



**Høgskulen
på Vestlandet**

BACHELOROPPGAVE

Hva er det som driver oss til å løpe ute i naturen?

What drives us to run in nature?

En kvalitativ studie av hva som motiverer personer til å løpe, og naturens påvirkning på motivasjonen.

Av

Daniel Holden 207 og Magnus Sandven 206

Bachelor i Friluftsliv

Fakultet/Institutt/program

Espen Hermans

13/12/19

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*, § 10.

Forord

Prosjektet er gjennomført som en bacheloroppgave i friluftsliv ved Høgskolen på Vestlandet.

Det har også gitt oss en innføring i hvordan man gjennomfører forskning. Arbeidsprosessen har gitt oss svært mye kunnskap i en tematikk som har stor interesse for oss, og forhåpentligvis andre som har glede av å lese oppgaven. Videre har det gitt oss innsyn i fire reflekterte løperes tanker om deres motivasjon for å løpe i naturen.

Vi vil uttrykke en stor takk til informantene som fant tid til å stille til intervju, og være en del av vårt prosjekt. I tillegg vil vi sende en stor takk til vår veileder Espen Hermans, for uvurderlig støtte og veiledning gjennom en tåkete dal for to unge og aspirerende akademikere.

Sogndal // 13.12.2019

Daniel Holden og Magnus Sandven

Sammendrag

Motivasjonen for prosjektet stammer fra vår genuine interesse for løping og natur. Vi hadde lyst til å gå i dybden for å forstå hvilken sammenheng natur og motivasjon har, i forhold til å løpe. Det finnes allerede mye forskning på natur, motivasjon, og løping, men ikke fullt så mye på kombinasjonen av de tre temaene. Dette førte til vår problemstilling «*Hva motiverer menneske til å løpe på sti ute i naturen?*».

Vi har gjennomført en kvalitativ studie for svare på problemstillingen, etter ønske om dybdeinformasjon om noen få, heller enn overfladisk informasjon om mange. Gjennom en semistrukturert intervjuguide og én-til-én intervju har vi samlet vår empiri fra fire ulike løpere, to fra Sogndal og to fra Oslo. Tematikken som blir tatt opp i intervjuene handler om deres motivasjon og forhold til løping i naturen.

Våre data har blitt diskutert opp mot relevant teori. Gjennom prosjektet har det kommet klart frem at våre informanter blir sterkt motivert av å løpe i naturen, og at det har mye å si hvilke omgivelser de løper i. Det er også andre sekundære faktorer som spiller inn, men de har en mindre rolle. Naturen er en kilde til rekreasjon, selvrealisering, og bedret fysisk- og psykisk helse. Vår konklusjon er at intervjuobjektene våre opplever positive effekter både fra løping og natur. I samspillet mellom løpingen og naturen forsterkes de positive effektene våre informanter opplever ytterligere. Dette fører til at de får en økt motivasjon for å løpe i naturen.

Abstract

The motivation for the project stems from our genuine interest in running and nature. We wanted to go in depth to understand the connection between nature and motivation in relation to running. There is already a lot of research on nature, motivation, and running, but not so much on the combination of the three themes. This led us to our research question «*What motivates humans to trail run in nature?*».

We conducted a qualitative study to answer the question, seeking in-depth information on a few, rather than superficial information on many. Through a semi-structured interview guide and one-on-one interviews, we have gathered our empirics from four different runners, two from Sogndal and two from Oslo. The themes discussed in the interviews are their motivation and relationship with running in nature.

Our data has been discussed against relevant theory. Through the project, it has become clear that our informants are strongly motivated by running in nature, and that it plays a major role

what kind of environment they run in. There are other secondary factors that play a role, but they play a minor role. Nature seems like an important source for recreation, self-realization, and improved physical and mental health. Our conclusion is that our interview subjects receive both the positives from running and nature exposure in one activity. And that their motivation are further enhanced by the interaction between running and nature, and this is why they trail run.

Innholdsfortegnelse

1	BAKGRUNN FOR PROBLEMSTILLING	5
2	TEORI	5
2.1	LØPING	6
2.2	NATUR	7
2.2.1	<i>Definisjon av natur</i>	7
2.2.2	<i>Naturopplevelse</i>	7
2.2.3	<i>Opplevelsen av naturen gjennom friluftsliv</i>	8
2.2.4	<i>Fysisk aktivitet i naturen</i>	9
2.3	MOTIVASJON	10
2.3.1	<i>Flyt</i>	10
2.3.2	<i>Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori</i>	11
2.3.3	<i>Ytre motivasjon og konkurranser</i>	12
3	METODE	13
3.1	HVA ER METODE?	13
3.2	METODEVALG	13
3.3	INFORMANTER	13
3.4	INTERVJU OG INTERVJUGUIDE	14
3.5	RELIABILITET OG VALIDITET	15
3.6	ETIKK	16
4	RESULTAT OG DISKUSJON	16
4.1	LØPEBAKGRUNN TIL INFORMANTER	16
4.2	LØPERENS NATUROPPLEVELSE	17
4.2.1	<i>Fordeler ved fysisk aktivitet i naturen</i>	17
4.2.2	<i>Opplevelsen av natur og friluftsliv</i>	18
4.2.3	<i>Positive effekter av urørt natur</i>	20
4.2.4	<i>Naturopplevelser</i>	21
4.3	MOTIVASJON FOR Å LØPE I NATUREN	24
4.3.1	<i>Flyt</i>	24
4.3.2	<i>En flytende overgang mellom indre og ytre motivasjon</i>	27
4.4	FØRVENTET FUNN OG FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	29
5	KONKLUSJON	29
6	LITTERATURLISTE	30
7	VEDLEGG	32
7.1	#1 INTERVJUGUIDE	32
7.2	#2 INFORMASJONSSKRIV	34
7.3	#3 GODKJENNING FRA NSD	36

1 Bakgrunn for problemstilling

Med økt urbanisering og modernisering flyttes det moderne samfunnet stadig lenger vekk fra naturen og inn i byene. Det skjer en økning i fysisk aktivitet innendørs, men det er en økende bevissthet om at lik fysisk aktivitet *utendørs* vil gi en større gevinst (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005).

Norge har en stor andel natur, og det er mange som benytter seg av den til rekreasjon og trening. En av treningsformene som foretas i naturen er stiløping. De siste årene har det vært en økt oppslutning rundt stiløping, og det har dukket opp stadig flere konkurranser som mer eller mindre baserer seg på å løpe på sti. (Soldal, 2019) Disse har gjerne flotte og spektakulære naturomgivelser, og oppslutningen er stadig økende (Johansen, Bergersen & Rønning, 2018). Hva det er som motiverer mennesker til å drive med stiløping, og delta på disse typer løp er noe vi har ønsket å se nærmere på. Dette har vi gjort gjennom å gå i dybden på fire ivrige løpere sitt forhold til, løping, natur, og motivasjon. Dette håper vi kan gi oss et svar på følgende problemstilling:

«Hva motiverer menneske til å løpe på sti ute i naturen?»

For å gi et svar på dette har vi bygget opp oppgaven ved at det først blir lagt frem relevant teori innenfor løping, natur, og motivasjon. Deretter følger et kapittel hvor vi gjør rede for metoden vi har benyttet oss av. Videre presenterer vi de funnene vi har fått i våre dybdeintervju og diskuterer dette opp mot teorien vi har lagt frem. Til slutt har vi en konklusjon der vi oppsummerer resultatene og prøver å gi et svar på vår problemstilling.

2 Teori

I dette kapittelet legger vi frem den relevante teorien vi ønsker å belyse. Det blir så brakt opp og diskutert videre opp mot vårt resultat og analyse i kapittel 5. I teorien tar vi først opp teori rundt løping og hvordan det som fenomen har utviklet seg gjennom historien frem til i dag. Deretter går vi inn på natur, naturopplevelser og hvordan man kan oppleve dette gjennom utøvelse av friluftsliv. Til slutt legger vi frem motivasjonsteori rundt opplevelsen av flyt, og indre og ytre motivasjon.

2.1 Løping

Løping som bevegelsesform er ikke stort mer komplisert enn å sette det ene beinet foran det andre, og gjenta dette med en viss frekvens. Allerede for over to millioner år siden endret våre forfedre seg fra å klatre og leve i trærne, til å ferdes rundt på bakken. De beveget seg på store åpne områder hvor de sanket og jaktet etter mat ved å tilbakelegge store distanser om gangen. Dette gjorde at byttet ble utslitt, og homoarten fikk den næringen som var nødvendig for å utvikle seg til dagens menneske, *homo sapiens sapiens* (Lieberman & Bramble, 2007).

Løping er dermed noe mennesket som art har gjort i all tid, og det har vært særdeles viktig i vår utvikling. Både rent fysiologisk, men også i kulturelle og samfunnsmessige sammenhenger har løping vært viktig. Da spanjolene kom til Inkariket i 1532 hadde inkaene et stort nettverk av veier og stier som knyttet hele riket sammen. Langs disse veiene var det mange hytter, der profesjonelle løpere kalt *chasquis* satt og ventet. Disse hyttene lå med et par kilometers mellomrom, slik at løperne kunne løpe i stor fart en kort distanse før de fikk vekslet beskjeder, informasjon eller mindre gjenstander ved neste hytte. På denne måten kunne de koble sammen riket og kommunisere over så store avstander som 250 kilometer på en enkelt dag (Gotaas, 2008). Løping har ikke bare vært brukt som et middel for anskaffelse av mat, eller kommunisere innad i samfunn. Det har også vært en viktig måte å vise styrke, utholdenhet og verdighet. Det er historier om blant andre Kong Shulgi som rundt 2000 år før Kristus løp 32 mil som en del av spirituell seremoni for å hedre gudene. Samtidig fikk han også demonstrert sin egen styrke og sikret sitt ettermæle (Gotaas, 2008).

I dagens moderne samfunn er det ikke lenger nødvendig å kunne tilbakelegge lengre distanser for å få felt et bytte eller overrakt en beskjed fra kongen. Allikevel ser vi at løping bedrives i utallige former av det moderne menneske. Hva slags type løping som blir gjort, og motivasjonen for det varierer stort. Getz og McConnell (2014) hevder de fleste gjør det for bedret helse og selvfølelse, og å teste sine egne grenser. Noen gjør det for økonomisk gevinst, heder og ære gjennom prestasjoner i konkurranse. Mens for andre er det løpingen sin egenverdi som er verdsatt.

Andelen av den norske befolkningen som har vært aktive med løping de siste tolv månedene før de ble spurt, har økt fra 34 prosent i 1997 til 45 prosent i 2013 (Vaage, 2014). Stadig flere løpekonkurranser og maratonløp opplever å få rekorddeltakelse. Under 2019 versjonen av Bergen City Marathon var det 12.300 deltakere, som var ny deltakerrekord (Karlsen & Lundsør, 2019). I tillegg til ordinære bymaraton, har det de siste årene dukket opp enda flere former for løping, som skyrunning, fjellløp og ultramaraton (Soldal, 2019). Her blir løpingen flyttet vekk fra gatene, inn på stier og inn i naturen. Aktiviteten blir en kombinasjon

mellom løping og friluftsliv, hvor det kan diskuteres om det er idrett eller friluftsliv som blir bedrevet. Løpingen blir satt i en konkurransesetting, med definerte standarder. Dette er faktorer innenfor sportifisering (Collinet, Delalandre, Schut & Lessard, 2013). Dermed kommer det også frem en diskusjon om friluftslivet blir sportifisert.

Et eksempel på sportifiseringen av friluftslivet er Jotunheimstien, en tur fra Oslo til Jotunheimen. Der vandret på 1800-tallet store norske kulturpersonligheter, som Henrik Wergeland og Phillipe Pope i 1832. En vandretur som typisk tar 12 dager (DNT Gjøvik og Omegn, u.å.). Denne turen ble gjennomført på 84 timer i 2018 av en ivrig løper (Engen, 2018). Selv om sportifisering og prestasjonene blir satt mer i fokus, kan det virke som om løping i naturen har mer å tilby de som gjør det. Ser man på (Klima- og Miljødepartementet, 2015-2016) sin definisjon av friluftsliv; «*Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*» (s. 10), vil man kunne begrunne at løping i naturen faller innunder friluftsliv, så lenge det blir lagt et fokus på å oppleve naturen. Dette er interessante problemstillinger, og hvordan våre informanter opplever naturen under løping er noe vi skal gå videre i dybden på.

2.2 Natur

2.2.1 Definisjon av natur

Natur kan i den videste forstand defineres som den del av virkeligheten som ikke er bearbejdet av mennesket, men utviklet av seg selv: det motsatte av kultur (Larsen, 1991). Hvor grensen for dette går kan være diffust, men samtidig kan man si at natur kan man også finne innendørs, hvis man tar med seg planter eller trær inn. I denne oppgaven skriver vi om løping generelt, men vi ønsker å undersøke nærmere rundt hvordan man blir påvirket når man løper i naturomgivelser. Med dette mener vi da stier som er omgitt av natur.

2.2.2 Naturopplevelse

Naturen er en svært mangfoldig og variert arena, hvor man møter en lang rekke inntrykk og stimuli definert som naturopplevelser (Hågvar, 1999). Blant disse blir opplevelsen av stillhet trukket frem som sentralt. Stillhet i naturen er ikke nødvendigvis et fullstendig fravær av lyder, men fraværet fra motoriserte og kunstige lyder man møter i sivilisasjonen. Naturens lyder kan i seg selv oppleves som velgjørende. Blant norske turgåere er det nettopp opplevelsen av stillhet som beskrives som den viktigste motivasjonen for å komme seg ut i naturen (Hågvar, 1999).

Videre kan man få opplevelser som frihetsopplevelse, oppdagerglede, mestringsopplevelse, estetisk opplevelse, opplevelsen av andre arter, forventninger, uforutsigbarhet, enhetsopplevelse mellom natur og mennesker, kulturspor etter menneske, som vil være en blandingsopplevelse mellom natur og menneskers utfoldelse. Klima- og Miljødepartementet (2000-2001) legger særlig vekt på det faktum at naturen har en stadig evne til å overraske, og at de samme opplevelsene kan overraske hver gang man opplever de. Mange av disse opplevelsene hevdes av Hågvar (1999) å være en unik opplevelse som man ikke oppnår på andre arenaer enn nettopp i naturen. Noen fellestrekk mellom naturopplevelser og idrett er at man kan få mestringsopplevelse og kroppslig opplevelse. Begge områder er også gode sosiale arenaer (Hågvar, 1999).

Det er omdiskutert om naturopplevelsen er et kulturelt produkt, men det finnes studier som hevder at mennesker har en evolusjonsmessig betinget kjærlighet for naturkontakt. Menneske som art har oppstått i naturen, og er dermed tilpasset naturen. Om de overnevnte opplevelsene er unike for naturen kan diskuteres, men ifølge Hågvar (1999) er det en del som ikke kan erstattes. Eksempel på dette er forkjærlighet og interesse for annet levende, som dyr og planter, samt å føle seg i ett med naturen. I Stortingsmelding nr 18 (Klima- og Miljødepartementet, 2015-2016) blir det hevdet at naturopplevelser er selve kjernen i friluftslivet.

2.2.3 Opplevelsen av naturen gjennom friluftsliv

Tordsson (2000) diskuterer rundt hvordan man opplever naturen i den nordiske friluftslivstradisjonen. Han hevder at gjennom friluftsliv kan man oppsøke svært meningsfylte opplevelser i og med naturen. Her kan man finne et svært variert mangfold av kvaliteter, og et sted hvor hele mennesket kan bli engasjert. For å ta del i de opplevelser som naturen rommer, innebærer det i den nordiske friluftslivstradisjonen ifølge Tordsson (2000) at man må oppfylle følgende fire ulike kriterier:

1. Møte naturen og alle dens sansekvaliteter. Å oppleve naturen innebærer dermed å merke seg disse kvalitetene og oppleve de.
2. Dette betyr at naturen kan kommuniserer med oss, med vår kropp, alle våre sanser og følelser, gjennom sansekvalitetene som den tilbyr.
3. Vi må oppføre oss på en slik måte at naturen kan tale til oss. Dette ved at man evner å ta imot de sansekvalitetene og opplevelsene naturen tilbyr, gjennom å samhandle og kommunisere med den.
4. Til slutt går man ut fra at opplevelsene i naturen har noe vesentlig å gi oss mennesker. Gjennom friluftslivet oppdager vi ikke bare naturen, men også oss selv. Naturen gjør at vi blir rikere på glede, vekst og modning.

Evner man dermed å få med seg det naturen har å tilby, samtidig som man går ut ifra at naturen har noe å gi mennesket vil man kunne oppleve naturen i tråd med den nordiske friluftslivstradisjonen (Tordsson, 2000).

En måte å forstå friluftslivet på er å tenke at det er naturlig for mennesket å leve i naturen, mens kulturen vi lever i er en kunstig verden som vi ikke er tilpasset. Fra et biologisk perspektiv kan man si at mennesket er tilpasset de utfordringene man finner i naturen, og hvis man så holdes vekk fra naturen vil man ikke kunne leve i tråd med sin medfødte natur. Får man ikke det vil det utspilles adferdsforstyrrelser hos individet (Tordsson, 2000).

Dahle (2007) definerer «*Friluftsliv, first and foremost, is about feeling the joy of being out in nature, alone or with others, experiencing pleasure and harmony with the surroundings - beings in nature and doing something that is meaningful*» (s. 23). Ser man på Klima- og Miljødepartementet (2015-2016) sin definisjon av friluftslivet, grunner den på at det handler om at man skal være i naturen, at det skal skje en miljøforandring, og det skal være et fokus på naturen. Det er dermed mange måter å definere friluftslivet på, men som Sunde (2013) presiserer er det felles for definisjonene at naturopplevelsene står sentralt.

2.2.4 Fysisk aktivitet i naturen

Opphold i naturen gir mange positive effekter, og det blir hevdet at mange av dagens moderne fysiske og psykologiske plager skyldes en mangel av natur, gjennom en såkalt «nature deficit disorder» (Louv, 2011). Miljøet man oppholder seg i vil være av stor betydning for helsen, ettersom mennesker og miljøet vil påvirke hverandre. Økt opphold og kontakt med naturen vil øke helsen og velværet, og jo mer urørt og vill naturen er, desto mer vil de positive psykologiske fordelene man oppnår øke (Pryor, Carpenter & Townsend, 2005).

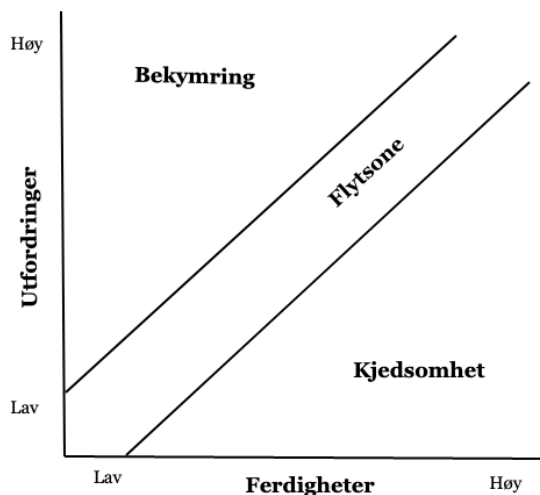
Dette kan bli sett i tråd med at naturens mangfold og variasjon gir et individ som befinner seg i den, et hav av opplevde handlingsmuligheter målt opp mot et innendørsmiljø. Individet analyserer og tolker selv hvilke handlingsmuligheter man har, i og med omgivelsene, og hvordan man benytter seg av dem, alt etter ønske og forutsetninger. I naturen møter man et langt mer dynamisk, variert og uforutsigbart miljø, noe som stimulerer til økte psykologiske reaksjoner (Yeh et al., 2016). Benytter man seg av naturlige miljø og områder under fysisk aktivitet kontra det å bruke innendørs omgivelser vil det gi bedre selvfølelse, bedret humør, mindre stress og bedret mental følelse gjennom en økende og fornyende følelse av ro. Det gir også økte muligheter for samhandling med andre mennesker (Pryor et al., 2005; Yeh et al., 2016).

2.3 Motivasjon

2.3.1 Flyt

Csikszentmihályi (1997) skriver at det han kaller *optimal experience flow*, eller optimal opplevelsesflyt, er aktiviteter som ofte involverer smerte, risiko og utfordringer man må overkomme, i tillegg til et utforsningsaspekt. Videre formuleres følelsen av flyt som «[...] *an almost effortless yet highly focused state of consciousness*» (s. 9). Csikszentmihalyi (1990) beskriver videre at å oppleve flytfølelse består gjerne av flere elementer. Blant annet et dypt, men uanstrengt engasjement som fjerner bekymringene og frustrasjonene i hverdagen fra bevisstheten. Bekymring for jeg-et forsvinner, likevel kommer følelsen av jeg-et sterkere ut etter at flytopplevelsen er ferdig. Det å transformere seg og vokse som menneske beskrives som selve nøkkelen til flytaktiviteter. En annen komponent som blir beskrevet er at opplevelsen av tid blir endret. Avslutningsvis sier han at kombinasjonen av disse elementene gir en så dyp og god følelse av fornøyelse og at det er så givende at folk er villig til å bruke mye energi og krefter på å oppleve det igjen.

Csikszentmihalyi (1990) argumenterer for at opplevelsen av flyt er sterkt avhengig av individets ferdigheter og utfordringene som blir presentert. Dette forklarer han ved hjelp av diagrammet vist nedenfor.



Figur 1. Flytdiagram, basert på (Csikszentmihalyi, 1990, s. 74)

Diagrammet viser at om utfordringene som utøveren blir konfrontert med er for lett vil det føre til kjedsomhet. Blir utfordringene for vanskelige vil det føre til bekymringer. Midt imellom dette finner vi flytsonen. Flytsonen er heller ikke stabil, fordi at jo bedre man mestrer en aktivitet desto større utfordringer trenger man. Den dynamiske komponenten til flyt er grunnen til at flytaktiviteter bidrar til selvrealisering (Csikszentmihalyi, 1990).

2.3.2 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori

Indre motivasjon blir av Jakobsen (2012) beskrevet som det medfødte drivet for å teste sine egne grenser, og overvinne utfordringer. Motivasjonen fører til at aktiviteten blir gjennomført for å oppleve glede, nytelse og moro. Straff eller belønninger er ikke involvert.. Disse utfordringene er nødt til å være optimalt utfordrende, og man må ha en opplevelse av at man kan påvirke resultatet. I tillegg vil en økning i kompetanse øke den indre motivasjonen. Ytterligere, for å skape indre motivasjon er man avhengig av at man ikke har noen form for press for å gjennomføre en oppgave, som belønninger eller konsekvenser. Det må med andre ord være selvbestemt (Deci & Ryan, 1985).

Selvbestemmelsesteorien bygger på fem miniteorier. Den første bygger på tilbakemeldinger, og at positive tilbakemeldinger øker den indre motivasjonen. Teorien om organisk integrasjon, tar for seg hvordan ytre motiver og verdier kan bli tatt opp av individet, og etter hvert utvikles til å bli en selvstyrt ytre motivert adferd. Desto mer integrert og selvstyrt aktiviteten er, desto mer vil det øke den indre motivasjonen og opplevelsen av aktiviteten (Jakobsen, 2012).

Videre blir det brakt frem en teori som ser på hvordan atferd og opplevelser blir regulert. Når individer selv oppsøker muligheter til å være selvbestemt og handlingene blir

regulert på bakgrunn av personlige verdier, mål og interesser er man autonomorientert. Kontrollorienterte mennesker avhenger av ytre belønninger for å regulere atferden, mens upersonlige orienterte mennesker mangler kompetanse og klarer ikke å regulere sin atferd for å oppnå ønskede resultater (Jakobsen, 2012).

For at mennesker skal kunne utvikle seg og fungere sunt og optimalt er man avhengig av at de tre behovene i kompetanse, autonomi og tilhørighet blir oppfylt. Et behov vil være gjeldende når det har en direkte konsekvens for trivselen. Når behovet er dekt vil det øke trivselen, er derimot behovet ikke dekt, vil trivselen reduseres (Jakobsen, 2012).

Mål deles inn i ytre og indre mål, hvor ytre mål kan være suksess, utseende og berømmelse. Indre mål kan være personlig vekst og felleskap. Ytre mål knyttes opp mot mindre velvære og dårligere helse (Jakobsen, 2012).

2.3.3 Ytre motivasjon og konkurranser

Deci og Ryan (1985) hevder at konkurranser lett kan oppfattes som kontrollerende på grunn av at resultatet i konkurransen blir knyttet opp mot selvbilde. Dette kan være veldig ytre motiverende, men vil undergrave indre motivasjon. Det skilles mellom indirekte og direkte konkurranser. Ved indirekte konkurranser konkurrerer man mot egne satte standarder eller det som er forventet av en på sitt nivå. Da vil man redusere indre motivasjon først hvis prestasjonene blir presset av utenforliggende faktorer eller ego-involvering.

Direkte konkurranser er når man konkurrer med andre, og det kåres en vinner og en taper. Man måler seg opp mot andre, istedenfor opp mot idealer som ved indirekte konkurranser. Hvis man da deltar i konkurransen med formål og fokus på resultatet, istedenfor mestring og det å gjøre det bra, vil ytre motivasjon være dominerende. Ved direkte konkurranse er man avhengig av å få belønningen av å vinne for at man skal opprettholde motivasjonen i aktiviteten. Deci og Ryan (1985) sier videre at konkurransesituasjoner kan både ha kontrollaspekter, og informasjonsaspekter. Kontrollaspekter er når man fokuserer på at man må vinne, noe som så leder til dominerende ytre motivasjon. Den informerende delen av konkurranser gir deltakerne informasjon om deres kompetanse eller effektivitet, og fokuset er mer rettet mot det å prestere godt. Dette kommer spesielt godt frem når det er en optimal tilpasset utfordring med løpende tilbakemeldinger. Er det informerende aspektet dominerende vil man få økt indre motivasjon selv om man taper, men er det kontrollerende aspektet dominerende vil man miste indre motivasjon. (Deci og Ryan, 1985).

3 Metode

I dette kapitlet har vi tatt for oss hva metode er, og hvilken metode vi har brukt til å prøve å finne svar på problemstillingen. Vi har redegjort for rekruttering av informanter, samt utførelsen av intervjuguide og intervju. Avslutningsvis har vi argumentert for hvordan reliabiliteten og validiteten i oppgaven er ivaretatt.

3.1 Hva er metode?

Samfunnsvitenskapen har til hensikt å si noe om hvordan virkeligheten ser ut og fungerer. Bruk av metode betyr å følge en bestemt måte til å finne ut av det man lurer på (Johannessen, Christoffersen & Tuft, 2016). I samfunnsvitenskapelig metode skiller man mellom kvalitativ og kvantitativ metode. I kvantitativ metode er man opptatt av å putte tall på fenomener, og kartlegge utbredelsen. Som et resultat av dette vil man ha et stort tallmateriale. Kvalitativ metode har ofte intervjuer av ulike typer, for å få mer kunnskap om et fenomen man vil forstå mer i dybden. Dalland (2012) skriver at blant annet følelser, dybde og det særegne er kjennetegn på kvalitativ metode. Kvale og Brinkmann (2009, s. 37) hevder at det er både intervjuobjektet og intervjueren sammen som produserer kunnskap.

3.2 Metodevalg

Kvalitativ metode er best egnet for vår problemstilling, fordi vi undersøker mer komplekse fenomener som ikke kan tallfestes (Johannessen et al., 2016). Man vil da få et mer nyansert svar enn ved kvantitativ metode. Vi har svart på problemstillingen ved å gjennomføre semistrukturerte én-til-én intervju. Johannessen et al. (2016) skriver at man bruker en slik metode for å få *«fylldige og detaljerte beskrivelser av informanters forståelse, følelser, erfaringer, oppfatninger, meninger, holdninger og refleksjoner knyttet til et fenomen»* (s. 146). Det er selvfølgelig positive og negative sider ved begge metodene, blant annet har vi ikke muligheten til å generalisere ved kvalitativ metode. Likevel hevder Dalland (2012) at et godt intervju skal kunne fortelle oss noe utover kun intervjuobjektet, det skal kunne gi innsikt som gjør at vi bedre forstår fenomenet for *alle* i den gruppa. Selv om dette er et uopnåelig mål, er det noe man skal strebe etter i kvalitativ forskning.

3.3 Informanter

I kvalitative prosjekter bruker man strategisk utvelgelse av informanter (Johannessen et al., 2016), og vi har valgt skjønsmessig utvelgelse, som er en form for strategisk utvelgelse.

Larsen (2017) sier at en slik strategi er ofte brukt i kvalitative undersøkelser, og at informantene velges ut ifra hvem forskeren tror kan belyse tematikken og svare på problemstillingen.

Vårt utvalg skal utøve regelmessig stiløping, vi har forsøkt å skaffe informanter som har reflekterte tanker rundt motivasjon, natur og løping. For å øke sjansene for at informantene våre har et stort engasjement har vi rekruttert to av informantene våre fra en løpegruppe i Oslo som har stor aktivitet i ulike medier. De to andre informantene rekrutterte vi fra lokalmiljøet i Sogndal gjennom venner og bekjente. På den måten fikk vi informasjon om informantene slik at vi visste at de var av interesse for vårt prosjekt. Grunnen for denne type utvalg med to fra Oslomiljøet og to fra Sogndalmiljøet var for å kunne se om vi fant forskjeller og likheter mellom informantene som bor i storby og bygda. Vi kan selvfølgelig likevel ikke generalisere med kvalitativ metode, men kanskje få noen spennende tanker til vår diskusjon.

Utvalget var heterogent, hvor informantene hadde ulik løpebakgrunn. Én av informantene hadde tidligere satset i annen idrett, mens de andre hadde ulike erfaringer med annen idrett og konkurranser fra tidligere. Grunnen til dette valget er fordi vi mener det er interessant om vi kan se noen forskjeller og likheter basert på blant annet innfallsvinkel til løpingen. Dette mener vi gir bredde, og styrker refleksjonskapittelet i oppgaven.

3.4 Intervju og intervjuguide

Som tidligere nevnt har vi gjennomført semistrukturerte én-til-én intervju. Et kvalitativt semistrukturert intervju vil befinne seg på et spekter av i hvor stor grad det er strukturert. Dette begrunnet i at vi har lite erfaring med intervju fra før, og at det blir enklere å sammenligne data i ettertid (Larsen, 2017). Intervjuguiden vår var relativt strukturert, med formulerte spørsmål. Johannessen et al. (2016) skriver at måten man utformer intervjuguiden kan ha stor betydning på hvilke svar man får, og at man bør bygge den opp etter en viss mal. Med dette i tankene utformet vi vår intervjuguide. Vi startet med spørsmål som var enkle å svare på først, slik at det ble skapt en relasjon med intervjuobjektet. På den måten vil man ha større sannsynlighet for å få gode svar på nøkkelspørsmålene senere i intervjuet. Deretter hadde vi tre bredere hovedtemaer, for å la informantene selv ta initiativ rundt temaer eller emner. Deretter kunne vi se an situasjonen og følge opp med delspørsmål og eventuelle oppfølgende spørsmål hvis vi ønsket ytterligere utdyping. Dette ble gjort for å skape en fleksibilitet i intervjuet, som er fordelaktig i semistrukturerte intervju (Larsen, 2017). Vi gjennomførte intervjuene med en person som stilte spørsmål og en som noterte gjennom hele intervjuet. Den som noterte kom gjerne med oppfølgingsspørsmål om noe var uklart eller

måtte utdypes. Alt dette fikk vi testet da vi gjennomførte pilotintervju. Det ga oss uendelig mer erfaring enn vi hadde, og gjorde oss forberedt på hva vi skulle gjennom. I tillegg til at vi kunne gjøre forbedringer fra piloten.

To av intervjuene ble gjennomført digitalt gjennom lyd- og videosamtale, mens to intervju ble gjennomført i hjemlige forhold. Dalland (2012) sier at logistikken og arealet intervjuene befinner seg har stor betydning. Vi ønsket å ha et så visuelt blikk på informantenes kroppsspråk som mulig, og unngå ha et sterilt eller forstyrrende rom.

For å gjenoppleve intervjuene transkriberte vi de like i etterkant av at de var gjennomført. Dette gjøres for at man skal ha nyanser i stemmen og kroppsspråk friskt i minne for å få en så korrekt forståelse av objektenes svar som mulig. Svarene bearbeidet vi deretter tematisk, for å lettere kunne analysere datamaterialet senere (Dalland, 2012).

3.5 Reliabilitet og validitet

Johannessen et al. (2016) sier at for å sikre god kvalitet i kvalitative forskningsprosjekt har man ulike kriterier man må vurdere. Disse kriteriene kalles reliabilitet/pålitelighet og validitet/troverdighet, hvorav sistnevnte måles både intern og eksternt.

Reliabilitet eller pålitelighet, omhandler prosjektets data. Dette innebærer hvilke data som blir brukt, hvordan man samler det inn, samt bearbeidingsprosessen (Johannessen et al., 2016). Larsen (2017) poengterer at forskerne ved kvalitative undersøkelser må tolke svarene selv, noe som kan øke muligheten for at informantenes svar påvirkes av intervjueren. Vi valgte å transkribere ord for ord for å få med mest mulig informasjon fra intervjuet, i tillegg til at vi hadde notater fra intervjuet som vi bevarte. Deretter bearbeidet vi datamaterialet til en mer skriftlig form, og kategoriserte svarene for å få en god oversikt. Grønmo (2016) argumenterer for i kvalitative prosjekter *«[...] at de empiriske funn som presenteres, er basert på data om faktiske forhold. Datamaterialet er ikke troverdig dersom det bygger på forskerens rent subjektive skjønn eller skyldes tilfeldige omstendigheter under forskningsprosessen»* (s. 249). Dette var viktig at vi hadde et bevisst forhold til under hele datainnsamlingsprosessen, og pilotintervjuet hjalp oss med å luke ut eventuelle bias.

Larsen (2017) hevder at i likhet med reliabilitet handler validitet i kvalitative prosjekter også om troverdighet, men òg brekrefitbarhet og overføringsverdi. Videre sier hun at det er en styrke å være flere forskere tilstede under intervjuene, slik som vi valgte å gjøre. Johannessen et al. (2016) skriver at intern validitet i kvalitative undersøkelser handler om at metoden undersøker det den skal. Johannessen et al. (2016) poengterer at troverdigheten kan styrkes *«[...] ved å tilbakeføre resultatene til informantene for å få bekreftet resultatene, eller*

å la andre kompetente personer analysere det samme datamaterialet for å se om de kommer fram til samme fortolkning av det» (s. 323). Dalland (2012, s. 170) hevder på sin side at man ikke bør sende ut hverken lydopptaket eller den transkriberte versjonen, grunnet «De fleste av oss har en ganske usammenhengende muntlig tale, og i møte med egne uttalelser kan noen bli misfornøyd og ønske å trekke seg». Derfor har vi valgt å selv analysere materialet, og deretter fått dette lest gjennom og validert av veileder.

3.6 Etikk

Ettersom vi ønsket å ha lydopptak under våre intervju, måtte vi sende en søknad til NSD. Søknaden ligger som vedlegg #3. Vi har valgt å aidentifisere opplysningene intervjuobjektene kommer med. Dette har vi valgt å gjøre ved at vi fra starten av prosjektet har gitt de kodenummer, I-1, I-2, I-3, og I-4. Grunnen til det er at informantens navn ikke skal være lagret noen plass, slik at det er umulig å knytte svarene til den enkelte person. Dette har vi valgt å gjøre fordi det ikke gir noen fordeler til oppgaven ved å bruke intervjudeltagernes navn. Det er større sjans for å få informanter med på prosjektet om anonymitet ivaretas (Dalland, 2012). For å ytterligere å forsikre oss om at deltagerne visste hva de skulle vær med på sendte vi ut samtykke- og informasjonsskriv, samt en muntlig presentasjon av prosjektet før intervjuene startet.

4 Resultat og diskusjon

I dette kapittelet blir våre resultater lagt frem og diskutert opp mot teorien vi har redegjort for tidligere, med formål om å gi et svar på vår problemstilling. Vårt svar på problemstillingen blir presentert i konklusjonskapittelet. Vi ønsker vi å finne ut hvorfor informantene våre konsekvent ønsker å løpe i naturen, flere av dem også på vinteren, til tross for at tredemøller og asfalt tilsynelatende virker å være enklere, raskere og mer behagelig å ta i bruk. I tillegg til å utforske hvordan de blir påvirket av omgivelsene rundt seg, kom vi også over spennende tanker rundt naturens egenverdier for intervjuobjektene personlig. Dette ser vi på som klare faktorer for naturens påvirkning av informantens motivasjon.

4.1 Løpebakgrunn til informanter

Alle våre informanter er mellom 24 og 30 år, det er to menn og to damer. De har til nå levd aktive liv med variasjon i hvilke typer idretter og aktiviteter de har bedrevet. De liker generelt

å være i aktivitet, og spesielt å løpe. Generell fysisk aktivitet virker som har vært sentralt gjennom hele livet, mens det først er i løpet av de fem siste årene at samtlige har begynt å løpe mer regelmessig. Flere oppgir også andre interesser og hobbyer, der I-3 og I-4 sier at de også interesserer seg for kultur og litteratur.

Samtidig som de alle er glade i løping er de også opptatt av natur. Ingen har hatt en tidligere aktiv løpebakgrunn, og det har vært i naturen at de har oppdaget sin fascinasjon for løping. I-1 oppgir at løpingen startet ordentlig i forbindelse med et jobboophold på fjellet. Der gikk informanten først turer under friperioder, for så å starte å løpe under disse friperiodene for å komme lenger og se mer.

Naturen er sentral og viktig for den løpingen våre informanter gjør, men to av informantene som bor i Oslo-området oppgir at de også legger en del av løpingen på asfalt, tredemølle og bane. Informantene fra Sogndal oppgir at de i hovedsak løper ute i naturen. Allikevel nevner I-4 at det også blir gjort noen økter på mølle. Dette virker i all hovedsak å være begrunnet i tilgjengelighet og ytre forhold som gjør det vanskeligere å alltid løpe i naturen. De begrunner mye av løping utenfor naturen med at de ønsker å holde oppe kontinuiteten for å være forberedt og godt trent til løpingen i naturen. De er alle i jobb, med løping som en av sine største fritidsinteresser. Alle har deltatt, eller ønsker å delta på konkurranser innenfor løping, men det varierer grad hvor stor betydning konkurranseaspektet har for dem.

4.2 Løperens naturopplevelse

4.2.1 Fordeler ved fysisk aktivitet i naturen

Fysisk aktivitet gjennom løping er sentralt for våre informanter, og er en viktig del av deres hverdag. Løpingen prøver de så langt det lar seg gjøre å gjennomføre i naturomgivelser. Dette begrunnes i at det gir dem god følelse av å løpe i naturen, betydelig bedre enn å løpe inne eller på asfalt. Pryor et al. (2005); Yeh et al. (2016) støtter disse utsagnene ved å hevde i deres forskning at fysisk aktivitet ute i naturen gir økt selvfølelse, mindre stress, og bedret mental følelse. I-3 svarer følgende på hvordan omgivelsene påvirker opplevelsen av løpingen:

«Jeg tror det påvirker veldig, fordi jeg har en veldig annerledes følelse av å løpe i byen enn å løpe i naturen. Men jeg vet liksom ikke hvordan, men jeg tror det påvirker det mentalt. Du kan ha det bedre, du synes det er flottere, og hyggeligere, eller det gir et

element der. Men jeg er veldig opptatt av at det er fint å løpe i marka, man trenger ikke alltid å dra i fjellet. I hvert fall når man bor et sted hvor det er mark. Bor man en plass hvor det er fjell må man jo bruke fjellene utenfor døren. Men synes ikke alltid det ene er bedre enn det andre. Så da må jeg lære meg å sette pris på de tingene jeg har. Som er skog, og skogen har ikke så mange utsikter, skogen har mange trær» (I-3).

Informanten sier her at naturen påvirker følelsen av løpingen på positive måter, men klarer ikke helt å sette ord på hva det er som gjør det. Dette kan være en faktor av at intervjueren ikke har evnet å formulere spørsmålet optimalt eller gått tilstrekkelig i dybden. Eller det kan rett og slett være at informanten sliter med å gi et tydelig svar ettersom det er et komplekst tema. Det kan hende informanten ikke har satt ord på dette før, men vet at det gir han mye å løpe i skogen. Videre sier informanten at både fjell og skog er flott, og at det ikke alltid er mulig å si at det ene er bedre enn det andre. Yeh et al. (2016) trekker frem at det er nettopp det dynamiske og varierte i naturen som gjør at man får økte psykologiske reaksjoner. Det vil i så fall være mulig å møte det dynamiske og varierte når man ferdes i naturen, uavhengig av om man er i skog eller på fjell. Dette presiseres av informanten gjennom at det også er fint å løpe i marka, hvor det er mer skog og mindre utsikt. Vi tolker det dermed dit hen at informanten opplever det dynamiske og varierte i naturen på sine turer i skogen. Dette ser vi som en begrunnelse for de økte psykologiske reaksjonene hos informanten, som han beskriver gjennom disse opplevelsene i naturen. Gjennom disse reaksjonene får informantene en følelse av glede og nytelse, som av Jakobsen (2012) defineres som elementer for indre motivasjonen.

4.2.2 *Opplevelsen av natur og friluftsliv*

Tordsson (2000) hevder at man gjennom friluftsliv kan finne noe meningsfylt i møtet med naturen. Våre informanter driver en aktivitet gjennom løping, og for tre av informantene virker det som at det i hovedsak er gjennom løping de oppsøker naturen. I-2 oppsøker i større grad naturen enn de andre informantene gjennom andre aktiviteter. Vil de dermed gjennom løping evne å finne noe meningsfylt i møte med naturen, gjennom utførelsen av friluftsliv? Hva som rommes i begrepet friluftsliv er som fremlagt under teoridelen bredt og mangfoldig definert. Allikevel er det som er felles i definisjonene at fokuset på naturopplevelsene står sentralt (Sunde, 2013). Det virker som om våre informanter setter et stort fokus på naturopplevelsene når de løper i naturen. I-3 uttrykker at gjennom å løpe evner informanten å være mer tilstede, og at dette «[...] handler jo også om naturopplevelsen. Det er jo det som gjør at jeg løper på fjellet og i naturen. Hvis ikke kunne jeg løpt på asfalt hele tiden» (I-3). I-2

presiserer også at det naturopplevelsene er viktige. *«Jeg er motivert fordi det er deilig å springe. Jeg sitter hjemme og tenker ”å det er så digg!” du får så mye gratis med naturopplevelser»* (I-2). Dette tolker vi som at informantene fokuserer på naturopplevelsene, det kan virke som om løpingen er et verktøy for å oppleve naturen. Dette går også sterkt inn i Dahle (2007) sin definisjon av friluftslivet, at gjennom gleden av å være ute i naturen utøver man friluftsliv.

I-4 skiller seg ut fra de andre, og sier at gjennom å løpe føler informanten seg både mer tilstede, men samtidig også mindre tilstede. Dette kan man tolke som at informanten gjennom løpingen kan bli veldig opphengt i aktiviteten, og være i ett med det gjennom opplevelsen av flyt. Det kan samtidig gjøre at informanten ikke lenger evner å ta inn over seg alle naturopplevelsene som er tilgjengelig i omgivelsene. Dermed kan det være at informanten mister noen av opplevelsene, og ikke merker seg kvalitetene naturen kan by på. Det kan kanskje ha en sammenheng med intensiteten på løpingen. Hvis løpingen krever for store anstrengelser fysisk, vil det være naturlig at bevisstheten om naturen rundt blir redusert. Å merke seg kvalitetene naturen har å by på er et av Tordssons (2000) punkter innenfor den nordiske friluftslivstradisjonen. Dermed opplever vi det som at informanten her tidvis kan få et mindre fokus på naturen og friluftslivet, og sentrerer seg mer rundt opplevelsen av løpingen. Her sier informanten både at løpingen forsterker, men også minimerer naturopplevelsen. Dette kan tolkes som at gjennom det dynamiske og mangfoldige man opplever i naturen evner naturen å gjøre begge deler. En annen faktor man må være bevisst er at gjennom intervju situasjonens natur måtte informantene svare intuitivt. Det kan ha gitt mindre reflektert svar, og at poenget kan ha kommet utydelig frem.

Som en del av Tordsson (2000) sin definisjon av den nordiske friluftslivstradisjonen er ett av hans hovedpunkter at man går ut ifra at opplevelsene i naturen har noe vesentlig å gi oss mennesker. Gjennom friluftsliv vil man ikke bare oppdage naturen, men også seg selv. Det kommer tydelig frem fra samtlige informanter at naturen er viktig for dem, men særlig I-3 nevner dette med at naturen gir noe tilbake til en selv, og det å løpe handler om å bli en bedre versjon av seg selv.

«[...] det som gir motivasjon ellers er at jeg føler at jeg er et bedre menneske når jeg løper enn når jeg ikke løper. Det er en måte for meg å være en bedre versjon av meg selv. For meg handler det ikke hovedsakelig om noe fysisk, men hvordan man er med andre og hvordan man klarer å jobbe, hvordan man klarer å tenke og gjøre de tingene man gjør i hverdagen.» (I-3).

Vi tolker dette som at informanten gjennom møter med naturen som en sansekvalitet, men også som et sted for rekreasjon, og opplever at naturen gir noe verdifullt tilbake til mennesket. Dette er informanten bevisst på, og gjennom sin samhandling med naturen opplever informanten at naturen gir noe tilbake. Dermed oppfyller informanten et av kriteriene for det å oppleve naturen i henhold til Tordssons (2000) nordiske friluftsliv. Dette kan være med på å styrke informantens opplevelse av naturen, og gjøre at informanten tar del i de opplevelser som naturen tilbyr. I tillegg til dette tolker vi utsagnet som at informanten også opplever velvære, og en harmoni med omgivelsene og seg selv. Dette støttes opp av Dahle (2007) som opplevelsen av friluftsliv.

Vi erfarer at informantene har et sterkt fokus på naturen og naturopplevelsene, og at de gjennom løpingen opplever friluftsliv. Samtidig fikk vi også inntrykk av at flere av informantene hadde konkurranser som sentrale mål i deres løping. Det virker tilsynelatende som at naturopplevelsene var viktigst, men dette kan være en bias. Med tanke på at vi gjennom intervjuet rettet fokus mot natur og naturopplevelser, og samtidig også fremla vår problemstilling for informantene. Det er derfor sannsynlig at intervjuobjektene hadde dette i bakhodet når de har svart.

4.2.3 *Positive effekter av urørt natur*

Pryor et al. (2005) hevder at de positive psykologiske fordelene man oppnår gjennom naturen vil øke i takt med hvor urørt og vill naturen man omgis seg med er. Dermed kan man antyde at den økte effekten av å oppsøke mer urørt natur vil føre til en økt indre motivasjon for våre informanter. Dette kan bli sett i sammenheng med svaret vi fikk av I-2 når vi spurte hvorfor fjellterreng er bra:

«Fordi det er der [på fjellet] det er finest. Det er der jeg får flyten. Det er der jeg får fin utsikt, der jeg får godfølelsen. Utelukkende. Det er jo sånn. Det er jo markant i løpinga mi, hvis jeg springer også har du et parti på asfalt, det gir meg ikke så mye da. Det er litt sånn der kjedelig og kjenner det er litt tungt. Også kommer du deg inn på en grusvei, så letter liksom alt, steget letter, kroppsholdninga alt liksom bare letter litt. Så kommer du deg inn på sti inni skogen så blir det enda bedra da. Også kommer du deg opp over tregrensa, også bare sånn. Fjoo! Det kjennes ut som, det er 10- 15 kilo lettere sånn kroppsvekt da. Hah. Ja. Så det.» (I-2).

Vi tolker det som at I-2 her opplever en stadig finere og bedre opplevelse jo lengre inn i naturen, og jo mer urørt natur informantene befinner seg i. Det er ikke fullt så gjevt å løpe der det er større inngrep fra mennesket og tilrettelagt i form av vei, mens når man kommer inn på sti, og etter hvert høyere, urørt fjellandskap blir det mer og mer gjevt. Det er i det ville at de største og beste inntrykkene kommer. I-1 nevner også det faktum at de følelsene informantene får under løping blir forsterket av naturen og landskapet. Dette kan også ses i sammenheng med Tordsson (2000) sitt friluftsliv, og at opplevelsene i naturen gir noe vesentlig til mennesket.

I motsetning til dette hevder I-3 som nevnt tidligere, at det ikke nødvendigvis er nødt til å være fjellterreng for at de positive følelsene ved naturen skal fremkalles. Informanten uttaler at går an å trives i marka også, når det er det man har i umiddelbar nærhet. For I-3 handler det om at man kan lære seg å sette pris på det man har. Dette kan man tolke som at Pryor et al. (2005) sine uttalelser er gjeldende for alle våre informanter, men at opplevelsen av urørt og vill natur kan være individuell ettersom hva man er vant med og hvor man bor. Dette er kanskje kulturelt betinget. I Oslo er marka et sted for å skifte miljø, slappe av, trene, nyte, slippe unna byens kjas og mas, mens i Sogndal er fjellet ekvivalenten. Som I-3 sier lærer vi å bli glad i den naturen vi har tilgjengelig og den vil derfor bety mye for oss. Dette vil passe med Klima- og Miljødepartementet (2015-2016) sin definisjon av friluftsliv, det at et kriterium for friluftslivet er at det skal skje en miljøforandring. I tillegg faller det også innunder Tordssons (2000) fire punkter og at naturen vil gi mennesket noe vesentlig.

4.2.4 *Naturopplevelser*

4.2.4.1 *Stillhet*

Stillhet nevnes blant norske turgåere som den viktigste motivasjonsfaktoren for å komme seg ut i naturen (Hågvar, 1999). Det kan diskuteres hvordan denne stilheten kan bli forstyrret ved å løpe mens man befinner seg i naturen, men flere av informantene gir inntrykk av at den roen man finner i naturen er viktig, og at man får slappet mer av. I-4 presiserer det at man kan slappe mer av, og at omgivelsene roer seg litt når man kommer ut i naturen. Fraværet av mennesker er også sentralt for I-4 i det å oppleve en ro i naturen. Dette nevner også I-2 som sentralt. Begge disse bor i Sogndal hvor det ikke er fullt så mye mennesker. Informantene fra Oslo, legger ikke fullt så mye vekt på det å være alene. Dette kan tolkes som en konsekvens av at det ikke er like lett å være alene i Oslo-området. Som I-3 nevnte var han nødt til å sette pris på det han hadde. Samtidig nevner også begge informantene fra Oslo at naturen og løping

gir dem en ro. Dermed kan det virke som at naturen også evner å gi en ro, selv om det ikke er totalt fravær av mennesker og støy. Forholdene man har er noe man venner seg til, og lærer seg å sette pris på.

I-1 og I-3 sier at de av og til hører på musikk eller podcast når de løper, men aldri under konkurranser. I-3 sier,

«Når jeg løper løp så hører jeg ikke på noe som helst. Men det hender jo også at jeg hører på en podcast på trening, men visst jeg skal være veldig skjerpert så vil jeg ikke gjøre det, fordi jeg føler at jeg ikke er helt der. Da er jeg på podcast et sted» (I-3).

Det virker som om informantene er bevisst på at det fjerner én av sansene og at de ikke evner å være like tilstede i naturen. Likevel synes de at det kan være deilig å koble av med en podcast en gang i ny og ned.

4.2.4.2 *Frihetsopplevelse*

Følelsen av frihet er en annen naturopplevelse Hågvar (1999) trekker frem at man kan oppleve i naturen. Frihetsfølelsen trekkes frem som svært viktig for gleden og motivasjonen med løping, blant tre av informantene. Det er friheten under løping i naturen de setter pris på, og er noe de legger stor vekt på når de skal formidle hva de synes er mest sentralt med løping i naturen. Når I-3 og I-4 skulle si hva løping i naturen betyr med tre ord, var frihet det første ordet som ble nevnt. I-2 nevner det som en viktig faktor for hvorfor informanten løper. Følelsen av frihet er noe som blir nevnt direkte av tre intervjuobjekter, og selv om I-1 ikke spesifikt sier det, tolker vi I-1 slik at hun også har en ha en betydelig opplevelse av frihet.

«I løping kan du si at min utfordring er at jeg skal løpe 100 kilometer eller over det fjellet, og så kan du på en måte, det er veldig opp til deg. Du kan bestemme hvordan utfordringen skal være, og hvordan du skal løse den. Du spurte jo hva yndlingsruta mi var, men egentlig liker jeg å utforske nye steder, og kunne løpe langt.» (I-1).

Det er da naturens mange valgmuligheter og dynamiske forhold som her vektlegges. Dette tolker vi som en indikasjon på at informantene opplever frihet. Denne følelsen kan være bidragsytende for den indre motivasjonen, og være en mer konkret følelse som oppstår i samspill med naturen og som Yeh et al. (2016) hevder gir økte psykiske fordeler. På et spørsmål om hvorfor favoritturen var så flott, fikk vi dette svaret rundt frihet fra I-4:

«Sikkert litt med friheten. Altså, det er så mange arenaer i livet, hvor du har så mange stramme retningslinjer hvor du skal gjøre ditt og datt, og du blir liksom litt lei da. Men når du skal løpe kan du velge akkurat hvor du vil løpe, og alle.... ja, det er ikke noe som styrer deg. Det synes jeg er deilig» (I-4).

For informantene virker det som om friheten de opplever i naturen forsterkes på bakgrunn av det livet de lever til daglig. I-4 konkretiserer i sitatet særlig at det er i naturen en føler seg fri, og at man kan bruke det som en plass hvor man ikke blir styrt i samme grad som ellers i livet. I-1 og I-3 sier også at i deres kontorbaserte jobber kan løping i naturen og komme seg ut hvor de opplever mer frihet, virke som en motivasjonsfaktor for å få et avbrekk fra det hverdagslige, de stressende forholdene. Dette kan ses i tråd med Yeh et al. (2016) sine meninger, og også det Louv (2011) sier rundt sitt begrep «nature deficit disorder». For I-1, I-3, og I-4 virker det som om løping er deres form for friluftsliv. De har begrenset kontakt med natur i det dagligdagse livet utenom løpingen. I-4 uttrykker det veldig tydelig, *«Jeg skulle ønska jeg brukte naturen mer. Men jeg får i hvert fall brukt den når jeg løper, det får være min form for, ja, friluftsliv»*. Ved å oppsøke naturen gjennom løping kan de få oppfylt sine behov for naturkontakt. I-2 derimot har mange arenaer å utøve friluftsliv på, blant annet ski og klatring. Dette kan være en forklaring på hvorfor han ikke prioriterer å løpe i like stor grad på vinteren og midtsommers.

4.2.4.3 Eventyr

Eventyr og oppdagelse har vært sentralt for mange mennesker gjennom alle tider. Selv om våre informanter verken bekjemper troll eller finner nye kontinenter virker dette aspektet også å være en faktor som bidrar til økt motivasjon for dem alle. Det virker som om informantene i dette legger det å oppleve og utforske nye ting og steder som de ikke har vært før. Dette kan både gjelde de fysiske omgivelsene de ferdes i, men også rent psykologisk rundt det å teste sine grenser. I-4 trekker inn usikkerheten i det som man møter når en skal utfordre seg selv på noe man ikke før har gjort. Dette blir et moment av oppdagelse og utfordring, samt en arena for stadig mestring og personlig utvikling.

Videre legger informantene fokus på hvordan naturen stadig kan gi nye opplevelser. I-1 legger vekt på at det ikke er nødvendig å være på nye steder for å oppleve nye ting. Selv på steder man har løpt før kan man legge merke til nye ting. Dette er det Hågvar (1999) definerer

som de mange år og døgnvariasjonene man kan møte i naturen. Selv om det kan være variasjoner på steder man har vært før, så nevner I-2 at:

«[...] Om det har gått en stund, så kjenner jeg at jeg må gjøre noe. Det bygger seg opp i meg, en følelse av at faen nå er det en stund siden jeg har vært på eventyr, eller oppdagelsesferd – nå må du bare komme deg av gårde» (I-2).

Dette med å oppdage og være på eventyr ser ut til å være en viktig motivasjonsfaktor, og også noe som informantene bruker tid både på å planlegge og trene seg opp til. Dette legger også I-3 mye fokus på, og det kommer frem at opplevelsen og gjennomførelsen av et eventyr gir stor motivasjon og glede. På vinterstid nevner I-1 at mye av fokuset er:

«Det er å bygge et godt grunnlag til å kunne løpe veldig langt om sommeren. Jeg må ha en del kilometer, som ikke er så lett å få til i marka eller fjellet siden der er det mye snø. Så da blir det litt mer på asfalt som er ganske kjedelig løping.. Også motiveres man mer av få til ting på sommeren» (I-1).

Dette tolker vi som at det er veldig viktig for informanten å være i stand til å drive med den løpingen informanten ønsker å drive med. Dermed er informanten villig til å gjøre ting som ikke har en så stor egenverdi i seg selv. Dette kan man se på som om at gevinsten og gleden av å være i ønsket form til å kunne gjennomføre de lengre eventyrene, overstiger ulempen ved å gjøre en aktivitet som ikke er like morsom.

4.3 Motivasjon for å løpe i naturen

Informantene våre trekker frem at løping for dem er lystbetont, og at de i hovedsak er drevet av indre motivasjon. Allikevel er også konkurranse noe alle har drevet med eller ønsker å gjøre, og vi tolker det som at særlig I-1 er sterkt motivert av konkurranse. Videre i dette kapitlet ser vi på informantenes tanker rundt motivasjon, hva det er som skaper dette, og deres opplevelse av flyt.

4.3.1 Flyt

Opplevelsen av flyt under løping er noe av det våre informanter trekker tydeligst frem som noe de alle opplever og kan bli oppslukt av. Dette var noe vi i forkant forventet ville bli

trukket frem igjennom intervjuene, men ikke i like stor grad som det ble. Derfor har vi gitt det ekstra fokus med et eget delkapittel.

«Jeg er ikke en sånn som skriver ned det jeg trener og springer, jeg springer jo fordi jeg synes det er gøy, sant. Det er ikke så nøye hvor ofte jeg løper, så lenge jeg kan reise ut og ha en god opplevelse. Da er du oppe ved tregrensa, så er det flytsti, så er det deilige veier, også tenker du ikke på at du springer engang, det bare beiner av gårde av seg sjøl. Du bare flyter av gårde. Så når jeg hører løping så tenker jeg flyte av gårde rett og slett» (I-2).

Her sier I-2 at det er indre motivasjon og særlig følelsen av flyt som er motivatoren for å løpe. Han bekrefter også det Csikszentmihalyi (1990) sier om flytfølelsen, at det er en uanstrengt tilstand, hvor man likevel er dypt fokusert på oppgaven foran seg. Vi tolker det også dithen at I-2 ikke oppfatter tid på samme måte som vanlig, ved at han ikke tenker at han løper, og beina går av seg selv. Alle informantene våre beskriver flytfølelsen noenlunde likt. I-4 formulerer endringen av bevisstheten slik, *«har man løpt langt kommer man gjerne inn i flytsone. Man er kanskje litt mer tilstede, og samtidig mindre tilstede på samme tid» (I-4)*. I-3 derimot retter fokuset mot at man fjerner bekymringene og frustrasjonen i hverdagen gjennom utsagnet, *«Jeg begynte nok hovedsakelig å løpe fordi jeg hadde en ganske stressende jobbsituasjon en periode. Så jeg trengte et sted jeg kunne koble av, et sted man ikke sitter på telefonen eller macen hvor man alltid er tilgjengelig» (I-3)*.

I tillegg uttrykker I-3 særlig det Csikszentmihalyi (1990) sier om nøkkelen til flytaktiviteter. Det å vokse og å transformere seg som menneske, ser ut til å være hovedårsaken til at informanten løper. Det kommer særs godt til uttrykk gjennom dette sitatet:

«[...] det er jo risikoelementet ved å fullføre noe sånt [løpe Norge på langs], så kommer du fram som et annet menneske enn du var når du startet. Så da vet ikke jeg hva jeg relaterer til det, eller hva jeg tenker om løping eller livet. Men det er jo kanskje noe av det jeg synes er interessant med det. Du blir konfrontert med de tingene når du løper langt, også har du tid til å tenke på det» (I-3).

Informanten virker også å være bevisst om at eventyrfølelse, ferdigheter og utfordringer påvirker flytfølelsen. Det som en gang kunne motivere og være en del av *optimal*

opplevelsesflyt har endret seg i takt med ferdigheter og erfaring. Det kommer veldig godt til uttrykk gjennom dette sitatet:

«Jeg tror det handler om å ha noe å strekke seg etter, det er det som er skummelt. [...] nå er det ingenting som motiverer meg til å bare fullføre en åtti kilometer lenger, det har jeg ikke noe motivasjon for, for det vet jeg at jeg kunne gått ut og gjort akkurat nå hvis det passer meg. [...] Så det er det eventyret som kanskje motiverer, og det har det jo vært fra starten. Det er bare det at første gang jeg løp ultra så følte det ut som et løp på 45 kilometer i skogen var et eventyr. Og nå må det mer og mer til for at det skal være eventyr» (I-3).

Selv om det er I-3 som virker å være mest reflektert rundt dette, og som klarer å uttrykke det direkte, sier også I-1 at løpeturene endrer seg i takt med ferdigheter og erfaringer, de blir lengre og brattere for hvert år. De andre informantene har ikke nevnt noe konkret rundt det å utvikle seg. Dette kan være grunnet at vi gjennom de tidligere intervjuene ikke var bevisst dette fenomenet, og evnet ikke å få det tilstrekkelig frem. Det kan dermed ha ført til at vi ikke har gått i dybden rundt dette temaet med de andre informantene. Samtidig har vi gjennom semistrukturert intervju fått informantene sine intuitive meninger og svar. En mulig tolkning er at denne transformerende prosessen hatt nok betydning for at I-2 og I-4 skulle nevne det.

Når I-1, I-3, og I-4 snakker om flyt som kilde til motivasjon sier de at det er mulig å oppnå flyt på asfalt, mølle, eller i kjelleren på Bislett. Likevel poengterer de at flytfølelsen kommer fortere og blir forsterket når de løper utendørs. I-2 virker derimot som han ikke finner flyt andre steder enn i naturen. Dette kan være et resultat av at han oppfatter aktiviteten som kjedelig, og at han befinner seg langt til høyre på X-aksen i flytdiagrammet. Som en bekreftelse på dette kan vi se på svarene informantene våre gir på spørsmål om de løper like mye på vinteren som resten av året. Blant annet sier I-2 at det blir i all hovedsak valgt å prioritere topptur på ski i løpet av vintersesongen, med mindre forholdene er dårlige. I-4 opplyser at han prøver å løpe ute i løpet av vinteren, men det blir mindre enn resten av året og at det blir noen økter på mølla i tillegg. Mens både I-1 og I-3 sier at det blir færre turer på vinteren, men løper likevel for å få kontinuitet i treningen slik at de er i form til å klare de store eventyrene på sommeren. Begge sier at de ikke synes løpingen på vinterhalvåret gir det samme, men at de blir motivert av målene de har satt seg for sommeren. En forklaring på hvorfor de løper mindre på vinteren, kan ligge i at de opplyser at flytfølelsen er sterkere og lettere utendørs.

4.3.2 En flytende overgang mellom indre og ytre motivasjon

Vi har valgt ha indre og ytre motivasjon i samme delkapittelet i resultat- og diskusjonskapittelet i motsetning til teoridelen grunnet i at spørsmålet om motivasjon er komplekst og svarene fra intervjuobjektene flyter mellom kategoriene. Det kommer frem fra våre informanter at det er flere kilder til motivasjon for én og samme person. Våre informanter har mange likhetstrekk på *hva* som motiverer, men vektlegger de ulike elementene ulikt. I-1 poengterte på en fin måte at det er både indre motivasjon og det sosiale aspektet i ytre motivasjon som får henne ut døra. Vi tolker at informanten er sterkt indre motivert, men etter at hun begynte å vinne ulike konkurranser og fikk positive tilbakemeldinger ble preget av dette.

«Da jeg startet å løpe loggførte jeg ikke, det var ingen som visste hva jeg gjorde. Jeg gjorde det virkelig bare for min del. Og så begynte jeg å løpe mer, og ble kjent med folk også er man på ulike sosiale medier og folk vet hva du driver med da. [...] Samtidig skal man passe seg litt for det, eller jeg merket det litt i konkurranse i høst. Hvor jeg hadde bestemt meg for at den skal jeg vinne, så jeg gikk liksom ut veldig sånn overbevisende og ledet fra start til slutt, også kjente jeg etterpå at det var egentlig ikke, det ble liksom litt seieren på en måte litt tom, man begynte bare å tenke på neste ting. Egentlig var det jo prosessen med å løpe løpet som var det viktige. Det er på en måte morsomt at folk anerkjenner at du gjør det mye og at jeg treffer på folk og de sier at “åå jeg har sett på strava at du løper så så mye”, men det er viktigere hva du gjør for deg selv» (I-1).

Videre tolker vi dette som at I-1 er i en organisk integrasjonsprosess, slik som Jakobsen (2012) beskriver fenomenet. I-1 har fått positive tilbakemeldinger som informantens setter pris på. Likevel har I-1 gjennom refleksjon tenkt at løpingen kan bli for styrt av ytre motiver og andres påvirkning. Videre tolker vi sitatet til at informanten har blitt bevisst dette, og forsøker å være mer selvstyrt igjen etter opplevelsen etter et løpet som blir nevnt. I tillegg til at informanten avslutter med å nevne at det for informanten er viktigere med den indre motivasjonen. Informantens behov for tilhørighet virker å være oppfylt. I-3 virker også å være veldig målstyrt, og det er et ønske om gode plasseringer og tider i løp. Det virker som om anerkjennelse fra andre betyr en del, selv om vi opplever det som at I-3 har en sterk og genuin indre motivasjon. Informanten kom tidvis med noe motstridende uttalelser rundt dette, noe som gjør det mer komplisert å analysere og konkludere med et tydelig svar i etterkant.

I-2 og I-4 derimot virker å være mindre opptatt av ytre motivasjon, prestasjonsmål og annerkjennelse fra andre. I-2 nevner likevel at en av grunnen til at informanten melder seg på konkurranser er for å møte andre likesinnede mennesker. Mens I-4 sier at målet ligger mer i forberedelsene. Ut ifra dette kan det virke som om I-2 og I-4 er mer autonomiorientert enn I-1 og I-3. Men vi erfarer likevel at spesielt I-3 også er høyst autonomiorientert. Det virker også som om Jakobsen (2012) sine tre behov, kompetanse, autonomi og tilhørighet, for å utvikle seg og fungere optimalt er oppfylt hos alle informantene.

Tre av informantene virker å ha konkrete mål innenfor konkurranse, hvor disse målene er med på å påvirke hvordan de løper. I-2 virker å ha et litt løsere forhold til mål og konkurranse, samtidig som informantene også synes det er kjekt å konkurrere.

«Det er sjelden jeg setter meg mål om ting jeg skal gjøre, fordi da blir jeg litt sånn tvunget til det da, føler jeg. Og jeg løper bare fordi jeg synes det er kjekt å gjøre det. Drar på tur fordi jeg har lyst. Ikke fordi jeg vil bli god til det i den forstand. [...] Et resultat av å springe masse fordi du liker det er at du blir i god form, også har jeg lyst til å teste det mot andre da, for å se om man er i god form» (I-2).

I-2 nevner også at sesongene påvirker, og løping skjer mer i perioder etter hvordan vær og omgivelsene er. Det er ikke et poeng hvor ofte det blir løpt, så lenge informanten har muligheten til å dra ut og ha en god opplevelse med det. De andre informantene virker å være mer strukturerte og stabile i treningsmengdene, selv også på vinteren.

Om man ser tilbake på det siste sitatet til I-1 på forrige side bygger dette opp under påstanden til Deci og Ryan (1985) om at konkurranser kan være kontrollerende på grunn av resultatet blir knyttet opp mot selvbilde. Som forfatterne sier kan det undergrave indre motivasjon, men I-1 var bevisst på dette og endret tankemønster. Flere av informantene nevner også indirekte konkurranse som en del av motivasjonen. Enten ved at de konkurrerer mot seg selv, eller opp mot et nivå de mener de bør ligge på. Dette elementet kommer også inn i løp informantene deltar i. I-2 nevner også i sitatet over at han er med i løp for å få det Deci og Ryan (1985) kaller for informasjonsaspekt. Informanten uttrykker også i likhet med Deci og Ryan (1985) at selv om resultatet ikke blir som forventet øker det motivasjonen til å løpe mer.

4.4 Forslag til videre forskning

I denne oppgaven har vi hatt et informantutvalg som har vært avgrenset til relativt lik alder og aktivitetsnivå. For videre forskning kunne det vært av interesse å se på et annet utvalg informanter med ulik alder eller aktivitetsnivå. Det kunne også vært interessant å sett på sammenheng mellom fysisk form og motivasjon for å løpe på sti. Det tenkes at det vil være mer utfordrende for de i dårlig form å få en opplevelse av flyt på steder med stor teknisk vanskelighetsgrad eller fysisk krevende terreng. Samtidig kan man også tenke seg at de kan oppleve større grad av flyt på mindre krevende områder.

5 Konklusjon

I dette prosjektet har vi gjennomført dybdeintervju av fire ulike personer som løper regelmessig i naturen. Vi har sett på informantenes forhold til, og sammenheng mellom natur, løping og motivasjon.

Våre informanter retter særlig fokus på at de får gode naturopplevelser av å løpe på sti, og at det er en betydelig bedre opplevelse enn å løpe i fravær av natur. Naturopplevelsene de legger særlig vekt på er stillhet, frihet, og eventyr. Det vektlegges også at gjennom å løpe i naturen, kan naturopplevelsene forsterkes ytterligere enn hva de ellers ville ha vært. Naturen virker også å forsterke positive faktorer med å løpe, med blant annet en sterk opplevelse av flyt.

Opplevelsen av flyt er veldig viktig og sentral for motivasjonen til våre informanter, og er den følelsen de søker når løper. De oppnår flyt når aktiviteten er optimalt utfordrende. Dette er noe som i stor grad oppstår på sti, og da gjerne der hvor naturopplevelsen er betydelig. Informantene er i hovedsak drevet av indre motivasjon, og de hevder løpingen er lystbetont. Aktiviteten har en egenverdi, og gjennom naturopplevelsene og flyt skapes den indre motivasjonen. Samtidig deltar alle informantene i konkurranser, som særlig blant to av informantene kan virke motiverende. Allikevel kan det virke som konkurranse for våre informanter er en arena hvor de får muligheten til å fokusere på løpingen og dermed være i enda større grad i ett med løpingen og naturen.

Svaret på hva som motiverer til å løpe i naturen er sammensatt og komplekst, men alle de positive effektene man får av å løpe, og alle de positive effektene man får av å være i naturen virker å bli forsterket sammen i en symbiose. Dette kan være nøkkelen på svaret til hvorfor våre informanter foretrekker å løpe på sti ute i naturen.

6 Litteraturliste

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : the psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihályi, M. (1997). Happiness and creativity: Going with the flow. *The Futurist*, 31(5), 8-12.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Gotaas, T. (2008). *Løping : en verdenshistorie*. Oslo: Gyldendal.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Hågvar, S. (1999). Hva er spesielt med naturopplevelsen. *Mestre Fjellet*, 44.
- Jakobsen, A. M. (2012, 10.10). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppssøving. *idrottsforum.org*. <http://www.idrottsforum.org/wp-content/uploads/2012/10/jakobsen121010.pdf>
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt.
- Johansen, J. I., Bergersen, T. & Rønning, O. (2018, 3. september). Fjelløp nesten like populære som festivaler: – Folk selger startnumre på svartebørsen. *NRK*. Hentet 5.12.19 fra <https://www.nrk.no/nordland/fjelloep-nesten-like-populaere-som-festivaler--folk-selger-startnumre-pa-svarteborsen-1.14191692>
- Karlsen, M. S. & Lundsør, E. (2019, 27. april). Frew vant for fjerde gang på rad. *Bergensavisen*. Hentet 4.12.19 fra <https://www.ba.no/nyheter/sport/bergen-city-marathon/frew-vant-for-fjerde-gang-pa-rad/s/5-8-1038437>
- Klima- og Miljødepartementet. (2015-2016). *Friluftsliv : Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Meld. St. 18). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000ddpdfs.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode : veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Larsen, H. E. (1991). *Natur- og miljøleksikon*. Oslo: Kunnskapsforlaget Norges naturvernforbund.
- Louv, R. (2011). *The nature principle: Human restoration and the end of nature-deficit disorder*. Algonquin Books.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Pryor, A., Carpenter, C. & Townsend, M. (2005). Outdoor education and bush adventure therapy: A socio-ecological approach to health and wellbeing. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 9(1), 3-13. <https://doi.org/10.1007/bf03400807>

- Soldal, G. A. (2019, 30. april). Kom i gang med fjelløping. *UTE*. Hentet 4.12.19 fra <https://www.utemagasinet.no/loeping/kom-i-gang-med-fjelloeping>
- Tordsson, B. (2000). *Har fjellet ansikt? : naturfilosofiske essays*. Innlegg presentert ved Naturfilosofisk seminar, S.l.
- Vaage, O. F. (2014, 9. desember). Fritidsvaner i endring. *Statistisk Sentralbyrå*. Hentet 4.12.19 fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/fritidsvaner-i-endring>
- Yeh, H.-P., Stone, J., Churchill, S., Wheat, J., Brymer, E. & Davids, K. (2016). Physical, Psychological and Emotional Benefits of Green Physical Activity: An Ecological Dynamics Perspective. *Sports Medicine*, 46(7), 947-953. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0374-z>

7 Vedlegg

7.1 #1 Intervjuguide

Med dette intervjuet ønsker vi at du som informant vil gi oss et innsyn i dine tanker og refleksjoner rundt den aktuelle tematikken, og tar deg tid til å svare så godt du kan.

Generelle

retningslinjer

- Semistrukturert form i intervjuet, slik at samtalen går flytende, og en kan ta opp igjen tidligere spørsmål senere i intervjuet.
- Informanten behøver ikke svare på alle spørsmål dersom det ikke er ønskelig.
- Informasjonen fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt, og i presentasjonen av funn vil det ikke komme frem hvem som er intervjuet.
- Den enkelte kan trekke seg fra undersøkelsen når som helst uten å måtte gi opplysninger om hvorfor.
- Underveis tar vi notater, og vi tar opp intervjuet på bånd slik at vi får et presist referat vi kan jobbe ut ifra.
- Etter intervjuet blir referatet tilsendt slik at informanten kan lese gjennom og kontrollere at alt er tolket korrekt.
- Spør om noe er uklart og om informanten har noen spørsmål
- Informer om opptak og sørg for samtykke til opptak
- Start opptak

Bakgrunn:

- Hvor gammel er du?
- Hva liker du å gjøre på fritiden?
- Hva jobber du med/studerer?

- Hvor bor du nå, hvor har du bod tidligere og hvor ønsker du å bo i fremtiden?

Introduksjon:

- Når startet du å løpe?
 - Hva fikk deg til å starte med løping?
- Hvor ofte løper du?

Løping:

- Hvorfor løper du?
- Hvordan pleier en typisk løpetur å se ut?
 - Hvor langt?
 - Hvor lenge?
 - Høydemeter?
 - Intensitet?
- Kan du beskrive din favorittløpetur?
 - Hva er det med denne som er så flott?
- Har du noen målsettinger med løping?
- Hvilken betydning har konkurranse for deg?
 - Hva slags type konkurranse driver du med?
 - Konkurrerer du på trening, mot deg selv, løpepartnere, strava?

Naturopplevelse:

- Hvilket underlag og omgivelser foretrekker du å løpe i?
 - Hvorfor?
- Hvordan planlegger du dine løpeturer?
- Hvilke faktorer avgjør hvor du løper?
- Hvordan påvirker omgivelsene løpingen din?
- Hvordan påvirker været og forholdene din løpsopplevelse?
- Løper du ute året rundt?
 - Hva gjør du på vinteren?
 - Endrer motivasjonen og målet med løpingen seg gjennom året?

- Hvordan?
- Hva tenker du om løping innendørs?
- Hva er en god naturopplevelse?
- Oppsøker du naturen utenom løping?

Motivasjon:

- Hva gir deg motivasjon til å løpe?
- Hvilken følelse har du før du starter å løpe?
- Hvilken følelse har du når du løper?
 - Hvilken følelse søker du når du løper?
- Hvilken følelse har du etter du har løpt?
- Blir du motivert av (andre som løper?) løpeprofiler eller andre du kjenner, isåfall hva?
- Hva har anerkjennelse fra andre å si for din motivasjon?
- Har det som motiverer deg til å løpe endret seg over tid?
- Kan du med tre ord beskrive hva løping i naturen betyr for deg?

Er det noe du vil legge til, eller gi større fokus, presisere?

Er det noe vi lurere på? Noe vi har glemt å spørre om?

7.2 #2 Informasjonsskriv

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge om det er en forskjell i motivasjon og treningsglede blant de som løper inne kontra de som løper ute. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vi skal bruke dataen fra intervjuet til å skrive en bacheloroppgave. Problemstillingen vår er «Hvordan er forskjellen på motivasjon og treningsglede i forhold til de som løper inne på mølle kontra de som løper ute i naturen?». Vi skal intervjuer to som løper inne og to som løper ute og sammenligne svarene vi får.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen på Vestlandet avdeling Sogndal er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du møter kriteriene våre som er aktiv løper eksklusivt inne/ute.

Hva innebærer det for deg å delta?

Vi kommer til å intervju deg og ta opptak av samtalen. Lydopptaket er det kun vi som vil ha tilgang til, og blir slettet senest to uker etter opptak. Det vil ikke bli publisert. Vi kommer ikke til å bruke ditt navn, eller annen personbeskrivende informasjon i oppgaven.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun oss, Daniel Holden og Magnus Sandven som vil ha opplysningene dine. Ditt navn og kontaktopplysningene dine vil bli kodet og lagret separat fra øvrige data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 13.12.2019. Alle personopplysninger og opptak skal være slettet innen 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,
- få slettet personopplysninger om deg,

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Ved å skrive under på dette dokumentet samtykker du til at du har lest og forstått informasjonen over, samt at du ønsker å stille til intervju.

Sted og dato

Signatur

Med vennlig hilsen,
Magnus Sandven og Daniel holden

Prosjektansvarlig
Espen Hermans

7.3 #3 Godkjenning fra NSD

NSD Personvern

30.09.2019 10:58

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 152041 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 30.09.2019, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 13.12.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)