



MASTEROPPGAVE

Sterkere gaming

Stronger gaming

Lasse Figenschau Kandidatnr: 436

Idrettsvitenskap

Høgskolen på Vestlandet, Campus Sogndal

Veileder Matthew Shaw

16.05.2022

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet*, §

Forord

Jeg vil takke alle deltakerne som har vært med på prosjektet «Sterkere Gaming». Takk for at dere ville delta, og for at dere stilte opp på intervju både før og etter prosjektet.

Til Are Bleie Haukaas, min gode venn og medstudent. Takk for godt samarbeid både med planlegging og gjennomføring av masterprosjektet.

En stor takk til min veileder Matthew Shaw som har vært til stor hjelp igjennom hele prosjektet. Takk for god veiledning.

Jeg må også takke Øystein Lerum og Tom Erik Solstad for gode innspill og god hjelp under skriving av denne masteroppgaven.

Stor takk til Mobit Sogndal for at de gjorde det mulig å gi bort et gavekort under prosjektet.

Til Idrettsenteret Sogndal. Takk for at vi fikk leige lokalene deres til vårt masterprosjekt.

Både gamingsenteret og flerbrukshall.

Sammendrag

Forfatter: Lasse Figenschau

Tittel: Sterkere gaming

Hovedveileder: Matthew Shaw

Problemstilling: *Hvordan opplever unge mellom 16-25 år en kombinasjon av fysisk aktivitet og dataspill?*

I denne studien ønsket jeg å finne ut hvordan unge mellom 16-25 opplevde en kombinasjon av fysisk aktivitet og dataspill. For å få svar på denne problemstillingen ville jeg rekruttere personer som var glad i dataspill, men hadde et begrenset forhold til fysisk aktivitet. Gjennom rekruttering på videregående skole og høyskole fant jeg relevante deltakere.

Dette prosjektet ble utviklet og basert på teori og tidligere forskning som har tatt i bruk gamification og insentiver for å øke nivået av fysisk aktivitet blant ulike populasjoner. I dette masterprosjektet ble det gjennomført en intervensjon på seks uker der vi kombinerte fysisk aktivitet og dataspill. Vi hadde tre økter i uken, der alle øktene bestod av både trening og spilling. Det ble gjennomført individuelle semistrukturerte intervju med seks av deltakerne før prosjektet, og sju ble intervjuet etter.

Ut ifra intervjuene fikk jeg vite at deltakerne synest intervensjonen var gøy, og at det var en fin balanse mellom trening og spilling. Flere av deltakerne gav tilbakemelding på at de fikk et nytt forhold til aktivitet etter intervensjonen, og var nå motiverte til å opprettholde treningen. det kan se ut som en kombinasjon av spilling og det sosiale har vært med å påvirke opplevelsen positivt.

Ifølge intervjuene som er gjennomført i dette prosjektet kan det se ut til at en kombinasjon av dataspill og fysisk aktivitet kan være med på å øke motivasjon til fysisk aktivitet. Det er derimot gjennomført lite forskning på denne kombinasjonen, og på dataspill generelt. Dette er dermed et tema som krever mer forskning før man kan konkludere med noe sikkert.

Abstract

Author: Lasse Figenschau

Title: Stronger gaming

Main supervisor: Matthew Shaw

Research question: *How will youth between the age of 16-25 experience a combination of gaming and physical activity?*

In this study the aim was to find out how youth between the age of 16-25 would experience a combination of gaming and physical activity. To answer my research question I recruited people who enjoyed videogames, but had a limited relation to physical activity. Through recruiting at the local high school and university, I found participants that were relevant for my project.

This project was developed and based on theory and previous research that has used gamification and incentives to raise the level of physical activity in different populations. In this mastersproject we conducted a six week intervention in which we combined physical activity with gaming. We had three sessions a week, where all the sessions consisted of both gaming and training. Individual semistructured interviews were conducted with six of the participants before the intervention, and seven post-intervention.

Based on the interviews, I learned that the participants thought the intervention was fun, and that there was a fine balance between gaming and training. Several of the participants gave feedback that they got a new and better relationship to training after the intervention, and were now motivated to maintain the training. It seems that a combination of gaming and the social aspect helped to positively influence the experience.

According to the interviews conducted in this project, it may seem that a combination of gaming and physical activity can help to increase motivation for physical activity. On the other hand, little research has been done on this combination, and on gaming in general. This is a topic that requires more research before one can conclude with something certain.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag.....	3
Abstract.....	4
1. Innledning	6
2. Teori	7
3. Metode.....	11
4. Resultat	19
5. Diskusjon	25
6. Konklusjon.....	28
7. Referanser	29
Vedlegg	32
Vedlegg 1.....	32
Vedlegg 2.....	34

1. Innledning

Dataspill og e-sport er noe som har hatt stor vekst de siste årene. I 2021 hadde det globale videospillmarkedet en verdi på 1,5 milliarder norske kroner, og det ser ut til å fortsette og øke ettersom det estimeres til å ha en verdi på 2,3 milliarder norske kroner i 2025 (Clement, 2021). Tall fra en rapport av Medietilsynet fra 2020 viser at dataspill er en viktig fritidsaktivitet for barn og unge voksne. 9-18 åringer fikk ulike spørsmål knyttet til spill og gaming. Her kom det frem at 86% av 9-18 åringer svarte ja på at de spiller enten på PC, Playstation, nettbrett eller lignende, 14% derimot sa at de ikke hadde noe forhold til spill (Medietilsynet, 2020).

Samtidig som vi ser at interessen og bruken av dataspill øker, så ser vi en negativ trend når det kommer til hvor mange som oppnår anbefalingene for daglig fysisk aktivitet. Bruken av dataspill økte under koronanedsteningen blant 12-19 åringer. Det var økning blant både gutter og jenter, noe som vart assosiert med økt inaktivitet (Haug, et al., 2022). I tillegg ser man en trend at ved økende alder så synker tid man bruker på fysisk aktivitet. Anbefalingen for fysisk aktivitet er 150 til 300 minutter hver uke for voksne, og 60 minutter daglig for barn. I folkehelse rapporten fra 2021 ser man at blant 15-åringene tilfredstiller 40% av jentene og 51% av guttene disse anbefalingene. I tyveårene oppnår nærmere 30% av damer anbefalingene, og bare 25% av mennene (Nystad, 2021). Man kan stille seg spørsmål til hvordan man skal nå ut til ulike folk med ulike interesser for å oppfordre til fysisk aktivitet. For å nå ut til de som liker dataspill har de blant annet brukt exergaming.

Exergaming er videospill der må være i bevegelse for å spille. Eksempelvis dansespill som Dance Dance Revelutions eller ved å spille ulike sportsspill på Wii-fit. Dette blir brukt i blant annet skolesammenheng for å promotere fysisk aktivitet, og for å prøve å dempe fedme blant barn og unge (Gao & Chen, 2014). I tillegg til at exergaming engasjerer til fysisk aktivitet, så byr det også på bruk av kognitive ferdigheter. Dette er noe som kan forbedre den kognitive funksjonen hos unge (Best, 2015). Samtidig sier forskere at det kan være utfordrende for de nåværende spillene i exergaming å holde på interessen til spillerne over lengre tidsperioder. Dette kan forklare hvorfor det er så mye frafall i exergaming intervensjoner, det indikerer at dagens exergaming kan være kjedelig i lengden (Benzing & Schmidt, 2018).

Fysisk aktivitet og dataspill har derimot blitt kombinert på flere måter enn bare exergaming. I studien til Las Heras et al. (2020) har de kombinert høgintensiv fysisk aktivitet med «vanlig» dataspill i form av League of Legends som er et battle arena spill, der man spiller fem mot fem

på PC. Vinn-vinn situasjon blir nevnt i artikkelen ettersom deltakerne blir bedre i spillet etter gjennomføring av fysisk aktivitet (De Las Heras, Li, Rodrigues, Nepveu, & Roig, 2020).

Prosjektet som blir gjennomført i denne masteroppgaven kan ligne litt på det som blir gjennomført i artikkelen til Las Heras et al. (2020), ettersom vi også bruker dataspill i kombinasjon med fysisk aktivitet. Vi vil derimot bruke denne kombinasjonen til å øke deltakernes motivasjon til å drive fysisk aktivitet gjennom å bruke dataspill som et insentiv.

Eksempel på tidligere bruk av insentiver i forskning er i artikkelen til Pringle et al. (2014). Deltakerne var inaktive fotballinteresserte menn som fikk ukentlige økter med fysisk aktivitet og/eller helseundervisning på treningsanlegget til sitt lokale Premier League lag. Her ble treningsanlegget til Premier League klubbene brukt som insentiv (Pringle, et al., 2014).

Dette masterprosjektet bruker dataspill som et insentiv for å promotere fysisk aktivitet og helse, og for å få deltakerne mer engasjerte i fysisk aktivitet. Formålet med denne studien er å få innblikk i deltakernes opplevelse av en kombinasjon av dataspill og fysisk aktivitet. I intervjuer før prosjektet finner jeg blant annet ut om deres tidligere erfaringer med gaming og fysisk aktivitet. Etter intervusjonen retter jeg fokuset mot hvordan de opplevde prosjektet, og om de har fått et nytt forhold til aktivitet og gaming. Med denne informasjonen vil det kanskje være mulig og blant annet utvikle et fritidstilbud for ungdommer i kommunen.

2. Teori

Usunne vaner som inaktivitet og usunn mat representerer en grunn til at ikke-smittsomsykdommer er et problem globalt. Man prøver stadig å finne nye strategier for å engasjere mennesker til aktivitet, ved å bruke insentiver som interreserer eller har en verdi for de menneske man prøver å rekruttere (Pringle, et al., 2014). For mange er «prisen» for trening i form av tid, ukomfortable følelser og penger, så stor at de aldri kommer i gang. De som kommer i gang gir seg ofte innen 6 måneder (Mitchell, et al., 2013). Dette kan blant annet være noe av grunnen til at det er økende interesse rundt å bruke økonomiske insentiver. Flere randomiserte kontrollerte studier har vist at å tilby økonomisk gevinst for å oppnå aktivitetsmål kan være en effektiv strategi for å oppmuntre til aktivitet (Longo, Mitchell, Markandya, & Galarraga, 2022). Penger er derimot bare en av mange metoder man kan bruke som insentiver. I en artikkel fra Sverige skriver de blant annet om at mangel på motivasjon kan være en stor barriere, men at motivasjon kan komme gjennom noe så enkelt som en treningspartner. Det å trene for sosiale grunner er ofte underrepresentert, men resultatene

indikerer at en treningspartner er et viktig insentiv for å oppmuntre innaktive menn til aktivitet (Sjörs, Bonn, Lagerros, Sjölander, & Bälter, 2014).

Andre former for insentiver kan være interesser eller premier. I artikkelen til Ball et al. (2017) ble deltakerne oppfordret til å øke mengde fysisk aktivitet og redusere stillesitting. Insentivene her var klær, oppskriftsbøker, gavekort og de ble med i trekningen for å vinne en Ipad mini. Dette førte til at 62% av deltakerne oppnådde minimum 150 minutter aktivitet i uken, og reduserte stillesitting med 3 timer per dag (Ball, et al., 2017).

I en metaanalyse som inkluderte 23 studier fant Mitchell et al. (2020) ut at bruken av finansielle insentiv kan føre til økt fysisk aktivitet i helseintervensjoner. Gjennomsnittet på insentivene var 1.80 dollar per dag, men noen gikk så lavt som 0.10 dollar. 20 studier viste positiv intervensjonseffekt, og fire viste positiv post-intervensjonseffekt etter insentivene var borte. I 12 av studiene var insentivene assosiert med økt gjennomsnittlig mengde skritt per dag under intervensjonsperioden (Mitchell, et al., 2020).

Pringle et al. (2014) undersøker om premier league klubber kan brukes som et insentiv for å få inaktive fotballinteresserte menn til å bli mer aktive. Deltakerne møtte opp på arrangementer på kampdag, og/eller i ukentlige timer som bestod av fysisk aktivitet eller undervisning om helse, der begge deler var i regi av klubbene. Det viste seg at mangen av deltakerne ble med grunnet fotball og klubbene som var involvert. De som ble intervjuet rapporterte fordelaktige aspekter ved å delta i studien, blant annet å være aktiv og komme i form. Mange såg på prosjektet som en prioritet når det kom til det sosiale (Pringle, et al., 2014).

Det er ikke alltid muligheter for å inkludere finansielle intensitiv i en intervensjon, eller i dagliglivet generelt. En annen form for insentiv som er ment for å skape motivasjon er Gamification. Gamification er et begrep som er brukt for å beskrive en anvendelse av spillelementer og prinsipp, til en ikke-spillkontekst der målet er å øke motivasjon og engasjement innefor et visst område. Gamification inneholder ofte belønninger i form av poenginnsamling, poengtavle, merker i form av level eller rank. Gamification er brukt i dagliglivet uten av vi tenker over det. Eksempel på dette er at kafeer gir ut stempelkort der hver femte kaffe er gratis eller at skoler bruker poengtavle for oppmøte på skolen (Pickering & Pringle, 2018).

Den mest brukte settingen for gamification både i forskning og i praksis er i fysisk aktivitet. Motiverende fordeler blir ofte oppfattet å være kjernen i spill, og derfor blir gjerne

gamification ofte brukt i fysisk aktivitet sammenhenger der deltakerne sliter med motivasjon (Koivisto & Hamari, 2019). Tidligere forskning har vist at hovedgrunnen til at spill er gøy er at det gir fantasi, vekker nysgjerrighet og lager utfordringer for spillerene. En av nøkkelfunksjonene er å skape utfordringer som kan tilrettelegges ved sammenligning og konkurranse mellom spillere (Wu, Kankanhalli, & Huang, 2015). Derfor blir blant annet poengtavle sett på som en nødvendig ting å inkludere når en tar i bruk gamification i aktivitet. På denne måten fremheves sammenligning og konkurranse i gamifiserte aktiviteter, der deltakerne kan se hvordan de ligger an i mengden (Wu, Kankanhalli, & Huang, 2015).

En del litteratur viser dermed en del inkonsvikente resultater når det kommer til bruken av gamification i atferdsendring. Dette er blant annet på grunn av mangel på kvalitetsstudier og studier generelt. Gamification er tydelig et tema det kreves mer forskning på (Mazeas, Duclos, Pereira, & Chalabaev, 2022). Patel et al. (2017) hadde en 12 ukers intervensjon, med en 12 ukers oppfølgingsperiode. Målet med prosjektet var å øke fysisk aktivitet blant familier ved å bruke en gamificationbasert intervensjon. Resultatene viser at i intervensjonsperioden nådde intervensjonsgruppen skrittmålene i høyere grad, og hadde større økning i gjennomsnittlig mengde skritt sammenlignet med baseline i forhold til kontrollgruppen. Iløpet av oppfølgingsperioden sank aktivitetsnivået i intervensjonsgruppen, men de var fortsatt signifikant bedre i forhold til kontrollgruppen (Patel, et al., 2017).

I en nyere studie fra 2022 tester Kamada et al. (2022) om en app utviklet av den japanske baseballligaen kunne være med på å øke aktivitetsnivået til fansen. Appen Pa-Leuge Walk er en app som teller skritt, og inkluderer gamification elementer gjennom konkurranse mellom tilhengerne av de ulike lagene. De evaluerte endringene i mengden daglige skritt før og etter appinstallasjonen hos intervensjonsgruppen. Resultatene viser at brukerne av appen økte sine daglige skritt med etter innstallasjon. Etter de implementerte at deltakerne fikk et bilde av en tilfeldig spiller fra sitt favorittlag per dag de gikk 10 000 skritt, økte også antall dager de gikk 10 000 skritt (Kamada, et al., 2022).

Coombes & Jones (2016) gjennomført et 9 ukers prosjekt de har kalt Beat the street. Målet til dette prosjektet var å gjøre unger mer aktive ved å oppfordre de til å sykle og gå i nabolaget, og bruke sporingsteknologi med et belønningsskjema. Resultatene viser at fysisk aktivitet totalt sett ikke var høyere etter intervensjonen i intervensjonsgruppen, sammenlignet med kontrollgruppen. Det var derimot en positiv sammenheng mellom moderat til høgintensiv

aktivitet under transport til skolen, og antall dager deltakerne rørte en sensorboks. (Coombes & Jones, 2016).

Det er en korrelasjon mellom tid brukt på aktivitet fremfor en skjerm og inaktivitet. Derfor er videospill som promoterer fysisk aktivitet stadig i utvikling. Forskerer og utviklere har laget uttrykket «Exergaming», som er et relativt nytt fenomen som kombinerer fysisk aktivitet og videospill (Sween, Sheppard, Taylor, Llanos, & Adams-Campell, 2014). underholdning gjennom teknologi som for eksempel spill er med på å distrahere individet når de trener. På treningssentrer idag kan en finne ergometersykel kombinert med video eller spillteknologi. Forskning viser at disse ergometersyklene kan føre til mer regelmessig trening og bedre helse, sammenlignet med vanlige ergometersykler (Glen, Eston, Loetscher, & Parfitt, 2017).

Det er vanlig i exergaming studier å ta i bruk spillkonsoller som Wii og Xbox 360 kinect som begge to inneholder spill som boksing, tennis og fotball. Wu, Wu, & Chu (2015) har tatt i bruk disse spillene i sin studie. En av feilkildene som blir nevnt her er at når deltakerne hadde gjennomført samme spillet for fjerde og femte gang, mistenkte de at deltakerne ikke gjennomførte med full innsats fordi de var lei spillet (Wu, Wu, & Chu, 2015). Dette kan sammenlignes med det som Benzing & Schmidt (2018) nevte i deres artikkel. Her snakker det om at det rett og slett er for lite variasjon og muligheter i dagens exergames, og at det derfor blir fort kjedelig i lengden. De påpeker derimot at fenomenet exergames fortsatt er ganske nytt, og derfor krever mer forskning i fremtiden (Benzing & Schmidt, 2018).

Soltani, Figueiredo, & Vilas-Boas (2020) stiller seg bak dette. De sier at exergames generelt sett ikke er like gøy som stillesittende videospill, og at de dermed blir spilt mindre over tid. Dette kan skyldes at spillere mestrer mekanikkene i dagens exergames veldig fort, og at de dermed blir fort lei. Tidligere forskning viser også at etter tre måneder med exergaming er de fleste fysiologiske parametre uforandret (Soltani, Figueiredo, & Vilas-Boas, 2020).

I studien til McDonough, Pope, Zeng, Lee, & Gao (2018) har de evaluert effekten av Exergaming på studenter sitt energiforbruk, moderat til høy aktivitet, lett fysisk aktivitet, opplevd fysisk anstrengelse (RPE) og fornøyelse i forhold til vanlig aktivitet på tredemølle. Det var 60 studenter som fulflørte tre økter på 20 minutter på Xbox360 Kinect spillene Just Dance og Reflex Ridge og en økt på tredemølle. Resultatene viser at de kvinnelige studentene rapporterte signifikant lavere opplevde anstrengelse på exergaming, men signifikant høyere på tredemølleøktene. Å gå på tredemølle resulterte i signifikant høyere metabolsk ekvivalent, moderat til høy aktivitet og energiforbruk i forhold til exergaming. Exergaming derimot viste

seg å score høyere på fornøyelse blant deltakerne sammenlignet med tredemølle (McDonough, Pope, Zeng, Lee, & Gao, 2018).

I en annen studie fra Ye, Pope, Lee, & Gao (2019) såg de på den longitudinelle effekten av en åtte måneders exergaming intervensjon, der de objektivt målte fysisk aktivitet og kardiorespiratorisk form. Intervensjonsgruppen fikk spille Just Dance til Xbox360 kinect og ulike spill på Nintendo Wii som Wii-Fit. 81 fjerdeklassinger deltok i studien.

Intervensjonsskole hadde 50 minutter exergaming i friminuttene en gang i uken ut skoleåret. Kontrollgruppen hadde helt vanlig friminutt. Resultatene viser at lav intensiv aktivitet økte blant barna i kontrollgruppen, og middel til høyintensiv aktivitet økte i intervensjonsgruppen. Barn i begge gruppene opplevde mindre tid brukt på stillesittende aktivitet iløpet av intervensjonen, men fikk lavere kardiorespiratorisk form over tid (Ye, Pope, Lee, & Gao, 2019).

Tidligere forskning viser at Exergaming er kjedelig i lengden ettersom det er lite utfordring og har dårlig variasjon. Dataspill derimot er veldig gøy, men fører til økt stillesitting (Soltani, Figueiredo, & Vilas-Boas, 2020). (De Las Heras, Li, Rodrigues, Nepveu, & Roig, 2020) har tidligere kombinert dataspill og fysisk aktivitet, og funnet forbedret spillprestasjon. Dette er blant annet noe som kan motivere deltakere til å oprettholde aktivitetsnivået. I dette masterprosjektet ble dataspill brukt som insentivet, i kombinasjon med fysisk aktivitet. Målet var å finne ut om en slik kombinasjon kunne øke deltakernes motivasjon til fysisk aktivitet. Ut i fra dette ble problemstillingen:

1) Hvordan opplever unge mellom 16-25 år en kombinasjon av fysisk aktivitet og dataspill?

3. Metode

«Veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 140) er den opprinnelige betydningen til ordet metode. For å finne veien til målet sitt, så må man ha fastsatt hva målet er. Når man skal planlegge et intervjuprosjekt er det viktig at man har et bestemt mål med studien og hvordan man skal nå dette målet. På denne måten kan en gjennomføre gode metodiske valg i de ulike fasene som et prosjekt har (Kvale & Brinkmann, 2021).

Vanligvis skiller man mellom naturvitenskap og samfunnsvitenskap. Ofte så forholder naturvitenskapene seg til fenomener uten språk og evne til å forstå seg selv, eksempelvis klima. Samfunnsforskningen sitt studiefelt derimot er mennesker som har meninger og

oppfatninger om både seg selv og andre (Johannesen & Tufte, 2016, s. 22). Her er det mangfold av både meninger og oppfatninger, og her kan ikke forskeren bare være en tilskuer til det han studerer, ettersom han også er en del av samfunnet (Johannesen & Tufte, 2016, s. 22). Jeg studerer deltakernes tanker og erfaringer rundt et fenomen, og derfor kan dette prosjektet klassifiseres som samfunnsvitenskap. I samfunnsvitenskapelig forskning skiller man ofte mellom kvantitativ og kvalitativ forskning. Dette er to forskningsmetoder som vanligvis gir deg to helt forskjellige typer data, som krever forskjellige analysemetoder.

Kvantitativ data er et resultat av en målingsprosess der vi bruker tall som verdi på variablene. Dette kan eksempelvis være måling av kroppstemperatur, der vi får data i form av tall på et digitalt termometer. Kvalitativ data er et resultat av en datainnsamling der en har fokus på ord eller bilder i form av fortellinger for å dokumentere det sosiale samfunnet (Ruane, 2016, s. 29). Man kan også skille mellom positivisme og interprevitisme. Positivisme er en typisk kvantitativ tradisjon, som har sine verdier i å generalisere resultater, og at resultatene skal være kontekstuavhengig. De sier at vitenskapelig kunnskap er paradigmat for gyldig kunnskap (Carminati, 2018). På den andre siden har vi interprevitisme. Her prioriterer de å forstå menneskelig atferd fremfor generalisering av årsaker og virkninger. Dette er en av styrkene til denne typen undersøkelser. Man forstår individer gjennom deres fortellinger om hvordan de opplever livet sitt, og hvordan de konstruerer meninger innenfor deres sosiale kontekster (Carminati, 2018). I denne oppgaven er det et interprevitistisk standpunkt, ettersom målet er å forstå deltakernes opplevelser av et fenomen.

I boken til Sparkes & Smith (2014) sier de at i likhet med kvantitativ forskning, så er det heller ingen enighet om en definisjon om hva kvalitativ forskning er. Vi kan derimot si at kvalitativ forskning er en sosial undersøkelse som har fokus på hvordan mennesker tolker og gjør mening om sine erfaringer og verden de lever i. Flesteparten av de kvalitative metode har som fellesnevner at de er interresert i å utforske oppførsel, perspektiv og erfaringer i menneskers hverdag (Sparkes & Smith, 2014). Derfor er kvalitativ metode hensiktsmessig å ta i bruk dersom man skal forske på fenomener man ikke kjenner til særlig godt, som det er forsket lite på, og når vi ønsker å få en fyldigere og dypere forståelse av fenomener (Johannesen & Tufte, 2016). Det er derfor jeg har valgt å ta i bruk kvalitativ metode for å få svar på min problemstilling. Jeg ønsker en dypere forståelse om deltakernes erfaring, opplevelse og meninger om kombinasjonen av fysisk aktivitet og dataspill.

Forskning kan også bli delt inn i induktiv og deduktiv metode. Deduktiv forskning er forskning som trekker ut et spørsmål eller en hypotese fra en teori, og deretter samler inn data for å teste denne hypotesen. Induktiv forskning er forskning som starter med en datainnsamling, og ser etter mønster i denne dataen der målet er å oppnå empirisk generalisering. Empirisk generalisering vil si generalisering basert på mønstrene man finner i dataene, denne generaliseringen kan bidra til å danne en ny teori. Dette blir ofte kallet «grounded theory» ettersom man bygger teorien fra grunnen (empirisk) (Ruane, 2016, s. 35). Det meste av kvalitativ forskning starter med induktiv forskningstrategi (Sparkes & Smith, 2014, s. 25).

Dersom en ønsker å gjennomføre en kvalitativ studie har man mange ulike tradisjoner man kan velge imellom. Kvalitative design har blitt benyttet innenfor mange ulike fagområder, og det er ingen enighet blant forskere om hva som er det beste designet innenfor kvalitativ forskning. Kjennetegnet til kvalitativ forskning er jo nettopp at det ikke bare er en analytisk hovedretning, ettersom man ofte må analysere og tolke informasjonen dataene gir oss (Johannesen & Tufte, 2016).

Kvalitativ metode kan som sagt bli gjennomført på så mange forskjellige måter, og ulike temaer blir forsket på forskjellig. Derfor er det viktig at forskeren planlegger alle fasene i forskningsprosessen, og dersom man har tatt i bruk et forskningsdesign blir dette arbeidet mye lettere (Johannesen & Tufte, 2016). Jeg har i min studie tatt i bruk fenomenologi, og jeg skal nå i neste del forklare hva dette er og hvorfor dette passer min problemstilling.

Fenomenologi er både en kvalitativ og filosofisk tilnærming. Når en tar i bruk fenomenologi som kvalitativt design vil det si å utforske, og beskrive mennesker og deres erfaringer med og forståelsen av et fenomen. Denne metoden brukes for å få en forståelse om hvordan mennesker opplever verden, der målet er å gi en presis fortelling av menneskers perspektiv, opplevelser og forståelse (Johannesen & Tufte, 2016). Det er viktig å ta i betraktning at ett og samme fenomen kan gi ulike individuelle opplevelser ut ifra hvilke interesse, bakgrunn og forståelse de ulike menneskene har. Ordet *mening* er et nøkkelord i fenomenologisk design, nettopp fordi forskeren skal på best mulig måte forstå meningen med et fenomen sett gjennom øynene til utvalget (Johannesen & Tufte, 2016). Forskeren må derfor prøve å legge i fra seg sine egne meninger og forståelse om fenomenet som er i fokus, slik at opplevelsen til informanten står i sentrum.

Det finnes flere ulike retninger av fenomenologi. En ting derimot alle fenomenologer har til felles er at de avviser vitenskapelig realisme. De mener at empirisk vitenskap har en privilegert stilling når det kommer til å identifisere, og forklare subjektive data (Sparkes & Smith, 2014)

Masterprosjektet Sterkere Gaming var et seks ukers intervensjonsprosjekt. Dette prosjektet bestod av en kombinasjon av dataspill og fysisk aktivitet. Det ble gjennomført tre økter i uken, der alle øktene inneholdt både fysisk aktivitet og gaming. Vi hadde tre ulike temauker. Survival (eksempel minecraft og raft), første person skytespill (eksempel rainbow six siege og counter strike), og battle royale (eksempel fortnite og apex legends). Disse temaene fungerte slik at vi spilte spill innenfor disse temane, og hadde aktiviteter i hall som deltakerne kunne relatere til ut ifra spillene de hadde spilt i ukens tema.

Vi implementerte gamification inn i prosjektet. Vi innførte dette gjennom et poengsystem, der deltakerne kunne få poeng gjennom å vinne konkurranser både i gaming og under treningen. Vi hadde en form for gamification i den fysiske aktiviteten også, gjennom ulike ballspill og konkurranser som inneholdt elementer fra ulike spill (Koivisto & Hamari, 2019). Den deltakeren som stod igjen med mest poeng etter endt prosjekt vant et gavekort til en verdig av 800kr.

Den fysiske aktiviteten hadde en varighet på 60 minutter. De første 30 minuttene bestod av oppvarming og en sirkeltreningsøkt. Oppvarmingen bestod av generell oppvarming i form av jogging og ulike bevegelser i ledd for å bli varm. Sirkeløkten bestod av ni stasjoner med ulike styrkeøvelser, der deltakerne gjennomførte 40 sekunder aktivitet etterfulgt av 20 sekunder pause. Dette gjorde de to ganger, før de gikk til neste stasjon. I de siste 30 minuttene av aktiviteten introduserte vi gamification i form av konkurranser og ballspill. Det ble gjennomført blant annet capture the flag, som er en kjent spillmodus fra mange spill (Call of duty, Halo) og hinderløyper der gulvet var lava (Fall guys). Deltakerne fikk poeng ut ifra hvordan den individuelle prestasjonen deres var, eller prestasjonen til laget.

Gamingdelen av prosjektet varte i en og en halv time. I starten hadde vi bestemte spill som deltakerne skulle spille ut i fra ukens tema, og konkurranser som deltakerne skulle gjennomføre for å skaffe seg poeng. Etttersom det etter hvert ble frafall i prosjektet, og det ble veldig vanskelig å estimere hvor mange som kom til å møte opp ble dette gått litt bort ifra. Da ble løsningen at deltakerne kunne bruke tiden på å spille de spillene de ville selv. I tillegg ble det satt opp litt konkurranser fortløpende i litt ulike spill. Å bygge det kuleste huset i

minecraft på 20 minutter, og å få den beste rundetiden på en spesifikk mariokartbane er eksempel på konkurranser som ble gjennomført på gamingdelen av prosjektet.

Som det blir poengtert i problemstillingen var målet å finne ut hvordan unge opplever denne kombinasjonen av dataspill og aktivitet. Dette har jeg gjort gjennom å bruke kvalitativ metode og semistrukturerte intervju. Det ble gjennomførte seks semistrukturerte intervju før prosjektet for å få litt informasjon om tidligere erfaringer med både dataspill og aktivitet. Etter perioden på seks uker ble det gjennomført sju semistrukturerte intervju der fokuset var på deres erfaringer av å være med i prosjektet, og hvordan de opplevde en kombinasjon av dataspill og fysisk aktivitet. I dette kapittelet skal jeg fortelle mer om min metode, og mine metodiske valg.

«Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonens side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskaplige forklaringer er et mål» (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 20).

I et strukturert intervju bruker intervjuer en standardisert intervjuguide der en stiller de samme spørsmålene til alle i utvalget i samme rekkefølge. I et semistrukturert intervju bruker også intervjuer en intervjuguide som er planlagt på forhånd. Dette gjør man for å sende samtalen i den retningen man vil, og man er avhengig av å stille åpne spørsmål. Forskjellen på intervjuguidene er at intervjuer ikke er nødt til å stille spørsmålene i samme rekkefølge eller med samme struktur til alle deltakerne i et semistrukturert intervju. Selv om man gjør det på denne måten har man fortsatt mulighet til å få informasjon som er viktig for hovedtema gjennom at intervjuet har en viss struktur. Samtidig er samtalen såpass flytende at deltakerne har mulighet til å komme med egne tanker og følelser (Sparkes & Smith, 2014). I mitt post-intervju spesielt er det akkurat deltakernes opplevelser, erfaringer og meninger jeg vil ha i fokus. Derfor valgte jeg en semistrukturert intervju som gir meg muligheten til å holde en naturlig flyt i samtalen.

Kvale & Brinkmann (2021) går i dybden på en intervjuundersøkelse som er delt inn i syv faser.

«Formålet er å sette intervjuforskeren i stand til å treffe veloverveide beslutninger om metode, basert på kunnskap om temaet for undersøkelsen, de foreliggende metodiske valgmuligheten, deres etiske implikasjoner og valgenes forventede konsekvenser for intervjuprosjektet som helhet» (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 134).

Dette er altså noe de anbefaler og jobbe ut ifra ettersom man får bedre kvalitet på informasjonen i intervjuene dersom man er godt forberedt. I tillegg til at etterbehandlingen av intervjuene vil være lettere. De syv trinnene er:

1	Tematisering	En må formulere formålet med undersøkelsen, og beskrive hvordan man oppfatter temaet som skal undersøkes. Dette må gjøres før intervjuarbeidet starter. Det blir anbefalt å klarlegge undersøkelsens hvorfor- og hva spørsmål før man stiller hvordan. Dette vil si før man velger metoder (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).
2	Planlegging	Det er viktig å planlegge studien, og ta hensyn til alle de syv stadiene før man begynner med intervjuarbeidet. Man planlegger med tanke på å innhente den kunnskapen man ønsker (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).
3	Intervjuing	Man bør gjennomføre intervjuene på grunnlag av en intervjuguide. Samtidig som man er reflektert rundt den kunnskapen man søker og konteksten til intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).
4	Transkribering	Gjennom transkribering gjør man dataene våre klar for analyse. Transkribering vil si at dataene går fra muntlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).
5	Analysering	På grunnlag av formålet og emneområdet til undersøkelsen, må en bestemme seg for hvilken analysemetode som passer best til intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).
6	Verisifisering	Undersøkelsens generaliserbarhet, pålitelighet og validitet på undersøkes. Man må sjekke om studien undersøker det den faktisk er ment til å undersøke (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 137).

I kvantitativ forskning ønsker en gjerne at resultatet skal være generaliserende, altså at resultatet kan gjelde for en større populasjon en utvalget som har blitt testet. I kvalitativ forskning derimot er det ikke alltid like viktig å kunne generalisere. Her vil en ofte oppnå mest mulig kunnskap innenfor et felt eller tema, uten å nødvendigvis kunne si at dette gjelder for flere enn de som gjennomførte undersøkelsen. Dette kalles for ikke-sannsynlighetsutvelgning (Larsen, 2008).

For at et intervju skal bli så vellykket som mulig er det viktig med et godt utgangspunkt. Med dette mener vi at vi har på forhånd satt oss inn i intervjupersonsens situasjon. Vi må ha tilegnet oss god kunnskap om konteksten, slik at vi på best mulig måte kan stille spørsmål som informanten opplever som relevante (Thagaard, 2018). Den beste måten å være forberedt med relevante tema og spørsmål er gjennom å utvikle en god intervjuguide.

Intervjuguiden i denne oppgaven er utformet slik at den skal være egnet for semistrukturerte intervju. Intervjuguiden er delt inn i to deler (Se vedlegg 1). Første del inneholder spørsmål og tema som var relevant i intervjuet før intervusjonen, og andre del er relevant etter deltakelse. Emnene og spørsmålene ble ikke stilt i samme rekkefølge til alle deltakerne.

Jeg tok i bruk individuelle semistrukturerte intervju i dette prosjektet, og det var bare meg og en deltager til stede i hvert intervju. Grunnet koronavirus og restriksjoner ble pre-intervjuet gjennomført over Zoom. Disse intervjuene ble tatt opp ved hjelp av opptaksfunksjon i Zoomprogrammet, og for sikkerhetsskyld ble de også tatt opp ved hjelp av lydopptak-app på Iphone. Post-intervjuene ble gjennomført fysisk, og disse ble tatt opp ved hjelp av lydopptaker-app på Iphone.

Prosjektet ble sendt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), for å bevise at det ble tatt hensyn til personvern. Prosjektet ble godkjent av NSD (Referansenummer: 199571). Alle deltakerne fikk tildelt et nummer første dagen de ankom prosjektet. På denne måten kunne ingen av resultatene bli satt opp mot et navn. Alle deltakerne skrev også under et skjema for informert samtykke (se vedlegg 2), der det blant annet sto at de kunne trekke seg fra prosjektet når som helst uten og måtte oppgi noen spesifikk grunn. Lydopptakene og transkriberingene etter intervjuene ble lagret på min personlige PC som bare jeg har tilgang til, der deltakerne ble identifisert med nummer istedenfor navn. Dette er data som blir slettet etter levering av denne oppgaven. I resultatene mine har deltakerne fått fiktive navn.

Alle intervjuene både pre- og post ble transkribert. Det vil si at intervjuene går fra muntlig til skriftlig form, slik at de er bedre egnet for analyse (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 206). Mitt

datamaterialet består av 6 pre-intervensjonsintervju, og 7 post-intervensjon. Alle intervjuene ble transkriberte av meg selv ganske raskt etter de var gjennomført. På denne måten satt intervjuene ferskt i minnet, i tillegg til at jeg kunne ta lærdom av det ene intervjuene for å gjøre det neste bedre.

Feltnotater er anbefalt i kvalitativ forskning for å dokumentere informasjon i ulike kontekster. Iløpet av en intervensjon har en mange samtaler med deltakerne utenom intervjuene som kan inneholde interessant informasjon. Feltnotater har mange funksjoner. Overveiende hjelper de med å konstruere rike beskrivelser av konteksten (Phillipi & Lauderdale, 2017).

Som tidligere nevnt er et av kjennetegnene til kvalitativ metode at utvalg informanter er et begrenset antall. Når utvalget er såpass begrenset er det viktig at vi velger ut ifra hva som er hensikten med problemstillingen. På denne måten kan analysen av dataen gi en forståelse av det fenomenet vi studerer (Thagaard, 2018).

«*Strategisk utvelging* er basert på at vi systematisk velger personer eller enheter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen» (Thagaard, 2018, s. 54).

Ut ifra min problemstilling var jeg på jakt etter deltakere som for det første var innenfor den aldergruppen jeg hadde satt, men som også var glad i dataspill og mindre glad i fysisk aktivitet. I løpet av prosjektet var det 16 deltakere totalt som deltok. Før prosjektet intervjuet jeg 6 av disse, og etter prosjektet intervjuet jeg 7.

Deltakerne ble rekruttert gjennom presentasjoner av prosjektet for skoleklasser både på videregående skole og høyskolen. Dersom de synes prosjektet hørt interessant ut skrev de seg ned på en liste. Inklusjonskriteriene var at deltakerne måtte være mellom 16-25 år, og ha muligheten til å møte opp tre ganger i uken.

I denne oppgaven har det blitt tatt i bruk narrativ analyse for å analysere datamaterialet. Narrativ analyse har fokus på historiene som blir fortalt iløpet av et intervju. Dersom det ikke blir fortalt noen historier spontant, kan man konstruere en sammenhengende fortelling på grunnlag av de episodene som blir fortalt i et intervju (Kvale & Brinkmann, 2021). Smith & Sparkes (2009) forteller at det er analyseteknikk som søker etter å tolke måten mennesker oppfatter virkeligheten på. Målet er å se hvordan mennesker i varierte settinger som for

eksempel når de trener, legger vekt på erfaringer for å forstå hendelser, handlinger og relasjoner (Smith & Sparkes, 2009).

Iløpet av en analyse kan forskeren variere mellom å være fortellingsskaper eller fortellingsfinner. Fortellingsskaper vil si at man setter mange småhendelser sammen til en ny sammenhengende historie. En fortellingsfinner derimot leter etter fortellinger i datamaterialet sitt (Johannesen & Tufte, 2016).

I en narrativ analyse har en ikke bare interesse om hva som blir sagt i form av innhold. I motsetning til for eksempel tematisk analyse, er en i narrativ analyse innterestert i hva som blir sagt, og hvordan og hvorfor personer eller grupper forteller på måten de gjør.

Eksempelvis så er en narrativ analytist innterestert i hvordan en historie er satt sammen for å formidle mening, og for å få fram spesifikke poeng til et publikum. Denne analyseformen kan hjelpe forskeren med å forstå liv på veldig komplekse måter. Den får blant annet fram subjektivitet, følelser og menneskets erfaring over tid under ulike omstendigheter (Sparkes & Smith, 2014).

4. Resultat

I resultatene presenteres historien til fire deltakere om hvordan de opplevde å delta på prosjektet. Her ville jeg prøve å forstå deltakernes tanker om prosjektet, og hvorfor de hadde disse spesifikke tankene. I første del blir det presentert hvordan hver enkelt av de opplevde prosjektet som en helhet. I denne delen av analysen sto forhold til trening, tanker om kombinasjonen av dataspill og trening, og det sosiale i fokus. I den andre delen er fokuset rettet mot hvordan de opplevde gamification aspektet av prosjektet, i form av poengsystem og implementering av spillelement i fysisk aktivitet. I intervjuene kom det ikke fram noen tydelige fortellinger, så jeg har satt sammen episoder fra intervjuene til en historie.

Per er en 16 år gammel gutt fra en bygd på Vestlandet, som går første året på videregående skole. Han ser på seg selv som en aktiv person ettersom han går mye på tur om sommeren, ski på vinteren og ellers jobber mye hjemme på gården han er vokst opp på. Han synes prosjektet har vært en flott opplevelse:

Jeg synes det har vært gøy, kjempegøy engetlig å få være her oppe med dere og de andre fra klassen. Jeg synes det har vært så kjekt at jeg kommer hver gang jeg har muligheten.

Per møtte opp på 12 av 18 økter og forteller at dette var fordi han hadde utplassering i hjembygden sin, og hadde derfor ikke mulighet til å møte opp på prosjektet på fredagene.

Han legger til at dersom han ikke hadde hatt utplassering hadde han nok møtt opp på disse øktene også.

Nesten alle deltakere på prosjektet gikk første året på elektro, noe han synes var gøy ettersom han kjente de fleste av deltakerne, men han legger til at det hadde gått helt fint dersom han ikke kjente de andre. Ved treningen likte han spesielt godt at det var variasjon i øvelsene som ble brukt, og at han merket fremgang i treningen. Han sier at utover i prosjektet ble han mindre støl etter øktene, kunne ta flere repetisjoner og/eller bruke tyngre vekter/strikk:

Første uken var jeg skikkelig støl i beina, i lårene og sånn. Slik var det i andre uken også, men i tredje uke og utover kjente jeg ingenting dagen etterpå. Jeg merket også at jeg ble litt bedre eller sterkere i øvelsene. At jeg tok for eksempel flere repetisjoner eller en tyngre strikk.

Ettersom Per ikke hadde mangel på motivasjon for treningen synes han at det ikke spilte noen rolle om treningen eller gamingen kom først i øktene. Han sier at han skjønner hvorfor vi hadde variasjon på hva som kom først av trening og gaming.

Det gikk jo helt fint å ha trening før gaming, da er jo gaming belønning på en måte.

En annen deltaker derimot som ikke hadde den samme motivasjonen for aktivitet følte det var litt demotiverende å komme til øktene i starten av prosjektperioden dersom treningen var først.

Når det kommer til spilldelen av prosjektet, sier Per:

Det var gøy! Spesielt når du kunne gå inn på det andre rommet og se på de andre spille, for eksempel da vi var virkelig mange her de to til tre første gangene. Da var det jo gøy fordi det var et felleskap. Da gikk vi inn og så på hverandre spille også bare tok vi en runde med den andre personen, så det synes jeg var gøy.

Per sier at han ser tilbake på prosjektet som en positiv opplevelse:

Nei, jeg synes treningen var bra fordi vi hadde ikke de samme øvelsene hver gang. Det var jo litt sånn annenhver gang eller mer. Så sånn hver tredje gang så hadde du de samme øvelsene, så det var bra. Og på gamingen kunne vi jo gjøre akkurat det vi ville, kunne sitte her å spille Nintendo og alt så jeg synes det var bra.

Per var en av deltakerne som var litt usikker på om budskapet om gamification kom fram i aktiviteten:

Jo, altså jeg synes ikke det var så mye sånn spillelement. Det var en kjempeflott tanke, men jeg vet ikke om det fungerte helt sånn i praksis. Dette er jo leker som vi har hatt før, men det var jo berre gøy å ha slike leker fordi da fikk vi yte alt vi hadde helt på slutten. Fordi vi hadde brukt oss ganske bra opp på sirkeltreningøvelsene. Så når vi da for eksempel skulle løpe mye eller løfte denne matta under lekene så får vi brukt opp det siste vi har av krefter, så det var bra.

Han synes derimot at gamification i form av poeng var en veldig fin del av prosjektet:

Ja, det var kjekt. Det var bra. Vist det var noen som ikke gadd å gjennomføre aktivitet så var det en grunn til å gjøre det. Ta Kjell for eksempel, han var jo veldig opptatt av disse poengene de gangene han var med så jeg tror det fungerte og det var gøy. Jeg likte liksom at man fikk noe eller at det var noe man strevet etter.

Ikke alle deltakerne i prosjektet hadde det samme utgangspunktet og forholdet til aktivitet slik som Per. Hva synes de om kombinasjonen, og har de fått et nytt syn på aktivitet i ettertid?

Neste deltaker er Markus. Han er en 17 år gammel gutt som går sitt andre år videregående skole. Han valgte å bli med prosjektet fordi han synes det hørtes ut som en morsom ting. Markus lå an til å få bra oppmøteprosent på prosjektet, men ble dessverre hindret av Covid-19. Han sier fortsatt at prosjektet har vært en god opplevelse, og at det har endret hans forhold til fysisk aktivitet.

Markus ser ikke på seg selv som den mest aktive personen, men sier at dette har forandret seg etter han har tatt del i dette prosjektet.

Jeg er vel generelt ikke den mest aktive personen, men etter prosjektet har jeg lagt merke til at jeg er mer aktiv og at jeg liker å trene. Jeg la vel egentlig merke til hvor enkelt det var å gå ned på spenst og trene.

Om kombinasjonen av gaming og trening legger han til:

Jeg synes faktisk det var veldig gøy, og det motiverte meg til å trene mer. Også i tiden min utenfor prosjektet. Jeg synes kombinasjonen var veldig smart. Det var veldig gøy å spille, og i tillegg var det veldig greit opplegg på treningen. Jeg følte jeg ble passe sliten. Jeg kunne kjenne på kroppen at jeg hadde vært igjennom en økt, men det var ikke så utmattende at det

var et ork å være med heller. I tillegg synes jeg det var gøy å trene med andre. Da kom liksom det sosiale litt i fokus og gjorde det mer gøy.

Markus sier at han har hatt lett for å utsette treningsøkter. Før har han tenkt at han bare kan gjøre det i morgen isteden. Denne tankegangen har forandret seg.

Det var noe med det at når man hadde et ferdig opplegg man skulle møte på tre ganger i uken så var det lettere å møte opp. Jeg ble nok motivert av at jeg merket framgang i treningen, og synes nå det er lettere å reise ned på spenst på egenhånd.

I motsetning til Per så går ikke Markus på elektrolinjen, og på denne måten hadde han mindre kjennskap til de andre deltakerne på prosjektet. På spørsmål om hva han synes om dette sier han:

Det synes jeg egentlig var ganske gøy. Samtidig hadde det vært gøy om det var flere fra min linje med, Sånn at det var flere folk jeg kjente som var med. Nå kjente jeg så og si ingen bortsett fra Knut. For min del tror jeg det hadde vært enda gøyere dersom det var flere på min alder eller fra min linje med.

Når det kommer til gamification budskapet i aktivitet, må Markus si seg uenig med Per. Han mener budskapet kom fram:

Ja, det virket som at det var det som kom frem ja. Jeg synst selve øvelsene var gøy, men jeg vet ikke om det økte motivasjonen min utover det en at det bare var gøy på en måte. Altså det var gøy, men det at det hadde noe med spill å gjøre gjorde ikke så mye forskjell. Så dersom det hadde vært en annen lagspillaktivitet som ikke hadde noe med spill å gjøre så hadde det fortsatt vært gøy.

Markus legger til at han derimot ikke helt forstod hvordan poengsystemet fungerte:

Jeg skjønnte ikke helt hvordan det funket, sånn nøyaktig. Jeg skjønnte ikke helt hvordan poengene kom inn, hvor mye poeng man fikk for hver ting. Jeg viste liksom ikke hvor mye poeng jeg fikk for å møte opp, hvor mye poeng jeg fikk for å vinne konkurranser i gamingen og hvor mye poeng jeg fikk for å vinne i aktivitet. Jeg viste hva som gav meg poeng, men jeg viste ikke hvor mye hver ting gav.

Knud er en 17 år gammel gutt som går andre året på på videregående skole. Han ble med på prosjektet fordi han blant annet så på det som en mulighet til å bli kjent med nye folk, prøve nye spill og fordi han vet selv at han trenger mer fysisk aktivitet. I likhet med Markus så fikk

også Knut Covid-19 i løpet av prosjektet noe som satte en stopper for oppmøtet hans, men Knut var en ivrig deltaker som møtte opp så lenge han var frisk. Av alle deltakerne var det bare Markus han kjente godt. Knut så ikke på dette som noe problem ettersom han ikke ser på seg selv som den mest sjenerte personen. I tillegg så gikk de fleste av deltakerne elektro, og alle deltakerne va glad i gaming. Han sier at når man samler så mange folk med felles interesser er det lett å snakke sammen.

Han ser tilbake på prosjektet som kjekt og lærerikt.

Jeg synes egentlig det var ganske kjekt, og på en måte lærerikt. Jeg måtte lære meg en ny måte å trene på fordi jeg er ikke så vant til styrketrening. Så derfor var noen av øvelsen nye for meg. Jeg lærte meg øvelser som jeg kan bruke til forskjellige muskler i kroppen, og hvordan jeg kan trene med andre. Som oftest når jeg trener, så trener jeg alene. Jeg merket at jeg synes sirkeltrening med andre er mye kjekkere enn å trene alene. Når det kommer til gamingdelen synes jeg var det var gøy å lære meg nye spill. I tillegg var det kjekt at dere spilte med oss, og var like engasjerte i spill som oss.

Knut var en del i aktivitet før, men grunnet en del skader så gav han opp blant annet fotball, ski og handball. Etter disse skadene har han ikke kommet skikkelig i gang med aktivitet igjen, og ser ikke på seg selv som noe aktiv person den dag i dag. Vennene han pleide å trene med har flytta vekk. Dette er noe som har demotivert han til å komme seg på trening.

Jeg er litt lat liksom. Når det ikke er lagt opp til noe opplegg så orker jeg ikke fysisk og reise ned liksom eller ta initiativ til det. Jeg har lyst til å trene, men så orker jeg ikke.

Med kombinasjonen av aktivitet og gaming føler han at han har fått litt av motivasjonen tilbake.

Jeg synes det har vært veldig greit. Det har vært passelig med trening, og ikke for lite spilling heller. Så når jeg har vært med på dette prosjektet i en periode så synes jeg det har vært kjekt å trene. Jeg synes det har blitt mer kjekt, så nå er det større sjans for at jeg orker å reise ned og trene på egenhånd. Istedenfor å se på treningen som litt ork på en måte, så ser jeg heller på det som noe gøy når jeg skal ned og trene.

Han påpeker at grunnen til denne økte motivasjonen blant annet skyldes fremgang i fysisk form.

Det at jeg ser framgang når jeg har trent, det har blitt mer motiverende. Det at jeg synes øvelsene har vært kjekke, det at jeg så at det kunne være kjekt å trene. Jeg kunne gjøre noe en gang og synes det var vanskelig, og to uker senere merket jeg at øvelsen var lettere. Jeg merket spesielt på noen av øvelsene at jeg klarte å ta flere repetisjoner, tok tyngre vekter eller at øvelsen ble lettere enn det de var de første gangene. Etter de første øktene satt jeg igjen med en kvalm følelse fordi jeg pushet kroppen min mer enn det jeg fysisk klarte å ta opp oksygen. På slutten av prosjektet kjente jeg ikke på dette i det hele tatt.

Knut var veldig fornøyd med poengsystemet, han er et konkurransemenneske av natur og tror at disse poengene var med på å motivere han til å møte opp mest mulig.

Jeg er veldig konkurransemenneske, og liker egentlig alt av konkurranser og synes det er kjekt. Når alt blir lagt opp til at det er en sammenlagt konkurranse, så har man noe å strekke seg etter og man vil ha best mulig resultat alle gangene. Det kan godt være at dette var med på å motivere meg til å møte opp. Jeg var jo innstilt på at jeg hadde lyst til å være her mest mulig, og med tanke på at vi hadde poengsystemet så viste jeg at dersom jeg møtte alle gangene så hadde jeg stor sjanse til å gjøre det bra. Så det er jo en liten boost det og til å reise ned.

Marie er en 16 år gammel jente som går sitt første år på videregående skole. Hun valgte å bli med på dette prosjektet fordi hun syntes konseptet hørtes gøy ut. Hun drev på med litt idretter før i form av fotball og turn, men ble lei og ser ikke på seg selv som en veldig aktiv person i dag:

Nei, jeg er ikke så aktiv. Jeg går litt på jakt, og litt på fjellturer av og til. Det er ikke så ofte, men når jeg først går så er det enten veldig langt eller veldig bratt .

Marie var den eneste deltakeren med 100% oppmøte. Hun synes at kombinasjonen av gaming og trening var bra.

Jeg synes det var gøy. Jeg likte best når vi var mange mot hverandre som spilte nintendo.

Det var tydelig at hun likte spilldelen av prosjektet best, men synes fortsatt at aktiviteten var grei. I intervju før prosjektet gav Marie inntrykk for at hun ikke var den mest aktive personen. Dette gjorde til at det ble spennende å se hvilken innsats hun ville legge i treningsdelen av prosjektet. Gjennom observasjon fikk jeg inntrykk av at hun var en av de som gav alt hun hadde både i første og andre del av treningen. Hun sier at hun ikke føler hun har fått noe

annet forhold til aktivitet, men at hun fortsatt har gjort noen grep i ettertid for å opprettholde formen hun har bygd opp over disse seks ukene.

Jeg synes aktiviteten var grei, det var god trening. Jeg merket underveis i prosjektet at jeg klarte å ta flere runder, og jeg ble flinkere til å justere tempoet på løpingen slik at jeg kunne holde ut lenger. Løping er noe jeg har tenkt til å begynne med hjemme også, men nå er det snø ute så da gidder jeg ikke. Når snøen forsvinner, skal jeg i alle fall begynne å gå litt fjellturer og sånne ting. Jeg er i litt mer aktivitet nå etter prosjektet. Jeg har blant annet begynt å stå i planken 1 minutt hver dag. Jeg er spesielt glad i mageøvelser så derfor valgte jeg denne.

I tillegg til å være den eneste deltakeren med 100% oppmøte, så var hun også den eneste deltakeren som var jente. Dette er ikke noe som så ut til å plage henne, og tror heller ikke hun hadde fått noen bedre opplevelse av prosjektet dersom det var flere jenter med.

Jeg er vant til at det er få jenter, ettersom vi bare er to jenter i klassen. I tillegg så kjente jo tre eller fire av de andre fra før siden de går i klassen min så det var kjekt. Jeg er usikker om jeg hadde fått noe annerledes opplevelse av prosjektet dersom det var flere jenter med. Vi er som sagt kun 2 jenter i klassen, og jeg er kun med guttene. Det er disse jeg liker å være med så det gikk fint.

Marie var en av de som var med og kjempet i toppen på poengtavlen. Hun kom på andreplass sammenlagt, og synes det var gøy at hun var med og kjempet i toppen:

Jeg synes poengsystemet var bra, utenom at jeg ikke kom på førsteplass. Jeg var så nærme så det var litt irriterende. Når jeg låg i toppen så tror jeg at poengene var med på å motivere meg til å møte opp. Jeg synst det var gøy å komme for å se om jeg hadde mulighet til å slå Per. Dessverre så gikk det ikke.

5. Diskusjon

Jeg har i dette prosjektet hatt en 6 ukers intervensjon der det har blitt gjennomført en kombinasjon av fysisk aktivitet og gaming. Etter intervensjonen intervjuet jeg 7 av deltakerne, og lagde narrative fortellinger basert på intervjuene. Historiene forteller om hvordan disse deltakerne opplevde denne kombinasjonen, og hvordan det har påvirket deres tanker rundt fysisk aktivitet. Basert på intervjuene og fortellingene kan det se ut som deltakerne har hatt en god opplevelse både med treningen og spillingen, og at prosjektet har gitt mangen av de et mer positivt forhold til aktivitet.

Målet med prosjektet var å gjøre deltakerne mer motakelige og motiverte for fysisk aktivitet. Ut i fra intervjuene så har dette blitt et faktum for flere av deltakerne. Grunnen til dette var blant annet gjennom gamification aspektet av prosjektet. Som sagt tok vi inn et poengsystem der deltakerne kunne få poeng både i aktivitetsdel og gamingdel. Dette gjorde vi fordi gamification ofte blir brukt i sammenheng med fysisk aktivitet, der deltakerne sliter med motivasjon (Koivisto & Hamari, 2019).

I starten av prosjektet hadde vi ingen premie til den personen som satt igjen med mest poeng etter endt prosjekt. Når vi ikke hadde noe premie fikk vi blant annet kommentarer fra deltakerne at de ikke skjønnte hva de skulle med poengene, og det virket ikke helt som poengene gav den motivasjonen vi hadde håpet. Vi valgte derfor å legge til en premie i form av et gavekort, noe som så ut til å bli en ny faktor for motivasjon. Dette kan sammenlignes med artikkelen til Ball et al. (2017) som fikk positive resultater ved bruk av premier (Ball, et al., 2017). Vi fikk blant annet kommentar fra en deltaker som sa han spesifikt jobbet hardere under sirkeltreningen fordi han trodde han kunne skaffe seg poeng, og deltakere i intervjuet mitt som sier det var gøy å ha noe å jobbe etter. Siste uken av prosjektet vårt kræsjet med vinterferien til deltakerne noe som påvirket oppmøte den siste uken. Den personen som vant gavekortet derimot tok en busstur på en og en halvtime bare for å vinne gavekortet. Hadde ikke denne deltakeren møtt opp denne dagen hadde han ikke vunnet, og han sa selv at den eneste grunnen til at han møtte opp var fordi han ville vinne gavekortet.

Det var også noen utfordringer ved bruken av gamification. Blant annet så ble det nevnt i intervjuet mitt at en av deltakerne ikke skjønnte hvor mye poeng man fikk for hver konkurranse, og hvilken plassering i konkurransene som gav poeng. Dersom en av deltakerne gav beskjed om at han var usikker, så er det en sjanse for at dette gjelder flere. Vi fikk ikke noen kommentarer underveis i prosjektet på at dette var uklart, men dette er noe som kan ha vært med på å påvirke motivasjonen til deltakerne i negativ grad. Poengsystemet er derfor noe vi kunne forklart bedre iløpet av prosjektet, enten ved å forklare det oftere eller laget et ark med oversikt over poeng.

Det var også flere av deltakerne som ikke så sammenhengen mellom aktiviteten de gjennomførte i treningen og spillelementene vi prøvde å implimentere. I intervjuene mine blir det nevnt at det var en god tanke, men de så på det som vanlig lek fordi de hadde hatt lignende aktiviteter før. Alle deltakerne våre hadde ulik erfaring både når det kom til mengde gaming, men og ulike typer spill. Dersom de ikke hadde tidligere erfaring med

spillene, eller spillmodusene vi prøvde å replikere til aktivitet så er det forståelig at de ikke så sammenhengen. Deltakerne som ikke så sammenhengen poengterte derimot at lekaktiviteten fortsatt var gøy.

Gaming ble tatt i bruk som et insentiv i denne studien. I artikkelen til (Pringle, et al., 2014) fikk de positive resultater ved å bruke fotball som et insentiv for menn som var fotballinteresserte, så her ble det gjort det samme med bruk av gaming. Det kommer derimot fram i noen av intervjuene at deltakerne synes at å trene med andre virket motiverende. Det å ha en treningspartner. Sjörs, Bonn, Lagerros, Sjölander, & Bälter (2014) nevner at sosial trening kan være et bra insentiv. Bare det å ha en treningspartner kan være motiverende, og dette er ofte underrepresentert i forskning (Sjörs, Bonn, Lagerros, Sjölander, & Bälter, 2014). Resultatene i denne oppgaven tyder også på at dette kan være en viktig faktor.

Målet med min problemstilling var å finne ut hvordan deltakerne opplevde prosjektet, og det ble derfor logisk for meg å intervju de deltakerne som har hatt høyest oppmøteprosent. Frafall og lavt oppmøte er derimot et av problemene vi har møtt på ved gjennomføring av denne studien. Gjennom disse seks ukene har vi hatt totalt hatt 16 deltagere med på prosjektet, med veldig varierende oppmøte. Gjennomsnittlig oppmøte på prosjektet var 34%, noe som er veldig lavt. Vi vet sikkert noen av grunnene til dette gjennom observasjon og samtale, men noen av grunnene blir bare spekulasjoner. Noen av grunnene er ukontrollerbare slik som koronavirus. Flere av deltakerne våre ble smittet iløpet av prosjektet, og måtte dermed stå over minimum to til tre økter. En av deltakerne ringte meg også dagen før oppstart og sa at han ikke ville delta fordi det var en smitterisiko. Det er grunn til å tro at oppmøteprosenten hadde vært større dersom det ikke hadde vært noe krav på karantene, og det ikke hadde vært noe form for smitterisiko.

Dette prosjektet ble gjennomført på Vestlandet i sogn der det er få bussavganger hver dag. Noen av deltakerne kunne ikke møte opp på diverse dager fordi de ikke hadde kommet hjem med buss før klokken var halv tolv på kvelden dersom de møtte opp. Flere av disse deltakerne har sagt at de ville møtt opp dersom de hadde mulighet. I tillegg til disse ukontrollerbare grunnene var det også frivillige grunner til at folk valgte og ikke møte opp. Blant annet gjennom samtale fikk vi vite at deltakere prioriterte andre aktiviteter som fotball og kino framfor å møte opp på prosjektet. Det sies i artikkelen til Patel et al. (2017) at mennesker har en tendens til å bli mer motivert av tap, enn gevinster. Det kan dermed tenkes

at deltakerne hadde blitt mer motivert til å møte opp dersom de startet prosjektet med x antall poeng, og hadde mistet 5 poeng hver gang de ikke møtte opp.

Dette var et prosjekt som foregikk fra klokken fire til halv syv, som vil si at deltakerne møtte opp på fritiden sin. Det kan spekuleres om noen av deltakerne synes det var vanskelig og møte opp på prosjektet tre ganger i uken, samtidig som de skulle bruke fritiden sin på andre aktiviteter. Intervensjoner som blir gjennomført i skoletiden har ofte høy oppmøteprosent, derfor er det tenkelig at det samme kunne skjedd med dette prosjektet dersom det ble gjennomført i skoletiden (Wagner, et al., 2020). Deltakerne sa selv underveis i prosjektet at det var fornøyd med at prosjektet var rett etter skolen. Dersom de måtte ha reist hjem, og deretter kommet tilbake til skolen to timer etterpå ville dette ha påvirket om de hadde orket å møte opp. Så dersom prosjektet hadde startet for eksempel klokken halv seks ville nok oppmøteprosenten vært enda lavere.

6. Konklusjon

Denne studien har hatt som formål å undersøke hvordan unge mellom 16-25 opplever en kombinasjon av gaming og fysisk aktivitet. Jeg har prøvd å finne ut av hvordan de har opplevd kombinasjonen som helhet, men også hvordan de opplevde spillingen og trening separat. Ut ifra intervjuene som ble gjennomført etter intervensjonen, ser det ut til at deltakerne har hatt en positiv opplevelse av prosjektet. De fleste gir inntrykk for at de har fått lavere terskel for å gå på trening, og de synes trening har blitt gøy. Det kommer frem i resultatene at det sosiale aspektet og fremgang i trening var noe av det som motiverte mest i selve treningssituasjonen. Gamification i form av poengsystem var en motivasjonsfaktor hos de fleste deltakerne, som førte til at lysten til å møte opp på prosjektet ble større. Dette prosjektet er gjennomført med relativt få deltakere, og de fleste deltakerne var mellom 16-17 år. Videre forskning kunne derfor blitt utført på en større deltakergruppe.

7. Referanser

- Ball, K., Hunter, R. F., Maple, J.-L., Moodie, M., Salmon, J., Ong, K.-L., . . . Crawford, D. (2017, Mars 21). Can an incentive-based intervention increase physical activity and reduce sitting among adults? the ACHIEVE (Active Choices IncEntiVE) feasibility study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Benzing, V., & Schmidt, M. (2018, November 8). Exergaming for Children and Adolescents: Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats. *Journal of clinical medicine*.
- Best, J. R. (2015, Februar 28). Exergaming in Youth. *Zeitschrift für Psychologie*.
- Carminati, L. (2018, Juli 25). Generalizability in Qualitative Research: A Tale of Two Traditions. *Qualitative Health Research*.
- Clement, J. (2021, November 23). *Statista.com*. Retrieved from Statista:
<https://www.statista.com/statistics/292056/video-game-market-value-worldwide/>
- Coombes, E., & Jones, A. (2016, Mai). Gamification of active travel to school: A pilot evaluation of the Beat the Street physical activity intervention. *Health & Place*.
- De Las Heras, B., Li, O., Rodrigues, L., Nepveu, J.-F., & Roig, M. (2020, Juli). Exercise Improves Video Game Performance: a win-win situation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Gao, Z., & Chen, S. (2014, Mars 6). Are field-based exergames useful in preventing childhood obesity? A systematic review. *Obesity Reviews*.
- Glen, K., Eston, R., Loetscher, T., & Parfitt, G. (2017, Oktober 17). Exergaming: Feels good despite working harder. *PLOS ONE*.
- Haug, E., Mæland, S., Lehmann, S., Bjørknes, R., Fadnes, L. T., Mjeldheim Sandal, G., & Skogen, J. C. (2022, Februar 14). Increased Gaming During COVID-19 Predicts Physical Inactivity Among Youth in Norway—A Two-Wave Longitudinal Cohort Study. *frontiers in Public Health*.
- Johannesen, A., & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode 5.utgave*. Oslo: Abstrakt forlag .
- Kamada, M., Hayashi, H., Shiba, K., Taguri, M., Kondo, N., Lee, I.-M., & Kawachi, I. (2022, Januar). Large-Scale Fandom-based Gamification Intervention to Increase Physical Activity: A Quasi-experimental Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Koivisto, J., & Hamari, J. (2019, April). Gamification of physical activity: A systematic literature review of comparison studies. *GamiFIN 2019*.
- Kvale, s., & Brinkmann, S. (2021). *Det kvalitative forskningsintervju 3.utgave*. Oslo: Gyldendal.
- Larsen, A. K. (2008). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Longo, A., Mitchell, E., Markandya, A., & Galarraga, I. (2022, Januar 1). One Size Does Not Fit All: Financial Incentives Needed to Change Physical Exercise Levels for Different Groups. *Medical Decision Making*.
- Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., & Chalabaev, A. (2022). Does gamification improve physical activity? a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*.
- McDonough, D. J., Pope, Z., Zeng, N., Lee, J. E., & Gao, Z. (2018, November 10). Comparison of College Students' Energy Expenditure, Physical Activity, and Enjoyment during Exergaming and Traditional Exercise. *Journal of clinical medicine*.
- Medietilsynet. (2020). *Barn og Medier 2020 - Delrapport 3*. Fredrikstad : Medietilsynet.
- Mitchell, M. S., Goodman, J. M., Alter, D. A., John, L. K., Oh, P. I., Pakosh, M. T., & Faulkner, G. E. (2013, November). Financial Incentives for Exercise Adherence in Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Mitchell, M. S., Orstad, S. L., Biswas, A., Oh, P. I., Jay, M., Pakosh, M. T., & Faulkner, G. (2020, Oktober 19). Financial incentives for physical activity in adults: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*.
- Nystad, W. (2021). *Folkehelse rapporten* . Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Patel, M. S., Benjamin, E. J., Volpp, K. G., Fox, C. S., Small, D. S., Massaro, J. M., . . . Murabito, J. M. (2017, November). Effect of a Game-Based Intervention Designed to Enhance Social Incentives to Increase Physical Activity Among Families. The BE FIT Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*.
- Phillipi, J., & Lauderdale, J. (2017, April 5). A Guide to Field Notes for Qualitative Research: Context and Conversation. *Qualitative Health Research*.
- Pickering, K., & Pringle, A. (2018, November 9). Gamification for physical activity behaviour change. *Perspectives in Public Health*.
- Pringle, A., Zwolinsky, Mckenna, J., Robertson, S., Daly-Smith, A., & White, A. (2014, Juni). Health improvement for men and hard-to-engage-men delivered in English Premier League football clubs. *Health Education Research*.
- Ruane, J. M. (2016). *Introducing social research methods : essentials for getting the edge*. Chichester: John Wiley & sons .
- Sjörs, C., Bonn, S. E., Lagerros, Y. T., Sjölander, A., & Bälter, K. (2014, November 12). Perceived Reasons, Incentives, and Barriers to Physical Activity in Swedish Elderly Men. *Journal of Medical Internet Research*.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2009, 02). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 279-288.
- Soltani, P., Figueiredo, P., & Vilas-Boas, J. P. (2020, Februar 29). Does exergaming drive future physical activity and sport intentions? *Journal of Health Psychology*.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health*. London: Routledge.

- Sween, J., Sheppard, V., Taylor, T., Llanos, A. A., & Adams-Campbell, L. L. (2014, Mai). The Role of Exergaming in Improving Physical Activity: A Review. *Journal of physical activity & health*.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitative metoder 5.utgave*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Wagner, B., Latimer, J., Adams, E., Olson, E. C., Symons, M., Mazzucchelli, T. G., . . . Carter, M. (2020, Juni 24). School-based intervention to address selfregulation and executive functioning in children attending primary schools in remote Australian Aboriginal communities . *PLOS one* .
- Wu, P.-T., Wu, W.-L., & Chu, I.-H. (2015, Juli 1). Energy Expenditure and Intensity in Healthy young Adults during Exergaming. *American journal of health behaviour*.
- Wu, Y., Kankanhalli, A., & Huang, K.-W. (2015, Desember). Gamification in Fitness Apps: How do Leaderboards influence Exercise? *Thirty Sixth International Conference on Information Systems*.
- Ye, S., Pope, Z. C., Lee, J. E., & Gao, Z. (2019, Oktober 23). Effects of School-Based Exergaming on Urban Children's Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Vedlegg

Vedlegg 1

Forskningsspørsmål

- 1) *Hvordan opplever unge mellom 16-25 år en kombinasjon av fysisk aktivitet og dataspill?*

Før intervjuet

- Introdusere meg selv
- Forklare formålet med studien
- Hvordan oppbevarer jeg og behandler data – anonymt -blir sletta
- Spørre om deltakeren har noen spørsmål

Pre-Intervensjon	Spørsmål	Oppfølgingsspørsmål
	Hvor gammel er du?	
	Har du noen tidligere erfaring med aktivitet/trening?	Er du aktiv på fritiden? Organisert/selvorganisert?
	Er det noen spesielle grunner til at du har valt å være deltakende/ ikke deltakende i aktivitet?	
	Har du noen tidligere erfaringer med gaming?	Hvilken type spill? Hvorfor disse spillene?
	Hvor ofte spiller du dataspill?	Spiller du mest med venner, eller alene?
	Hvorfor valgte du å delta på dette prosjektet?	
Post-Intervensjon	Kan du starte med å fortelle litt om din opplevelse av å delta i prosjektet?	Hva synes du om kombinasjonen av gaming og aktivitet? Var det noe spesielt som førte til at dette var en god/dårlig opplevelse? Hva synes du om gamingdelen av prosjektet?
	Hvordan opplever du aktivitet etter din deltagelse i prosjektet?	Kan du fortelle litt hvordan du opplevde treningen vi gjennomførte i prosjektet?

		<p>Hvordan opplevde du gaming før trening og omvendt?</p> <p>Kan du fortelle litt mer om ditt nåværende forhold til aktivitet?</p>
	Hva synes du om gamification delen av treningen?	Hva var det som gjorde dette gøy/ikke gøy?
	Er det noe du lurer på eller vil legge til?	

Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet

Sterkere gaming

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut om gaming kan brukes som motivasjon for fysisk aktivitet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Sterkere gaming er et masterprosjekt som utforsker kombinasjonen av fysisk aktivitet og gaming. Formålet med dette er å finne effekten av denne kombinasjonen for å se om den bør brukes i andre sammenhenger. Prosjektet er en masteroppgave og samarbeider med et forskningsinstitutt som også vil forske på deltakerne i prosjektet. Forskningsinstituttet vil bruke egen datainnsamling og vil ikke bruke noe av vår data.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet avd. Sogndal er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Deltakerne i dette prosjektet er 16-25 år gamle.

Hva innebærer det for deg å delta?

I dette prosjektet blir det brukt både spørreskjema, intervju og spørsmål om opplevd anstrengelse underveis i intervensjonen. Intervju vil forekomme både før intervensjonen starter og etter endt intervensjon. Intervjuet blir tatt lagret i form av lydopptak og vil bli slettet etter endt transkribering. Svarene på spørreskjemaet er anonymt og deltakerne kan selv be om å se all informasjon som blir lagret på dem opp i mot et nummer. Deltakerne vil bli utdelt et spørreskjema før intervensjonen og etter endt intervensjon. Dette spørreskjemaet inneholder 36 spørsmål med svaralternativer. I tillegg vil deltakerne bli spurt om 2 spørsmål før prosjektet, 3 spørsmål hver uke og 4 spørsmål etter prosjektet. Disse spørsmålene er laget spesifikt til prosjektet og vil ta kort tid å svare på.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil bare være to studenter som har tilgang til opplysninger. Opplysninger og data vil bli oppbevart på private PC-er med sikkerhetsnøkkel. Vi vil ikke oppbevare navn. Hvert navn blir tildelt et nummer, og det er derfor ikke mulig å få informasjon om deltakerne som er med i studien. Deltakerne vil ikke gjenkjennes i en eventuell publikasjon.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er *Juni 2021*. Etter dette vil all data og informasjon deltakere har gitt oss bli slettet.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet avd. Sogndal har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Høgskolen på vestlandet avdeling Sogndal]

Veileder: Matthew Peter Shaw tlf: 57676391 epost: matthew.shaw@hvl.no

Veileder: Tom Erik Solstad epost: Tom.Erik.Jorung.solstad@hvl.no

Student: Lasse Figenschau tlf: 94845355 epost: 574031@stud.hvl.no

Student: Are Bleie Haukaas tlf: 97627805 epost: 574048@stud.hvl.no

Vårt personvernombud hvl: *Trine Anikken Larsen tlf: 55587682 Epost: Trine.anikken.larsen@hvl.no*

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

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

Med vennlig hilsen

Veiledere: Matthew Peter Shaw og Tom Erik Jorung Solstad

Studenter: Lasse Figenschau og Are Bleie Haukaas

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Sterkare Gaming*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *et individuelt intervju både før og etter prosjektet*
- å delta i *Spørreskjema og muntlige spørsmål med svaralternativer – hvis aktuelt*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

