikke bare er ytre regulert, i form av å sanke poeng og konkurrere med andre. Det oppfattes også slik at hun ser en nytteverdi av å bruke applikasjonen, og sett i sammenheng med tidligere sitat tenkes det at hun sikter til fysiske og psykiske goder. Anne virker å se verdien av applikasjonen i form av at den bidrar til å opprettholde egen fysiske form. Følgende kommenterer Helge sitt forhold til applikasjonen:

> *Jeg er ikke inne og ser på noen poeng eller noe slik. (…) For det motiverer sikkert for å komme seg enda litt mer ut da. Bare man klarer å holde det på et visst nivå da. (Helge)*

Helge tolkes å være lite fokusert på konkurransen og poengene, da han ikke følger med på det inne på appen. Han oppdaterer seg ikke på lista, og mest sannsynlig vet han ikke hvilken plass

han er på. Å «holde det på et visst nivå» tolkes som at han ikke ønsker å bli for ivrig, men at han ser verdien av at applikasjonen bidrar til at han kommer seg mer ut.

Disse sitatene kan ses i lys av identifisert regulering, hvor autonomien er sterkere fordi individet har en bevisst tilslutning av verdier (Ryan & Deci, 2017:187). At appen kan bidra til fysiske og psykiske goder virker å være verdier informantene mener å imøtekomme ved bruk av appen, og virker å gi bruken en annen dimensjon enn kun konkurranse. Dette stemmer overens med at identifisert regulering innebærer at mennesker utfører handlinger som de selv anser som viktige og verdifulle. Denne formen for regulering har fordeler med tanke på stabilitet, varighet og positive sider ved følelseslivet (Ryan & Deci, 2017:188). Dermed kan det tenkes at når brukerne ser nytteverdien av applikasjonen, vil de benytte seg av den over lengre tid enn om de kun har fokuset rettet mot å samle poeng og sammenligne seg. I det følgende vises det også til en annen dimensjon av verdi ved bruk av applikasjonen:

> *Også har du kartet med deg. Det er veldig verdifullt! Med navn og alt, du blir jo så kjent! Det er kjempeartig å studere kartet. (Stine)*

> *Litt sånn å konkurrere med meg selv. Nå har jeg vært der, og nå har jeg vært der … Det er litt med å oppdage nye plasser! Som du ikke visste at var der. (Kristin)*

Applikasjonen bidrar til at brukerne får et bredere utvalg av turmål, samt at de lærer seg mer om området de er i. Kristin påpeker at dette bidrar til at hun konkurrerer med seg selv, ved å utforske nye steder. Sett i lys av identifisert regulering kan det å tilegne seg geografisk kunnskap være et uttrykk for å se verdien av handlingen. Her vil også begrepet kompetanse være anvendbart, som innebærer behov for mestring av arbeidsoppgaver (Deci & Ryan, 2002:7). Å tilegne seg kunnskap kan gi en følelse av mestring, og dermed dekke et av de psykologiske behovene som skaper indre motivasjon. På en annen side kan man si at informantene kunne ha tilegnet seg denne kompetansen ved å bruke fysiske kart. I disse situasjonene har kompetansen kommet som en følge av å bruke Trimpoeng-appen. Det kommer frem at informantene opplever Trimpoeng-appen som verdifull på flere måter. Brukerne tilegner seg ny kunnskap som gir mestring, samt at de oppnår helsemessige gevinster.

Sitatene ovenfor kan også kobles til at informantene har en motivasjon basert på integrert regulering. Sentralt her er det at handlingene er tillagt en verdi som stemmer overens med individets grunnleggende psykologiske behov og identitet. Identitet er også viktig, altså hva man tenker om seg selv (Ryan & Deci, 2017). Slik Kristin beskriver det benytter hun seg av Trimpoeng-appen fordi hun vet det er bra for henne, som kan være et uttrykk for at hun får tilfredsstilt de grunnleggende psykologiske behovene. Likevel kan man se på et tidligere sitat at hun bruker den fordi hun ønsker et visst utfall, som bygger opp om at det ikke bare er indre regulert, men også integrert: «Og jeg var jo der over tjue ganger da, og det var mye poeng der». Hun virker å bruke appen med et ønske om en bestemt konsekvens, som er å få flere poeng og mest sannsynlig opprettholde eller forbedre egen plassering på poenglista. Et annet ønsket utfall kan være de fysiske og psykiske gevinstene som tidligere er beskrevet. På samme tid virker ikke motivasjonen å kun komme utenfra, slik som det presiseres her:

> *For jeg tenker, for min del, så hadde jeg gått på tur selv om jeg ikke hadde den appen. (Kristin)*

Dette viser at motivasjonen er mangesidig. Det er vanskelig å si hvor skillet mellom de ulike reguleringene går. Kristin sier også at hun ikke bryr seg om hva andre mener, som tolkes som at hun er sikker på seg selv og vet hvorfor hun benytter seg av appen. Stine kommenterer også det at utenforstående kan være negative til å benytte seg av appen:

> *Ja, det er helt greit. De må bare snakke. Men det er greit for meg, jeg tåler det. For jeg vet hvem jeg selv er. (...) Jeg har appen for meg selv. Ikke for alle de andre. (Stine)*

Dette virker å være et sitat som kan være relevant inn mot det som omhandler identitet innenfor integrert regulering. Handlingen er tillagt en verdi som stemmer overens med personen identitet (Ryan & Deci, 2017:188). Stine virker å være bevisst på at hun styrer bruken av appen selv, og at hun er klar over de godene bruken av applikasjonen gir henne. Det motiverer henne, og hun legger ikke vekt på hva andre tenker og mener. Det samme gjelder for Kristin, som sier at hun ikke bryr seg om de som er negative, da hun vet det gjør godt for henne. De viser til at bruk av appen er av personlig verdi, og at de kan identifisere seg som brukere av den på bakgrunn av at de vet hvilke gode gevinster applikasjonen gir.

Identitet innebærer blant annet individets meninger og interesser (Ryan & Deci, 2017:188). Informantene virker å se en link mellom sine grunnleggende interesser og meninger og bruken av Trimpoeng, noe som tyder på at de står inne for å identifisere seg som brukere av den.

6.0 Konklusjon

Problemstillingen for denne oppgaven er: *Hvordan uttrykkes motivasjon for utøvelse av friluftsliv hos brukerne av Trimpoeng-appen, og hvordan innvirker appen på brukernes motivasjon?* Det kommer frem at motivasjonen for friluftsliv er svært komplekst, og uttrykkes på flere ulike måter. Det er vanskelig å definere et skille mellom de ulike gradene av internalisering. Datamaterialet fra informantene viser at informantenes motivasjon befinner seg på flere steder langs selvbestemmelses-kontinuumet.

Den indre motivasjonen kommer til uttrykk ved at brukerne tilfredsstiller ulike grunnleggende psykologiske behov. Brukerne mestrer ulike utfordringer og dekker dermed behovet for kompetanse. De opplever tilhørighet til andre mennesker gjennom Trimpoeng-konseptet og de er delvis på tur i sosiale lag. Informantene liker å gå alene i naturen og de liker aktiviteten i seg selv, noe som vitner om at de er indre motivert. De ser også fysiske og psykiske gevinster av å utøve friluftsliv. Viktigheten av autonomi virker å være varierende hos informantene. Deres svar tyder på at dette grunnleggende psykologiske behovet kan påvirkes av Trimpoeng-appen, som igjen kan ha en negativ innvirkning på den indre motivasjonen. Dette er spesielt knyttet til hyppighet og lengde på turer, i tillegg til valg av turmål. Brukerne går lengre og flere turer som følge av appen, og den virker å fungere som en ekstra motivasjon. På samme tid kan dette gjøre at turgåing oppleves som mindre frivillig og mer stressende. Likevel kan brukerne oppleve mer mestring, ved at de gjennomfører lengre turer enn planlagt.

Det kommer frem av analysen at applikasjonen virker å påvirke brukernes ytre motivasjon. Appen gjør at brukerne konkurrerer og sammenligner seg med andre brukere. Det å ta poeng og gå forbi andre på lista er en belønning. Det å ikke dra på tur for å skaffe poeng kan fungere som en straff. Brukerne ser også flere nytteverdier ved bruk av applikasjonen, slik som å opprettholde og bedre egen helse, samt å tilegne seg ny kunnskap. Dette virker å gi bruken av appen mer verdi. Brukerne virker også å se at bruken av Trimpoeng-appen samsvarer med egne interesser og meninger, noe som gjør at de kan identifisere seg som brukere av den og

benytter seg av den for sin egen del. Likevel kan det tyde på at appen fører til at brukerne blir mer ytre motivert, og at de muligens ikke hadde benyttet seg av den dersom de kun var indre motiverte.

Det som er viktig å påpeke er at til tross for de ulike reguleringene for motivasjon som påvirker brukernes utøvelse av friluftsliv, uttrykker brukerne at de uansett ville gått på tur og utøvd friluftsliv. Likevel er det uklart i hvilket omfang dette ville vært. At det tolkes slik at informantene er ytre motiverte samtidig som de virker å ha en selvbestemt atferd, indikerer at motivasjonen slik det framlegges gjennom selvbestemmelseskontinuumet stadig er i endring.

7.0 Litteraturliste

Aasetre, J., Kleiven, J. & Kaltenborn, B.P. (1994). *Friluftsliv i Norge - motivasjon og atferd.* (NINA oppdragsmelding 309). Hentet fra https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/oppdragsmelding/309.pdf

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv: fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research.* New York: The University of Rochester Press. Hentet fra

https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=ryan+%26+deci+(2002)&ots=drCP5FX73j&sig=j2T7Vce6Mr4322T7_RbdtqKRzGI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true

Den Norske Turistforening. (2017, 27.april). *DNT lanserer ny digital turpostkasse, SjekkUt!* Hentet fra https://www.dnt.no/artikler/nyheter/8895-dnt-lanserer-ny-digital-turpostkasse-sjekkut/

Friluftsrådenes Landsforbund. (2018, 18.juli). *Telltur oppsummering midt i juli 2018.* Hentet fra https://www.friluftsrad.no/b/4031/telltur-postkassetrimmen-tar-av

Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* (3.utg.) Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Klima- og miljødepartementet. (2015). *Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet.* (Meld. St. 18 (2015-2016)). Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf

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

Mehus, I. (2015). Motivasjon ... Til hva? I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 27-43). Trondheim: Fagbokforlaget

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse».* Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf

Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt.* Hentet fra https://www.friluftsraadet.dk/sites/friluftsraadet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode.* (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.

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

TNS. (2017). *Natur- og miljøbarometeret 2017. Nordmenns holdninger og atferd i natur- og miljøvernspørsmål.* Hentet fra https://www.njff.no/PublishingImages/Sider/Natur-%20og%20miljbarometeret%20Rapport%202017_Endelig.pdf

Trimpoeng. (2020a). *Hva er Trimpoeng?* Hentet fra https://info.trimpoeng.no/hva-er-trimpoeng

Trimpoeng. (2020b). Trimpoeng (Versjon 1.8.11) [App]. Hentet 20. januar 2020 fra https://play.google.com/store

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuobjekt:

Sted og dato:

Innledning og informasjon om studien

Jeg starter intervjuet med å fortelle kort om hvem jeg er og hva jeg studerer. Deretter blir det en kort gjennomgang av hva som er formålet med studien og hva som inngår i den. Jeg spør om informanten er tilstrekkelig informert og fortsatt ønsker å delta, samt at den kan trekke seg hvis det er ønskelig. Dersom informanten har noen spørsmål gis det rom for det.

Oppvarmingsspørsmål

1. Hva synes du om mulighetene for å være fysisk aktiv i Meråker?
2. Hva legger du i ordet friluftsliv?
   - Hva innebærer dette for deg?
3. Hvor ofte går du på tur?
   - Hva legger du i uttrykket «å gå på tur»?
4. Hvor mange ganger per uke benytter du deg av applikasjonen Trimpoeng?
5. Hvor lenge har du benyttet deg av den?

Refleksjonsspørsmål

Forhold til friluftsliv

1. Du nevnte hvor ofte du går på tur. Husker du første gang du var på tur?
   - Hvilke minner har du tilknyttet dette?

2. Hva er det som gjør at du ønsker å gå på tur?
   - Har dette endret seg med årene? Eventuelt når?

3. Går du på ulike type turer?
    - Hvorfor?
    - Hva er det som skiller disse turene fra hverandre? (Lengde, årstid, tidsbruk)

4. Har du hatt noen sterke mestringsopplevelser tilknyttet friluftsliv?
    - Hvor viktig er dette eventuelt for deg?

5. Bruker du å gå på tur alene eller sammen med andre?
    - Hvordan bestemmes turmålene?
    - Hvordan vurderer du det å gå alene opp imot å gå sammen med andre?

6. Hvilken betydning har det å gå på tur for deg?
    - Hvilke følelser har du tilknyttet det?
    - Er det å gå på tur noe du anser som personlig verdifullt?
    - Hvilket forhold er det mellom det å gå på tur og din identitet?

Forhold til teknologi og applikasjonen Trimpoeng

7. Hvorfor ønsker du å benytte deg av Trimpoeng?
    - Hva er det som gjør at du ønsker å ha med den på tur?
    - Benytter du deg av appen fordi du ønsker det selv, eller fordi det er populært blant eventuelle andre og at du har fått den anbefalt?

8. Har bruk av Trimpoeng endret dine turvaner?
    - Har Trimpoeng påvirket *om* du velger å dra på tur?
    - Har applikasjonen påvirket din opplevelse av å være på tur?
    - Har Trimpoeng påvirket hva som blir dine turmål?
    - Er antall poeng på et turmål viktig for om du velger turmålet, evt ikke velger det?
    - Har du blitt mer bevisst på å komme frem til en bestemt mål ved bruk av appen?

9. Hvordan opplever du å være på en poengliste i forbindelse med Trimpoeng?
    - Er det både positive og negative sider?

- Hva synes du om å ha en plassering på lista? Påvirkes og motiveres du av den?
- Hva tenker du om at andre ser hvilken plassering du har?
- Føler du at du «bør» dra på tur når andre på lista gjør det?
- Hvordan opplever du å få poeng når du kommer frem til et mål?

10. Går du på turer uten å benytte deg av Trimpoeng? Da tenker jeg på turer både hvor det er mulig og ikke mulig å få poeng i appen.
    - Hvorfor/hvorfor ikke?

11. Har du hatt en interesse for teknologi gjennom hele livet?
    - Følger du med på, og er du interessert i, utvikling innen teknologi?

Avslutningsspørsmål

12. Er du fysisk aktiv på andre måter enn det vi har snakket om nå?
    - Evt hvor mye?
    - Gjennomfører du andre turer som du ikke anser som friluftsliv/å gå på tur?

13. Er det noe mer du ønsker å si om friluftsliv og bruk av applikasjonen Trimpoeng?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta som informant i bacheloroppgaven «Friluftsliv og Trimpoeng»?

NTNU
Kunnskap for en bedre verden

Dette er en forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å belyse hvordan applikasjonen Trimpoeng påvirker friluftslivet. I dette skrivet får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg er student ved Norges tekniske-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim, og studerer til å bli lektor i kroppsøving og idrettsfag. Jeg har nå startet på en bacheloroppgave som omhandler hvordan applikasjonen Trimpoeng påvirker friluftslivet. Dette skal undersøkes ved å se på hvilket forhold brukerne av Trimpoeng har til friluftsliv og selve applikasjonen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Lektorutdanningen for kroppsøving og idrettsfag for trinn 8-13 ved NTNU.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta ettersom du er en av brukerne av Trimpoeng, og er blant topp 100 på poenglista til konkurransen «Trimpoengjakten 2020. Meråker til topps». Informantene blir vilkårlig plukket ut fra poenglista. Totalt er det ønskelig med fire informanter.

Hva innebærer det for deg å delta?

For å samle inn data til prosjektet vil det benyttes dybdeintervju som metode. Intervjuet vil vare fra 25 til omtrent 45 minutter, avhengig av hvor utfyllende svar som gis. Spørsmålene retter seg mot ditt forhold til friluftsliv, til bruk av teknologi i friluftsliv og din opplevelse av applikasjonen Trimpoeng. Intervjuet tas opp på en digital lydopptaker tilhørende NTNU.

Det er frivillig å delta

Deltakelse i prosjektet er frivillig. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg fra studien, vil det ikke ha noen negative konsekvenser for deg. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert og destruert.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Dine opplysninger vil kun benyttes til de formålene som er beskrevet i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Alle opplysningene behandles konfidensielt. Kun studenten (Ragna Moeng Sende, student ved lektorutdanningen for kroppsøving og idrettsfag, NTNU) vil ha tilgang til disse.
- Lydopptaket fra intervjuet vil transkriberes av studenten. Deretter slettes lydfilen fra intervjuet.
- I bacheloroppgaven vil resultatene anonymiseres og presenteres på en måte som gjør at enkeltpersoner ikke kan gjenkjennes. Dette sikrer deltakernes anonymitet.

Hva skjer med opplysningene når forskningsprosjektet avsluttes?

Bacheloroppgaven skal etter planen avsluttes 8. mai 2020, og opptaket fra intervjuet vil slettes ved prosjektslutt.

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,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet) og
- å sende klage til personvernombudet eller 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.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- 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
- Ragna Moeng Sende (e-post: ragnams@stud.ntnu.no, tlf: 90789785), student

Med vennlig hilsen

Ragna Moeng Sende
ragnams@stud.ntnu.no
907 89 785

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Friluftsliv og Trimpoeng», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

☐ å delta i dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet avsluttes 8.mai 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

NTNU

Kunnskap for en bedre verden