



Høgskulen på Vestlandet

Vitenskapsteori og forskningsmetode. Bacheloroppgave

KRO350-BAC-2024-VÅR-FLOW assign

Predefinert informasjon

| | |
|------------------------|----------------------------|
| Startdato: | 16-05-2024 09:00 CEST |
| Sluttdato: | 30-05-2024 14:00 CEST |
| Eksamensform: | Bacheloroppgave |
| Termin: | 2024 VÅR |
| Vurderingsform: | Norsk 6-trinns skala (A-F) |
| Flowkode: | 203 KRO350 1 BAC 2024 VÅR |
| Ekstern sensor: | Ekstern sensor 1 |
| Intern sensor: | Intern sensor 1 |

Deltaker

| | |
|---------------------|-----|
| Kandidatnr.: | 126 |
|---------------------|-----|

Informasjon fra deltaker

| | |
|----------------------|-------|
| Antall ord *: | 12661 |
|----------------------|-------|

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert
oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Surfing som rekreasjon

Surfing as recreation

Kandidatnummer 126

BACH

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Innleveringsdato: 30.05.2024

Antall ord: 12661

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, § 12-1.

Innhold

| | |
|---|----|
| Forord..... | |
| Sammendrag..... | |
| Abstract..... | |
| 1. Innledning..... | 1 |
| 1.1 Det moderne samfunn og stress..... | 1 |
| 1.2 Natur, fysisk aktivitet og stressreduksjon..... | 1 |
| 2.0 Teoretisk grunnlag..... | 3 |
| 2.1 Stress..... | 3 |
| 2.1.1 Organismens påvirkning av stress..... | 3 |
| 2.1.2 Stressets påvirkning..... | 4 |
| 2.1.3 Stress og fysisk aktivitet..... | 5 |
| 2.1.4 Mestringens funksjon på stress..... | 6 |
| 2.2 Naturens funksjon på mennesket..... | 6 |
| 2.3 Rekreasjon..... | 7 |
| 2.4 Surfing..... | 8 |
| 2.4.1 Historie..... | 8 |
| 2.4.2 Surfing i Norge..... | 8 |
| 2.4.3 Surfing som fysisk aktivitet..... | 9 |
| 2.4.4 Surfing og natur..... | 10 |
| 2.4.5 Surfing og mestring..... | 10 |
| 2.4.6 Surfing som rekreasjonsaktivitet..... | 11 |
| 2.5 Perceived Stress Scale – PSS..... | 12 |
| 3. Metode..... | 13 |
| 3.1 Valg av metode..... | 13 |
| 3.2 Overordnet design..... | 14 |
| 3.3 Pilottest..... | 14 |
| 3.4 Distribusjon..... | 15 |
| 3.4.1 Distribusjon på sosiale medier..... | 15 |
| 3.4.2 Distribusjon ved bruk av plakater og skilt..... | 15 |
| 3.5 Informantene..... | 16 |
| 3.6 Spørsmålene..... | 16 |
| 3.6.1 Del 1..... | 17 |
| 3.6.2 Del 2..... | 17 |
| 3.6.3 Del 3..... | 18 |
| 3.6.4 Del 4..... | 18 |

| | |
|--|----|
| 3.7 Analyse..... | 19 |
| 3.8 Validitet og reliabilitet..... | 20 |
| 3.9 Etske betraktninger | 20 |
| 4. Resultater | 22 |
| 4.1 Del 1 av spørreundersøkelsen..... | 22 |
| 4.2 Del 2 av spørreundersøkelsen..... | 24 |
| 4.2.1 Siste spørsmål i Del 2 av spørreundersøkelsen | 26 |
| 4.3 Del 4 av spørreundersøkelsen..... | 27 |
| 4.3.1 PSS og variabler..... | 27 |
| 4.4 Del 3 av spørreundersøkelsen..... | 28 |
| 4.5 Informantenes opplevelse av surfing og stress | 30 |
| 4.5.1 Surfing i hverdagen | 30 |
| 4.5.2 Fravær fra surfing og påvirkningen på stress..... | 31 |
| 4.5.3 Surfing som stressreducerende aktivitet | 32 |
| 4.6 Surfing og stressreduksjon – Siste spørsmål i Del 3 av spørreundersøkelsen | 33 |
| 5. Diskusjon..... | 35 |
| 5.1 Motivasjonsfaktorer for surferne | 35 |
| 5.1.1 Sosiale aspekter ved surfing | 35 |
| 5.1.2 Naturen som aspektet ved surfing | 35 |
| 5.1.3 Mestringsaspektet ved surfing | 36 |
| 5.1.4 Velværeaspektet med surfing | 37 |
| 5.1.5 Avkobling -og rekreasjonsaspektet ved surfing | 37 |
| 5.2 Surfing som stressreducerende arena | 38 |
| 5.2.1 Surfehyppighet og PSS | 38 |
| 5.2.2 Surfenivå og PSS | 39 |
| 5.2.3 Reisevei til surfested | 39 |
| 5.2.4 Bosted og PSS..... | 40 |
| 5.2.5 Alder, surfeerfaring og PSS | 40 |
| 5.3 Surfing og opplevd stress..... | 41 |
| 5.3.1 Surfing i hverdagen | 41 |
| 5.3.2 Surfing som stressreducerende aktivitet | 41 |
| 5.4 Styrker og svakheter med studien | 42 |
| 6. Konklusjon..... | 43 |
| 7. Referanseliste..... | 44 |

Figur- og tabelliste

Bilde 1: Plakat med informasjon om og QR-kode til elektronisks spørreundersøkelse (s. 16).

Bilde 2: Plakat satt på pøle ved et kjent surfested på Jæren (s. 16).

Figur 1: Viser hovedmotivasjonsfaktoren for hvorfor nordmenn surfer (s. 27).

Figur 2: Viser om informantene stresser mer eller mindre når de får surfet i hverdagen (s. 29).

Figur 3: Viser om informantene opplever å stresse mer om de ikke får surfet på en stund (s. 29).

Figur 4: Viser hvordan surfing påvirker surfing informantenes stressnivå (s. 30).

Figur 5: Viser om informantene stresser mer eller mindre når de får surfet i hverdagen, med variabler (s. 31).

Figur 6: Viser om informantene stresser mer eller mindre når de får surfet i hverdagen, med variabler (s. 32).

Figur 7: Viser hvordan surfing påvirker surfing informantenes stressnivå, med variable (s. 33).

Figur 8: Viser hoved-stressreducerende faktoren med surfing ifølge informantene (s. 34).

Tabell 1: Viser deskriptiv data om hvilke typer surfer informantene var (s. 23).

Tabell 2: Viser informantenes motivasjon for hvorfor de surfer (s. 26).

Tabell 3: Viser sammenhengen mellom PSS-score og variabler (s. 28)

Forord

I denne oppgaven skal jeg skrive om temaet surfing og sportens helseeffekter. Surfing, som andre typer fysisk aktivitet, har mange positive fysiske og psykiske helseeffekter. Jeg er selv oppvokst på Jæren, som har blant de beste og hyppigste surfebølgene i Norge. Etter flere år med surfing som hobby har jeg erfart at surfing er en helt unik arena for mestring.

I tillegg har man naturaspektet med surfesporten. Når man har surfing som hobby får man virkelig oppleve hvor vakker kystnatur vi har i Norge, fra Jærens flate, unike terreng, til høye fjell i utkanten av fjordene på Vestlandet. Fra surfebølgene har jeg sett de vakreste solnedganger og opplevd sterke Vestlandsstormer.

I forbindelse med studiet mitt var jeg på utveksling på Østkysten av Australia hvor jeg virkelig fikk se hvor sterk surfekulturen var. Surferne besto av alle typer folk, i alle aldre. Det var alt fra små barn til pensjonister som bega seg ut på bølgene. Surfekulturen i Australia kan på mange måter sammenlignes med skikulturen i Norge. Etter oppholdet i Australia, var mitt klare inntrykk at surfing hadde en positiv effekt på den generelle folkehelsen i landet. Dette fikk meg til å reflektere over om det er en tilsvarende effekt blant surfere i Norge. Det var dette som satte meg på ideen om å studere hvordan norske surfere opplever positive helseeffekter av surfing.

Jeg vil rette en takk til min veileder Morten Kristoffersen for kyndig og grundig hjelp med denne bacheloroppgaven.

Sammendrag

Hensikt: Hensikten med denne studien var å undersøke mulige effekter av surfing på opplevd stress hos norske surfere.

Metode: Studien benytter en observasjonell kvantitativ forskningsmetode, og relevant data er samlet inn gjennom en elektronisk spørreundersøkelse. Spørreundersøkelsen ble distribuert både på sosiale medier og i form av skilt plassert på populære surfestrender. Informantene i spørreundersøkelsen var alle typer bølgesurfere i Norge. Spørreundersøkelsen kartla de ulike surfernes bakgrunn, surfernes motivasjoner, og surfernes subjektive mening om surfingens påvirkning på opplevd stress. Den siste delen av spørreundersøkelsen bestod av en mer generalisert opplevd stress test (PSS, Perceived Stress Scale).

Resultat: Resultatene i denne studien viser at surfing er stressreducerende, og at det å leve i nuet/øyeblikket trolig er hovedgrunnen til dette. Videre er det en signifikant sammenheng mellom opplevd stress og surfehyppighet, surferferdighetsnivå, reisevei til surfested, og hvilken type surfer man er/hva man betrakter surfing som. Resultatene viser signifikante forskjeller mellom kvinner og menn på motivasjonsfaktorer for å surfe, hvor/deriblant at kvinner verdsetter det sosiale aspektet ved surfing høyere sammenlignet med menn.

Konklusjon: Basert på resultatene fra denne studien, kan det konkluderes med at surfing har en betydelig stressreducerende effekt, primært fordi aktiviteten fremmer en tilstedeværelse i øyeblikket. Studien viser også en klar sammenheng mellom informantenes stressnivåer, og ulike faktorer knyttet til surfing, inkludert hyppigheten av surfing, ferdighetsnivå på surferne, avstanden til surfestedet, og hvordan individet betrakter surfing.

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of surfing on perceived stress among Norwegian surfers.

Method: The study employs an observational quantitative research method, and relevant data were collected through an electronic survey. The survey was distributed both through social media and placed as signs at popular surf beaches. The respondents in the survey were all types of wave surfers in Norway. The survey mapped the different surfers background, the surfers' motivations and the surfers' subjective opinions on the impact of surfing on perceived stress. The final part of the survey contained a more generalized perceived stress test (PSS, Perceived Stress Scale).

Results: The results of this study show that surfing is stress-reducing, and that living in the moment probably is the main reason for this. Furthermore, there is a significant correlation between perceived stress and surf frequency, surfing skill level, travel distance to the surf spot, and the type of surfer one is/what one considers surfing to be. The results show significant differences between women and men regarding motivational factors for surfing, where/among others that women place higher importance on the social aspect of surfing compared to men.

Conclusion: Based on the results of this study, we can conclude that surfing has a significant stress-reducing effect, primarily because the activity promotes being present in the moment. The study also shows a clear correlation between the participants stress levels and various factors related to surfing, including the frequency of surfing, surfers' skill levels, distance to the surf spot, and how individuals perceive surfing (e.g., as an occasional activity, a hobby, or a lifestyle).

1. Innledning

1.1 Det moderne samfunn og stress

Flere og flere av verdens befolkning flytter til byene. I dag bor 50% av menneskene på jorden i urbane strøk. Det er estimert at denne andelen vil være rundt 70% i år 2050 (Bratman et al., 2015, s. 112). Tall fra statistisk sentralbyrå viser at i Norge bor i dag over 80% av befolkningen i byer og tettsteder (Statistisk Sentralbyrå, 2023). Man vet ikke helt hvorfor, men økt urbanisering er assosiert med en økning av mentale lidelser (Bratman et al., 2015, s.112).

Stress kan være en utløsende faktor til mentale lidelser (Agudelo et al., 2014, s 33). Stress er en allmenn tilstand som påvirker alle mennesker på tvers av landegrenser, kulturer, yrker og livsstiler. I dagens samfunn, der tempoet stadig stiger og søkelyset på psykisk helse er økende, er strategier for stressmestring essensielt for den generelle folkehelsen.

1.2 Natur, fysisk aktivitet og stressreduksjon

Naturen kan være en god og viktig helsefremmende arena (Miljødepartementet, 2016, s. 10). Naturferdsel, eller friluftsliv som man ofte bruker som begrep i Norge, er en viktig del av nordmenns nasjonale identitet og kulturarv. Friluftsliv er en viktig faktor for store deler av den norske befolkningens livskvalitet, og har en dokumentert helseeffekt (Miljødepartementet, 2016, s. 10). Friluftsliv tilbyr en kombinasjon av aktivitet og naturopplevelse (Miljødepartementet, 2016, s. 10-12).

Flere studier viser at fysisk aktivitet er et positivt tiltak for den psykiske helsen (Agudelo et al., 2014; Moreton et al., 2022; Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006). Med andre ord er fysisk trening viktig for å opprettholde en psykisk god helse, som kan være like viktig som å ta vare på den fysiske helsen.

Aktiviteter som foregår ute i naturen kan kalles friluftaktiviteter. Gjennom friluftaktiviteter får man helsegevinsten av både å trene og være ute i naturen. Friluftaktiviteter kan komme i ulike intensitetsformer, og kan blant mye annet være ski, orientering, golf, kajakk-paddling, dykking og klatring.

Surfing er en friluftaktivitet, og det er få aktiviteter hvor du kommer tettere innpå naturen enn ved surfing. Surfing kombinerer på en unik måte de fysiske og psykiske fordelene ved fysisk aktivitet med den positive effekten av å være i naturen. Mange omtaler surfing som en

svært stressreducerende aktivitet (Amrhein et al., 2016; Levin & Taylor, 2011; Moreton et al., 2022). Surfing er en aktivitet som tilbyr en unik kombinasjon av fysiske utfordringer og interaksjoner med naturen.

Hensikten med denne studien er å undersøke mulige fysiske og psykiske helseeffekter av surfing. Hovedproblemstillingen er som følger:

Hvilke effekter har surfing på opplevd stress blant norske surfere?

Videre vil studien undersøke hvilke motivasjonsfaktorer norske surfere har for å surfe, og hvilke faktorer de mener mulig kan reduserer stress mest hos dem. Til slutt vil studien undersøke om det er en sammenheng mellom en eventuell stressreducerende effekt av surfing, og de ulike surfernes score fra den (opplevde) stresstesten PSS (Perceived Stress Scale) (Cohen et al., 2007). De ulike bakgrunns temaene som vil bli vurdert opp mot surfernes stressreduksjon, er surfehyppighet, hva en surfer betegner surfing som (eks. livsstil eller sidehobby), og surfeferdighetsnivå.

2.0 Teoretisk grunnlag

I dette kapittelet vil først begrepet stress bli belyst, videre hvordan stress påvirker organismen (både fysisk og mentalt), deretter hva høye stressnivåer over lang tid kan gjøre med helsen. Til slutt vil sammenhengen stress kan ha med fysisk aktivitet, naturen, mestring og rekreasjonsaktiviteter gjennomgå.

2.1 Stress

Begrepet stress er stort og vidt, og kan forstås på mange måter. Traumatiske hendelser som for eksempel ulykker en har vært vitne til, eller selv vært utsatt for, kan fungere som en trigger til stress. Krigsveteraner som for eksempel kommer tilbake fra kamphandlinger, kan slite med dette. På den andre siden av spekteret har vi det vi kan kalle for hverdagsstress. Det kan for eksempel være en følelse av at man har for mye som må gjøres, eller at man føler seg stresset før en prestasjon/oppgave i skole- eller arbeidssammenheng. I denne oppgaven er det hverdagsstresset det blir satt søkelys på.

Stress kan defineres som en tilstand av økt psykologisk, fysiologisk og atferdsmessig beredskap. Man kan ikke få en diagnose for stress, siden det ikke er en sykdom (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 602). Likevel kan stress oppleves ubehagelig, samt være forgjenger til andre psykiske lidelser som for eksempel depresjon og angst. (Cohen et al., 2007, s. 1686; Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006, s. 196).

I kroppen har vi positivt (eustress) og negativt stress (distress), og det er et vippepunkt som skiller dem fra hverandre (Lillejord, et al., 2017, s. 8-9). Positivt stress motiverer og gir energi, og kan ofte knyttes til sportslige sammenhenger, eller utfordrende arbeidsoppgaver (Samdal et al., 2017, s. 5). Negativt stress er en type stress som oppstår ved: *«gjentatte møter med stressfaktorer som virker belastende, og som føles uunngåelige.»* (Samdal et al., 2017, s. 5), og det er denne typen stress som kan ha negative helseeffekter over tid (Lillejord et al., 2017, s. 9).

Stress begrenses i denne studien til forhold der et miljømessig krav overskrider organismens naturlige reguleringskapasitet (Koolhaas et al., 2011, s. 1291). Altså det negative stresset, som over tid kan føre til ubehag og utmattelse.

2.1.1 Organismens påvirkning av stress

For å forstå stress må man undersøke hjernen og kroppen. Kroppens styresystem ligger i hjernen og blir kalt HPA-aksen som består av hypothalamus, hypofysen (pituitary) og

amygdala. Hypothalamus oppfatter en situasjon som truende og sender signal til hypofysen som responderer med å sende ut et hormon som fraktes med blodet til binyrene. Binyrene reagerer med å sende ut stresshormonet kortisol. Kortisol får blant annet hjertet til å slå fortere og hardere (Hansen, 2017, s. 34; Færø, 2023, s. 42).

Hypothalamus kan slite med å tolke reelle farer fra ikke-truende farer. Man kan bli like stresset under oppkjøring til bil, eller når man skal holde en presentasjon noe som ikke er farlig i det hele tatt, som det forfedrene våre ble i møte med for eksempel en løve (Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006, s. 196).

Mennesket er laget for å være i bevegelse. Tidligere generasjoner fikk i større grad fysisk aktivitet gjennom den normale hverdagen enn det som er vanlig i dag. Flere av våre medfødte funksjoner var nyttige for forfedrene våre som levde i villmarken, mens for oss som har tilvent en moderne livsstil med roligere tempo, kan funksjonene skape komplikasjoner (Færø, 2023, s. 31; Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006, s. 196). Komplikasjoner innebærer feiltolkning av situasjoner der man ikke er i fare, men likevel opplever et ubehagelig stress.

HPA-aksen stiger ikke av seg selv, den har en motor. Motoren kalles amygdala, og den er viktig for at vi skal kunne overleve. Amygdala fungerer som et alarmsystem som sender signal om at en situasjon er farlig. Det er amygdala som kan trigge «fight or flight» responsen (Hansen, 2017, s. 35). Amygdala aktiverer stresssystemet, men kan også selv trigges av det. Amygdala sender signal om fare, som gjennom HPA prosessen resulterer i økte kortisolnivåer i blodet. Dette gjør amygdala enda mer aktiv, som igjen gjør at kortisolnivået øker enda mer (Hansen, 2017, s. 36). Stresset går altså i en slags ond sirkel, og får det bygge seg opp kan det føre det til ren panikk.

Hippocampus, som sitter i hukommelsessenteret i hjernen, og frontallappen, den tenkende delen av hjernen, har til oppgave å bremse amygdala. Det er disse som stopper amygdala fra å sette kroppen i ren panikk med hver minste stressbelastning. Akkurat som vanlige skivebremses, kan hippocampus bli slitt under mye belastning og få en mindre effekt på amygdala. Både hippocampus og frontallappen tjener på regelmessig fysisk aktivitet for å få bedre kontroll på amygdala. (Hansen, 2017, s. 36-44)

2.1.2 Stressets påvirkning

Langvarig stress og hyppig stress kan medføre psykiske plager. Psykiske plager kan for eksempel være utfordringer med søvn. Høyt langvarig og/eller hyppig stress kan utvikle seg til større problemer som psykiske lidelser. (Agudelo et al., 2014, s 33). Energi brukt på stress

resulterer i mindre energi tilgjengelig for immunforsvaret. Dette kan resultere i sykdom. Det finnes forskningsstudier på at kreftrisikoen har sammenheng med stress og søvn (Færø, 2023, s. 47).

Høye kortisolnivåer over lang tid kan resultere i at hjernecellene i hippocampus dør. Med lang tid menes måneder og år. Dette kan resultere i at hippocampus krymper, noe som igjen resulterer i at korttidshukommelsen og læreevnen blir svekket (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606). Et annet resultat av krympingen til hippocampus, er at motstandsevnen den har til amygdala svekkes (Hansen, 2017, s. 37). Hyppige humørsvingninger kan også være et resultat av høye kortisolnivåer over tid (Tsatsoulis & Fountoulakis, 2006, s. 196).

2.1.3 Stress og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse som fører til at du bruker mer energi enn når du hviler. Dette inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening (Helse Norge, 2019). En hard intervalløkt og rusletur med hunden går for eksempel begge under begrepet fysisk aktivitet.

Under fysisk aktivitet vil kortisolnivået øke likt som når man stresser. Den fysiske aktiviteten er en form for stress (positivt stress) i kroppen. Hjertet pumper ut blod raskere for å møte musklernes behov forenergi og oksygen. Blodtrykket og pulsen vil stige. Dette er en helt normal prosess under fysisk aktivitet (Hansen, 2017, s. 38). Effekten av fysisk aktivitet avgjøres av varigheten (hvor lenge), hyppigheten (hvor ofte) og intensiteten (hvor hardt) på aktiviteten. (Gjerset et al., 2016, s. 46-47). Når den fysiske aktiviteten er ferdig, vil kortisolnivået synke til lavere verdier enn det de hadde når man startet den fysiske aktiviteten. Om man er regelmessig i aktivitet vil økningen av kortisol bli mindre og mindre for hver gang man er fysisk aktiv, og synke lavere og lavere etterpå (Hansen, 2017, s. 38; Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 605).

Fysisk aktivitet har vist seg å være en god metode for både å behandle og forebygge stress (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 604). Fysisk aktivitet påvirker de stressfysiologiske systemene med både akutte effekter og langtidseffekter (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 605). Eksempelvis vil regelmessig fysisk aktivitet bidra til ny celledanning i hippocampus som påvirker motstandsevnen dens til alarmsystemet amygdala. (Hansen, 2017, s. 41).

Regelmessig trening fører til at hvilepuls og blodtrykket blir lavere, og korrelerer med lavere stress (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 605). Regelmessig, fysisk aktivitet vil påvirke kortisolnivået også i andre stressituasjoner. Ved regelmessig trening vil ikke kortisolnivået

øke like mye i andre settinger, som for eksempel i en stressende skolehverdag (Hansen, 2017, s. 38). Jonsdottir og Ursin (2009, s. 605) beskriver sammenhengen mellom trening og stress følgende: «*Trening lærer kroppen å ikke reagere så sterkt på stress.*».

2.1.4 Mestringens funksjon på stress

Psykologisk velvære kan oppnås gjennom fysisk aktivitet dersom aktiviteten oppleves som positiv. Denne velværen kan da «smitte» over til andre situasjoner. Dersom du for eksempel opplever fysisk mestring før du skal ha en fremføring på skolen, kan denne mestringsfølelsen smitte over på stressreaksjonen og gi deg en følelse av lavere stress under presentasjonen (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606). Dersom man derimot ikke opplever fysisk mestring før et gjøremål, kan dette ha motsatt effekt på stressnivået. Da smitter opplevelsen over til andre situasjoner og kan påvirker stressreaksjonen negativt (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606).

Når man opplever mestring blir det skilt ut endorfiner, som gir en følelse av velvære (Færø, 2023, s. 31-32). Endorfiner er en gruppe nevrotransmittere som kan fungere som smertelindring og er kroppens lykkehormoner (Henriksson & Sundberg, 2009, s. 29). Endorfiner frigjøres også når man gjør aktiviteter man liker (Pinto, u.å.).

2.2 Naturens funksjon på mennesket

Forskere er enige om at mennesker ganske like oss selv, har vandret på jorden i minst et par millioner år. Forfedrene våre ble anatomisk og atferdsmessig lik oss mennesker i dag, for om lag 200 000 og 50 000 år siden. (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 360). Mennesket har i all tid levd i et symbiotisk forhold med naturen rundt seg. Dette forholdet har blitt så sterkt at det kan hevdes at mennesket har blitt i ett med naturen (Roszak et al., 1995, sitert i Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 360).

Forholdet vi har til naturen har ifølge biofilia-hypotesen medført at mennesket har et nedarvet genetisk behov for jevnlig å omgås resten av den levende verden; dvs. naturen (Kellert & Wilson, 1993 referert i Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 360). Biofilia-hypotesen «*er en nedarvet tendens, instinkt og ønske hos mennesket til å oppsøke natur og knytte seg til andre livsformer, samt vann.*» (Universitetet i Oslo, 2022). Hypotesen bygger altså på at vi mennesker, som en del av vår genetiske arv, liker å bo/oppholde oss naturlige omgivelser.

Naturlandskap kan gi følelsesmessig velvære og avslapning, men har også en estetisk verdi. Naturområdene det er snakk om kan for eksempel være langs kysten av fjorder, elver og vann, samt i skog eller på fjellet (Universitetet i Oslo, 2022). Mennesket har en felles

underbevissthet om å søke seg bort fra betong, trafikk og støy i favør av natur (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 361).

Fysiologisk er naturen et stort lekeområde med uendelig av muligheter for mentale og fysiske utfordringer. Fravær av kontakt med naturen kan skape emosjonelle mangeltilstander hos individer (Gabrielsen & Fernee, 2014 s. 361-363). Færø (2023, s. 60) sammenligner steinalderlivet som mennesket er tilpasset til, med det moderniserte livet, der han kommer frem til at steinalderlivet hadde sine fordeler med for eksempel opphold i natur, naturlig døgnrytme, fysisk aktivitet i form av daglige gjøremål, og et ikke ultraprosessert kosthold.

Tidligere forskning dokumenterer at naturen og friluftsliv er gode helsearenaer (Barton & Pretty, 2010; Bratman et al., 2015). Ifølge forskning utført av Bratman et. al (2015), ble hjerneaktiviteten og grubling (rumination) etter en 90 minutters spasertur i naturlige omgivelser, redusert hos deltakere i en forskningsgruppe. Deltakerne ble delt i to grupper. Begge gruppene skulle gå i 90 minutter. En gruppe skulle gå i «naturlige» omgivelser i form av en park, og en gruppe i urbane omgivelser. Gruppen som gikk i naturlige omgivelser hadde høyere reduksjon av hjerneaktivitet og grubling, mens de som gikk tur i urbane omgivelser hadde svært liten effekt av gåturen.

Tidligere forskning foreslår også at mennesker som lever i områder med mer tilgang på natur, scorer høyere på psykisk helse enn de som bor i mer urbane strøk, uavhengig av sosioøkonomisk status (Mitchell & Popham, 2008, s.1655). Det er også gjort et Britisk studie på om det å leve i nærheten av kysten er helsefremmede. Her kom det derimot ikke frem noen signifikante forskjeller, og det ble konkludert med at det var behov for mer forskning på feltet (Wheeler et al., 2012, s. 3).

Forskning der man anvender naturen som rehabiliteringsarena har også blitt gjennomført med positive resultater på psykisk helse, og blant annet opplevd stress (Caddick et al., 2015; Moreton et al., 2022; University of Lisbon & Gaspar De Matos, 2017). Her har man for eksempel brukt deltakere med en dårligere psykisk helse. Oppholdene i naturen kan være i form av korte og lange turer i nærmiljøet, eller lengre turer over Hardangerviddene. Bruken av friluftaktiviteter, og da også surfing er, brukt i flere av studiene.

2.3 Rekreasjon

Rekreasjon er et bredt begrep. Det kan være alt fra å sitte å se på en solnedgang nyte en utsikt eller lese en bok, til mer det vi kan kalle rekreasjonsaktiviteter som å gå på tur, ski, sykle, eller surfe. Kraus (1971) definerer rekreasjon som:

«Aktiviteter eller erfaringer som blir gjennomført på en persons fritid, vanligvis valgt frivillig av personen, enten fordi personen får tilfredshet og glede fra aktiviteten, eller fordi personen opplever visse personlige og sosiale verdier knyttet til aktiviteten.» (Kraus, 1971, s. 266).

I denne studien blir søkelyset satt på surfing som en rekreasjonsaktivitet. Søkelyset blir satt på aspektet med rekreasjon der en person «får tilfredshet og glede fra aktiviteten» (Kraus, 1971, s. 266). Altså blir rekreasjon i studien sett på en slags hobby som får tankene over på noe annet og gir en følelse av velvære. Man kan dra flere paralleller mellom rekreasjon og begrepet mindfulness.

Mindfulness er ofte beskrevet som å være til stede, og å leve i nuet, og i stedet for å bli opphengt i tanker fra fortiden eller om fremtiden, omhandler mindfulness en direkte opplevelse av hendelser i sinnet her og nå. (Bishop et al., 2004, s. 232).

2.4 Surfing

Det finnes et utallige fysiske aktiviteter som kan ha effekt på opplevd stress. I denne studien er imidlertid søkelyset satt på surfing, og surfingens påvirkning på blant annet opplevelsen av stress. I dette delkapitlet blir det gitt en kort introduksjon til surfingens historie, surfing i Norge, og hvordan surfing kan plasseres i forhold til teorien som er gjennomgått.

2.4.1 Historie

Surfing er blant de eldste ekstremidrettene på kloden. Man vet ikke nøyaktig hvor og når surfing først ble utøvd. Det er likevel en viss enighet om at sporten har røtter i stillehavsøyene (Warshaw, 2010, sitert i Nathanson, 2013, s. 114). På 1700-tallet på Hawaii ble det ifølge artikler fra Kaptein James Cook observert surfere/mennesker som sto på store surfebrett laget i tre (Warshaw, 2010, sitert i Nathanson, 2013, s. 114).

Surfing ble for alvor popularisert i 1910, da Hawaiiske Duke Kahanamok introduserte sporten til California og Australia. Sporten vokste fort i disse landene, og spredde seg også gradvis til Vest-Europa, Brasil, Japan og Peru. Våtdrakter kom etter hvert på markedet, slik at også bølger i kaldere strøk kunne surfes (Warshaw, 2010, sitert i Nathanson, 2013, s. 114).

2.4.2 Surfing i Norge

Bølgesurfing i Norge har økt drastisk i popularitet siden 1990-tallet. Sporten er nå mer populær enn noen gang tidligere (Jørgensen, 2023). Norge har en 28,953-km lang kystlinje med mange surfesteder. De mest kjente stedene er Jæren i Rogaland, Stadt på Vestlandet og Lofoten i Nord-Norge (Ulkestad & Drogset, 2016, s. 153).

Hvem som kan kategoriseres som surfere, er vanskelig å definere. Dette er fordi det er stort sprik i hvor ofte surfere er i vannet. Noen surfer hyppig, og noen surfer sjeldent. Begge grupper kan kategoriseres som surfere. I forordet ble surfekulturen i Australia sammenlignet med skikulturen i Norge. Mange av oss nordmenn betrakter oss som skigåere, selv om det bare blir et par turer i året. Skal det da være annerledes med surfing?

I Norge er det ikke noe nøyaktig data over antall surfere. Langseth (2012, s. 4) estimerte i 2012 at det er mellom 1000-1500 surfere i Stavanger alene, uten å definere hvem som ble betraktet som surfere. Som en indikasjon på surfeinteressen i Norge, kan vi se til Instagram-profilen «surfnorge» som i dag har like i underkant av tjue tusen Instagram-følgere. Det er rimelig å anta at en god andel av disse brukerne holder på med surfing selv. Med bakgrunn i dette kan man hevde at surfing er en relativt utbredt sport i Norge. Dersom denne sporten har positive helseeffekter, kan man også hevde at det er en samfunnsmessig viktig friluftaktivitet.

En kartleggingsstudie av norske surfeskader fikk i 2016 om lag tusen respondenter som surfet i Norge. Alderen på respondentene varierte fra tolv til 60 år, og snittalderen var 29 år. Her kom det frem at det var om lag 2.2 skader per 1000 surfedager, og 0.74 skader per 1000 surfetimer. Dette ble sammenlignet med norsk lavdivisjon fotballag som hadde tretten skader per tusen timer spilt. (Ulkestad & Drogset, 2016, s. 155-159). Den lave skaderisikoen kan forklare den høyere snittalderen for surfere, og belyse at surfing er en aktivitet en kan utøve lenge uten særlig risiko for skader, noe som gjør aktiviteten gunstig for den generelle folkehelsen.

2.4.3 Surfing som fysisk aktivitet

Surfing er en aerobisk aktivitet som krever styrke, koordinasjon, utholdenhet og balanse. I surfing bruker man alle de store muskelgruppene i kroppen (Pinto, u.å.). Surfing består av mye padling. Når man skal posisjonere seg for å fange en bølge, padler man med oppimot maksimal intensitet. Deretter kommer en eksplosiv konsentrisk bevegelse der surferen presser brystkassen opp fra brettet og reiser seg opp i stående posisjon. I de to førstnevnte fasene stilles det krav til den eksplosive styrken. Når surferen har reist seg på bølgen, blir hele kroppen brukt i de ulike manøvrene som blir gjennomført. Når bølgen er ferdig surfet, venter det en padletur tilbake til bruddsonen/startsonen av bølgen. Denne padleturen er en form for muskulær utholdenhetstrening (Gjerset et al., 2016, s. 104; Moreton et al., 2022, s. 119).

En rekreasjonssurfer padler/er aktiv omtrentlig 45-50%, og er stasjonær/i ro 35-40% av tiden hen oppholder seg i vannet. Selve surfing utgjør ikke mer enn 4-5% av tiden i vannet (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005, s. 55). Pulsen når en rekreasjonssurfer surfer, ligger gjennom økten på mellom 100 og 160 slag i minuttet, avhengig av hvilken fase i surfing man er i (LaLanne et al. 2017, sitert i Moreton et al., 2022, s. 119). Dette tilsvarer I-sone 1 til øvre delen av I-sone 2 på intensitetskalaen, (Gjerset et al., 2016, s. 50) som er de samme I-sonene man ligger mellom når man for eksempel løper langkjøring (Gjerset et al., 2016, 61). Intensitetsnivået avhenger i stor grad på hvilke forhold som råder på sjøen. Store bølger og sterke undervannsstrømmer for eksempel, gir ofte mye tyngre forhold enn små bølger, og lite undervannsstrømmer.

Forskning viser at en 30 minutter surfe økt har vist seg å ha effekt på følelse av utmattelse (fatigue) og å skape en tilfredsstillende/ro i kroppen. (Pittsinger et al., 2017, s. 995).

Utmattelse (fatigue) er et resultat av negativt stress. Hos surfere som surfet sjeldent, og/eller var nybegynner ble det målt liten endring. Surferne som surfet sjeldent, var i vannet færre enn en gang i måneden. Redusert utmattelse og økt ro i kroppen er begrep som kan knyttes til fysisk aktivitet, naturen, mestring, og rekreasjon.

2.4.4 Surfing og natur

Surfing pågår stort sett i naturlige omgivelser, spesielt i Norge hvor kystlinjen vår er forholdsvis urørt av urbanisering sammenlignet med mange andre land. Man kommer ikke særlig mye tettere på naturen enn når man surfer. I surfing får man virkelig kjent på hva naturkreftene har å tilby. Det unike med surfing i Norge er at surfing pågår i det kalde vannet. I Norge kan man gå ned på en snødekt sandstrand for så å hoppe uti vann som er ned mot frysepunktet. Man ligger uti havet i bølger, strøm og vind og prøver å temme de naturlige fenomenene. I lys av forskningen fra Bratman et al. som konkluderte med opphold i naturen reduserte hjerneaktivitet og grubling (rumination), er det rimelig å tro at effektene fra naturen vil inntreffe surferne.

2.4.5 Surfing og mestring

Surfing er en vanskelig sport som det kan ta mange år å lære seg skikkelig. Det å fange en bølge kan ofte være grunnlag for mestringsfølelse i seg selv. Læringskurven i surfing er lang, men ikke minst givende. Man blir sakte men sikkert merkbart flinkere og klarer dermed bølger og seksjoner (deler av bølger) som man ikke klarte før.

Surfing er en fysisk aktivitet man kan holde på med og utvikle seg igjennom mange år. Kelly Slater er et levende bevis på dette. Han var verdensmester i surfing elleve ganger, og la opp i 2024, i en alder av 52 år (Pierson, 2024). Det finnes ikke mange andre idretter der så gamle utøvere er å finne i verdenstoppen.

I surfing har man også et evig «jag» etter de perfekte forholdene. Dette kan være grunnlag for at surfere sjeldent blir lei aktiviteten. Forholdene er sjeldent like. Selv om man surfer de samme stedene, varierer de ytre faktorene og gir ulike bølgeforhold. Visse steder får bra bølger ofte, og andre steder får bra bølger svært sjeldent. Det å tolke værmeldingene og lage en hypotese om hvor bølgene er best er i seg selv grunnlag for mestring.

2.4.6 Surfing som rekreasjonsaktivitet

«Stressrelief», eller stressavlastning, er et begrep en ofte hører om i surfing. Dette handler da om hvordan mange surfere mener at surfing får deres opplevde stress til å reduseres. Det argumenteres for at grunnen til stressavlastning når man surfer, er blant annet at man lever i nuet. Surfing tilbyr både fysiske og mentale utfordringer (Pinto, u.å.). Utfordringene kan for eksempel være å mestre en ny manøver, gå ut i vanskelige forhold, surfe store bølger, å surfe på et ukjent sted osv.

Surfing kan avlede en persons oppmerksomhet bort fra bekymringer og tunge tanker, gjennom engasjement i en fengslende aktivitet som gir en positiv opplevelse (Nolen-Hoeksema, 1991, som sitert i Moreton et al., 2020, s. 121). Dette er noe av grunnlaget for at surfing blir brukt som rehabiliterende arena.

Forskningsprosjekt der surfing blir brukt som rehabiliterende arena er gjennomført for barn og unge med psykiske lidelser, samt for militærveteraner med Post Traumatisk Stress lidelse (PTSD). Surfing blir i disse studiene brukt som rehabiliterende arena i form av en surfeleir som strekker seg over en gitt periode, og har bevist gode effekter på den psykiske helsen (Caddick et al., 2015; Moreton et al., 2022; University of Lisbon & Gaspar De Matos, 2017).

I dokumentaren Resurface som er en slik surfeleir, følger vi krigsveteraner som sliter med PTSD etter å ha vært del av kamphandlinger. Her kommer det frem hvordan surfing fungerer som rekreasjon og stressavlastning (Izenberg & Padula, 2017). Den ene veteranen beskriver det å surfe på følgende måte: «Every bit of my senses is devoted to the activity itself. And I am totally in the moment. It is just you and the wave.» (Izenberg & Padula, 2017, 00:10:38). Dette underbygger påstanden om når man surfer lever man mer i nuet.

I disse surfecampene er det ikke bare surfing og dens fordeler som hjelper for den psykiske helsen. Det blir også lagt vekt på samhold, lage et trygt rammeverk, ta vare på seg selv og være del av et fellesskap (Moreton et al., 2022, s 117). Ved denne forskningen blir det derfor vanskelig å si om det er surfing, eller disse andre faktorene som hjelper mest for den psykiske helsen til deltakerne.

2.5 Perceived Stress Scale – PSS

I denne studien ble det for å kartlegge stressnivåene til de ulike surferne bli foretatt en individuelt opplevd stress-test kalt PSS (Perceived Stress Scale). PSS er et psykologisk verktøy som brukes til å måle opplevd stress. PSS ble lagd av Sheldon Cohen og hans medarbeidere i 1983. Undersøkelsen kartlegger hvorvidt individer opplever situasjoner i livet som stressende. PSS kan bestå av 10 eller 14 spørsmål. Den hyppigste brukte er 10-spørsmålsversjonen og den brukes også i dette studiet. Spørsmålene har til hensikt å fange opp hvor uforutsigbare, ukontrollerbare og overveldende individer opplever sine liv. (Cohen et al., 1983). Testen er oversatt til flere språk og validert for flere ulike grupper, for eksempel studenter og idrettsutøvere (Chen et al., 2021; Reis et al., 2019; Remor, 2006).

3. Metode

3.1 Valg av metode

Metode beskrives som «*en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap, et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder*» (Dalland, 2020, s. 53).

Grunnlaget for valg av metode bestemmes av forfatterens oppfattelse om at det er akkurat denne metoden som egner seg best for å belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s. 53). Når det gjelder metodevalg velger man hovedsakelig mellom kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode (Dalland, 2020, s. 54). De som benytter data innsamlet fra en kvantitativ forskningsmetode kan kalles «tollere», mens de som bruker en kvalitativ forskningsmetode kan kalles «tolkere» (Dalland, 2020, s. 56).

I en kvalitativ forskningsmetode går man i dybden på det feltet man skal forske på. Her fokuserer man på å fange opp meninger og opplevelser som man ikke kan måle eller tallfeste. Forskeren ser fenomenet innenfra, og har en nærhet til feltet. I en kvalitativ metode går man i dybden, og metoden gir mange opplysninger om få informanter. Metoden består ofte av fleksible intervju uten faste svaralternativer, og ustrukturerte observasjoner. Målet med en kvalitativ forskningsmetode er å få frem det som er spesielt, og eventuelt avvikende. (Dalland, 2020, s. 54-55).

Kvantitativ forskningsmetode kan beskrives som forskning der man går i bredden på dataen. Man innhenter få opplysninger fra et høyere antall informanter (Dalland, 2020, s. 54-55). «*De kvantitative metodene har den fordel at de gir data i form av målbare enheter.*» (Dalland, 2020, s. 54). Med dataen innhentet fra kvantitative metoder, kan man iverksette ulike regneoperasjoner som for eksempel finne gjennomsnitt og prosentandeler. Typisk kvantitativ metode er at man har en fjernhet fra feltet, ser fenomenet fra utsiden og tilstreber nøytralitet og avstand fra feltet. Forskeren skal få frem det informantene har til felles, altså det representative (Dalland, 2020, s. 55).

For å besvare problemstillingen er det i dette studiet benyttet en observasjonell kvantitativ forskningsmetode. Observasjonell kvantitativ forskningsmetode omhandler å observere informantene ut fra situasjonen de befinner seg i, man gjør ikke eksperiment eller forsøk for å påvirke informantene på noe vis. Data kan samles fra for eksempel store befolkningsundersøkelser, helseregister eller spørreundersøkelser (Gulseth et al., 2019).

Relevant data vil i denne studien bli innhentet i form av en elektronisk spørreundersøkelse. I denne studien observeres surfevanene som informantene har opparbeidet seg. Man går ikke inn for å påvirke vanene på noen måte.

Grunnlaget for valget av kvantitativ metode er at studien krever et lite antall opplysninger fra mange informanter. Hensikten er å kartlegge det representative. Dette ville ikke vært gunstig med en kvalitativ metode. Det er både styrker og svakheter ved bruken av et kvantitativt, elektronisk spørreskjema. Styrkene er at man lettere kan distribuere undersøkelsen til flere relevante informanter, som resulterer i flere svar, som igjen styrker resultatene. Et kvantitativt spørreskjema tar ofte kortere tid å svare på, og svaralternativene er allerede etablert. Det blir derfor lett for informantene å svare på spørsmålene, og undersøkelsen kan oppleves som lavterskel å gjennomføre.

3.2 Overordnet design

I denne studien er det samlet inn data gjennom en kvantitativ spørreundersøkelse, som ble distribuert på sosiale medier, og i form av skilt plassert på strender. Spørreundersøkelsen besto av fire deler der Del 1 har til hensikt å kartlegge hvilke type surfer informanten er, Del 2 kartlegger informantens motivasjon for surfing, i Del 3 er spørsmålene direkte vinklet inn på informantens opplevelse av surfing og opplevde stress, Del 4 består av en validert opplevd Stress-test (PSS, Perceived Stress Scale). Spørsmålene i Del 1, 2 og 3 er utviklet for å besvare oppgavens problemstilling.

3.3 Pilottest

En pilottest ble gjennomført før det elektroniske spørreskjemaet ble formidlet/distribuert. Fire pilottestere ble rekruttert, derav to som er godt kjent med surfing. De to resterende testerne var i liten grad kjent med surfing. Målet med pilottesten var å sjekke tidsbruk og om spørsmålene var forståelige for alt fra erfarne til uerfarne surfere.

Pilottesten gikk bra og tilbakemeldingene på spørreundersøkelsen var for det meste positive. Et fåtall endringer ble imidlertid gjort for at spørsmålene skulle være mer forståelige. Noe omskriving ble det også på enkelte spørsmål, samt på enkelte av oversettelsene på stresstesten (Del 4).

3.4 Distribusjon

Den elektroniske spørreundersøkelsen ble distribuert på sosiale medier og i form av skilt satt opp på populære surfestrender. I dette kapittelet kommer det frem hvordan distribueringen av spørreundersøkelsen foregikk.

3.4.1 Distribusjon på sosiale medier

Da pilottesten var ferdig gjennomført, ble den elektroniske spørreundersøkelsen publisert i form av lenke på en surferelatert, norsk Instagramkonto. Dette var helt i starten av påskeferien 2024. Lenken ble lagt ut i «Instagram Stories» funksjonen, der den var synlig i 24 timer for Instagrambrukerens 1450 følgere (i skrivende stund). Instagrambrukeren går under navnet «Reve Allstars».

Et par dager etterpå ble undersøkelsen igjen lagt ut på «Instagram Stories» funksjonen, men på en ny bruker. Denne brukeren var «surfschool.no» som er en av surfeskolene lokalisert på Jæren, og har i skrivende stund 910 følgere på Instagram. Undertegnede hadde selv tilgang til brukeren og kunne se hvor mange som så lenken til spørreundersøkelsen. Det var litt i overkant av 500 brukere som så innlegget i løpet av de 24 timene. Deretter ble spørreundersøkelsen publisert på en tredje surferelatert Instagrambruker i 24 timer. Brukerens navn var Surf.no, og hadde i skrivende stund 1158 følgere som kunne se spørreundersøkelsen.

For å rekruttere informanter fra andre kanter av landet, ble spørreundersøkelsen publisert på to Facebook-grupper. Den ene var «Saltstein Surfeklubb» med 2300 medlemmer, og den andre «SurfNorge community» med 1600 medlemmer (i skrivende stund). «Saltstein Surfeklubb» er lokalisert på Østlandet, og «Surf Norge community» har medlemmer fra hele landet. På disse facebook-sidene ble spørreundersøkelsen liggende tilgjengelig gjennom hele påsken 2024.

3.4.2 Distribusjon ved bruk av plakater og skilt.

Fire plakater ble også laget med informasjon om, og QR-kode til det elektroniske spørreskjemaet (se bilde 1 og 2). Plakatene ble laget på nettsiden Canva.com, som beskriver seg som et grafisk designverktøy på nett (*Canva*, u.å.).

To av plakatene ble festet på hjemmesnekrede skilt som ble plassert på to av de mest populære surfestrendene på Jæren. Undertegnede hadde avtale med grunneier om å få sette opp skiltene. De to resterende plakatene ble satt opp på skilt/påler ved to, populære

surfesteder hvor det var forventet gode bølger. Både plakatene og skiltene var svært synlige.



BILDE 1 VISER PLAKATEN (LAGET I CANVA) SOM BLE SATT OPP PÅ 3 ULIKE SURFESTEDER.



BILDE 1 VISER ETT AV FIRE SKILT/PLAKATER SOM BLE SATT OPP PÅ TRE HYPPIG BESØKTE SURFESTEDER. FOTO PRIVAT

En surfer kunne nesten ikke gå ned til de gitte strendene uten å gå forbi et av skiltene/plakatene. Skiltene/plakatene ble tatt ned i slutten av påskeferien 2024.

3.5 Informantene

Det var 175 respondenter som trykket innpå lenken eller scannet QR-koden til spørreundersøkelsen. Av disse var det 35 stykker som ble ekskludert på grunn av manglete svar. Analysene i resultatdelen er gjennomført basert på 128 (73%) respondenter som fullførte hele spørreundersøkelsen. Informantene som er med i studien var surfere i Norge. Alle aldersgrupper, surferferdighetsnivåer og alle typer bølgesurfere er inkludert i studien.

3.6 Spørsmålene

I dette kapittelet blir de ulike delene av den elektroniske spørreundersøkelsen gjennomgått.

3.6.1 Del 1

I Del 1, som bestod av 15 spørsmål, svarte informantene på spørsmål som hadde til hensikt å bli kjent med og kartlegge surferen. Spørsmålene omhandlet bosted, kjønn, alder, erfaringsnivå, type surfing de bedriver, reisevei til surfested, surfe-hyppighet, andre hobbyer, om de surfer alene eller med andre, og hva de mener surfing er for dem selv (hobby eller livsstil). Basert på disse variablene kan man kategorisere/sortere surferne i forskjellige grupper.

Svarene i Del 1 ble brukt som variabler for å kartlegge sammenhenger i til stressnivå som måles i «Perceived Stress Scale» (PSS), som er Del 4 av undersøkelsen. For å kunne gjennomføre t-tester av dataene ble de ulike variablene fra Del 1 slått sammen til to kategorier. Disse blir forklart vider i underkapitlene Del 3 og Del 4.

For å kartlegge nivået på informantene skulle de plassere seg i en av de følgende tre internasjonalt brukte kategoriene: «Beginner» (nybegynner), «Intermediate» (middels nivå surfer), «og «Advanced» (avansert surfer). Det kan være vanskelig å dele surfere inn i nivåer. En surfer kan bli regnet som en «Advanced» surfer i Norge, men på verdensbasis er vedkommende ikke høyere enn «Intermediate». For å hindre informantene i å plassere seg selv på et høyere eller lavere nivå enn de faktisk er, og da påvirke data til spørreundersøkelsen på en ugunstig måte, ble følgende svaralternativ tilføyd spørsmålet: «Beginner til Intermediate», Intermediate til Advanced». Denne tilføyingen ga informantene som for eksempel ikke følte seg som helt nybegynner, men heller ikke som et middels nivå surfer, et bedre svaralternativ. Dette gjenspeilte også i dataene som ble samlet inn, da denne kategorien fikk et høyt antall informanter (Tabell 1).

3.6.2 Del 2

I Del 2 svarte informantene på 14 påstander som omhandlet hvorfor de surfer, hva de kjenner på og opplever når de surfer, og hva de kjenner på etter at de har surfet. Del 2 av spørreundersøkelsen hadde til hensikt å kartlegge motivasjonsfaktorer for hvorfor informantene surfer. På så å si samtlige spørsmål i Del 2, svarer informantene på påstandene med å krysse av i en skala fra 1-5, der «1» er *stemmer ikke i det hele tatt*, og «5» er *stemmer helt*. Påstandene omhandler det sosiale, naturen, mestringsfølelse, trening, det å føle seg bra, avkobling og rekreasjon. Til slutt er det et oppsummerende spørsmål hvor informanten velger den påstanden de mener er hovedgrunnen til at de surfer.

Variabelen dataen ble satt opp mot var kjønn. Gjennomsnittet av svarene og standardavviket ble regnet ut og presentert med resterende observasjonell data i tabell.

3.6.3 Del 3

I Del 3 av det elektroniske spørreskjemaet, blir spørsmålene vinklet mer direkte inn på informantenes opplevelse av surfing og deres opplevde stress. I Del 3 svarte informantene på fire spørsmål, som var: 1) «Opplever du å bli urolig/stresset om du ikke har surfet på en stund?» 2) «Opplever du å stresse mer eller mindre når du får surfet i hverdagen?», 3) «Hvordan opplever du at surfing påvirker ditt stressnivå?» og 4) «Hvis surfing reduserer stress hos deg, hva bidrar mest?».

Resultatene ble satt opp noen variabler fra Del 1 av spørreundersøkelsen. Disse var surfehyppighet, surfenivå, og om informantene betraktet surfing som en aktivitet de av og til bedrev, sidehobby, primærhobby, altoppslukende hobby, livsstil/lidenskap. Hvor mange informanter de ulike gruppene bestod av vises i Tabell 1.

For å kunne gjennomføre t-tester, ble svarene fra informantene samlet til to puljer/grupper, som følger:

På spørsmål om surfehyppighet ble svaralternativene «2-3 ganger i måneden», «1 gang i uka», «2-3 ganger i uka» og «4 ganger + i uka» slått sammen til kategorien: «Mer enn 1 gang i måneden». Svaralternativet: «1 eller færre i måneden» forble den samme.

På spørsmålet: «Surfing for meg er en ...», ble svaralternativene: «Aktivitet jeg av og til bedriver» og «sidehobby», slått sammen til kategorien: «Av og til - sidehobby», og svaralternativene «Primærhobby», «Altoppslukende hobby» og «Livsstil/lidenskap» ble slått sammen til kategorien: «Hobby-Livsstil».

På spørsmål om surfenivå, ble svaralternativene «Begyinner» og «Begyinner til Intermediate» slått sammen til «BEG-BEGINT», og svaralternativene «Intermediate», «Intermediate til Advanced» og «Advanced» ble slått sammen til «INT-ADV».

3.6.4 Del 4

Del 4 er en validert opplevd stresstest med navn PSS (Perceived Stress Scale). I PSS-spørsmålene skulle informantene svare på en skala fra 0 til 4 der 0 var «never», 1 var «almost never», 2 var «sometimes», 3 var «fairly often», og 4 var «very often» (Cohen et al., 1983). Dette ble oversatt til: aldri, nesten aldri, noen ganger, ofte og svært ofte. Spørsmålene var opprinnelig på engelsk, men ble oversatt til norsk. For å kvalitetssikre oversettelsen, ble den

gjennomgått av en tredjepart som har engelsk som sitt arbeidsspråk. For å gjøre spørsmålene lettere for informantene, ble tallene fjernet slik at bare teksten stod igjen. Tallene ble lagt til igjen under analysen, for å kunne regne ut scoren. På spørsmål fire, fem, sju og åtte skal scoren reverseres. Altså blir 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0 (Cohen et al., 1983). Tallene fra PSS-testen blir regnet sammen hos hver enkelt informant. Resultat med sammensatt sum mellom 0-13 er vurdert som lavt stress, 14-26 ble vurdert som moderat stress, 27-40 ble vurdert som høyt stress (Cohen et al., 1983).

Den samlede scoren fra PSS-spørreundersøkelsen ble satt opp mot variablene surfehyppighet, surfeferdighetsnivå, hva informanten betrakter surfing som, reisevei til nærmeste surfested, bosted, alder, surfeerfaring og kjønn. Formålet var å se om det var signifikante forskjeller mellom de ulike gruppene.

For å kunne gjennomføre t-tester ble svaralternativene slått sammen til to grupper som skulle sammenlignes. De tre førstnevnte variablene: surfehyppighet, surfenivå og hva informantene betraktet surfing som, beholdt samme gruppering som skildret i Del 3 kapitlet.

På spørsmål om bosted, ble svaralternativene «Bygd» og «Tettsted» slått sammen til en gruppe, mens svaralternativet «By» fikk stå for seg selv. På spørsmål om alder ble svaralternativene: «under 18», «18-24» og «25-30» slått sammen til gruppen «under 18 til 30», mens svaralternativene «31-40» og «40+» ble slått sammen til gruppen «31 år+». På spørsmål om surfeerfaring ble svaralternativene «0-2 år», «3-6 år», «7-9år» slått sammen til gruppen: «0-9år», mens svaralternativene «10-19 år» og «20 år +» ble slått sammen til gruppen: «9 år <». På spørsmål om kjønn trengtes ingen ny gruppering.

3.7 Analyse

Spørreskjemaet ble laget og gjennomført i programmet SurveyXact. Dette er et program som HVL (Høgskolen på Vestlandet) har samarbeid med. I SurveyXact kan private og offentlige virksomheter opprette og gjennomføre elektroniske spørreundersøkelser (Feide.no, u.å.).

Dataene fra spørreundersøkelsen ble videre eksportert fra SurveyXact til Microsoft Excel for analyse. Nominaldata som er en type data som brukes til å merke variabler uten å gi noen kvantitativ verdi (Taylor, u.å.), som for eksempel surfehyppighet, surfenivå og kjønn fra Del 1 av det elektroniske spørreundersøkelsen, ble brukt som variabler.

Kjikkvadrattester av uavhengighet og t-tester ble gjennomført på samtlige spørsmål i Del 2 av spørreundersøkelsen. Dataen som ble sammenlignet var fra variablene kvinner og menn og resultatene ble fremlagt i tabell i resultatdelen.

T-tester ble også gjennomført på dataene innhentet fra PSS-testen, sammen med variablene som er beskrevet i kapitlene Del 3 og Del 4. Signifikantnivå ble satt til $p < 0.05$. Deskriptiv data er vist som gjennomsnittsverdier og standardavvik.

3.8 Validitet og reliabilitet

Reliabilitet omhandler om arbeidet som blir presentert, er til å stole på (Dalland, 2020, s. 58). Dette innebærer å gjøre rede for hvordan dataen er samlet inn og gruppert, og hvilke feilkilder og svakheter studien har som kan påvirke resultatet. Dette gir leseren selv mulighet til å selv vurdere reliabiliteten av studien (Dalland, 2020, s. 58). Videre bygger reliabilitet på at prosjektet kan gjentas med samme betingelser, og at da resultatene blir de samme (Pripp, 2018, s. 1). Oppsummert er arbeidets reproduserbarhet og målesikkerhet et mål for studiens pålitelighet (Raastad et al., 2010, s. 140).

Validiteten omhandler at dataen som blir innsamlet er relevant for å belyse problemstillingen som skal besvares (Grønmo et al., 2024). Altså i hvilken grad metoden måler det den skal måle (Raastad et al., 2010, s. 140).

Dette studiet er reliabelt siden det blir forklart hvorfor undertegnede skriver om temaet, og hva resultatene skal brukes til slik at leseren, samt forfatterens bakgrunn/motivasjon og forståelse av temaet blir belyst, slik at leseren får innsikt i intensjonen til forfatteren.

Feilkilder og svakheter med studien blir også presentert, og omfanget av dem blir diskutert. Fremgangsmåten er nøye forklart og gir rom for at prosjektet en reproduserbarhet.

Studiet er valid med tanke på det omhandler surfing og opplevd stress, og spørsmålene omhandler nettopp dette, informantenes subjektive stressopplevelse. Studien blir for eksempel ikke brukt til å måle lavere eller høyere kortisolnivåer i kroppen. Subjektiv stress er det som blir målt i form av en PSS-test, og spørsmål om informantenes direkte opplevelse av surfing som stressreducerende.

3.9 Etske betraktninger

I denne studien er det gjennomført et anonymt elektronisk spørreskjema. Ved å anvende programmet SurveyXact, kan data ikke person identifiseres. Studien trenger derfor ikke være godkjent av SIKT (Sikt, u.å.). Informantene som var med på undersøkelsen, ble opplyst om at

spørreundersøkelsen var anonym gjennom beskrivelsen på sosiale medier eller på skiltet som var plassert på en av strendene. I tillegg ble informantene informert om anonymiteten i innledningen av selve spørreundersøkelsen.

4. Resultater

I dette kapitlet vil resultatene fra spørreundersøkelsen, og analyser av dataen fra den presenteres. Kapitlet er delt opp slik at de fire delene av spørreundersøkelsen blir presentert hver for seg. Del 1 blir presentert først, deretter Del 2, Del 4 og til slutt Del 3.

4.1 Del 1 av spørreundersøkelsen

Del 1 av spørreundersøkelsen hadde til hensikt å bli kjent med informantene. I Tabell 1 viser resultatene fra Del 1. Resultatene blir brukt videre i analysen av Del 2, 3 og 4. Målet med denne dataen var å se hva slags surfere som tok undersøkelsen, og lage variabler. Beskrivelse av opprettelsen av variabler er beskrevet blant annet i metoddelen.

Tabell 1: viser resultatene fra del 1 (Bli kjent del) av spørreundersøkelsen. Man får oppgitt hvor mange av informantene som har svart på de ulike svaralternativene i både prosent og antall.

| | | |
|--|----------------|-----------|
| Bosted? | Prosent | n= |
| By | 55% | 71 |
| Tettsted | 21% | 27 |
| Bygd | 23% | 30 |
| Kjønn? | Prosent | n= |
| Mann | 63% | 80 |
| Kvinne | 38% | 48 |
| Alder? | Prosent | n= |
| Under 18 | 5% | 6 |
| 18 - 24 | 29% | 37 |
| 25 - 30 | 23% | 30 |
| 31 - 40 | 21% | 27 |
| 40 + | 22% | 28 |
| Hvor lenge har du surfet? | Prosent | n= |
| 0 - 2 år | 24% | 31 |
| 3 - 6 år | 30% | 38 |
| 7 - 9 år | 13% | 16 |
| 10 - 19 år | 18% | 23 |
| 20 år + | 16% | 20 |
| Hvilke nivå vil du si du er på i surfing? | Prosent | n= |
| Begynner | 7% | 9 |
| Begynner til Intermediate | 30% | 38 |
| Intermediate | 48% | 62 |
| Intermediate til Advanced | 12% | 15 |
| Advanced | 3% | 4 |
| Hvor ofte surfer du? | Prosent | n= |
| 4 ganger + i uka | 9% | 12 |
| 2 - 3 ganger i uka | 20% | 25 |
| 1 gang i uka | 11% | 14 |
| 2 - 3 ganger i måneden | 22% | 28 |
| 1 eller færre ganger i måneden | 38% | 49 |
| Hvor langt fra nærmeste surfested bor du? | Prosent | n= |
| 0 - 10 min. reisevei | 20% | 25 |
| 10 - 30 min. reisevei | 36% | 46 |
| 30 - 60 min. reisevei | 11% | 14 |
| 1 - 2 timer reisevei | 9% | 11 |
| 2 timer + | 25% | 32 |

| Hvor i landet holder du til? | Prosent | n= |
|--|----------------|-----------|
| Jæren/Rogaland | 41% | 52 |
| Vestlandet | 36% | 46 |
| Østlandet | 16% | 21 |
| Sørlandet | 2% | 3 |
| Nord-Norge | 5% | 6 |
| Bedriver du andre aktiviteter regelmessig? | | |
| Flervalg | Prosent | n= |
| Ikke noen andre hobbyer | 2% | 2 |
| Lagsport (fotball, handball, volleyball, osv.) | 16% | 20 |
| Individuell idrett | 3% | 4 |
| Snø-sport | 55% | 70 |
| Styrketrening | 58% | 74 |
| Utholdenhetstrening (løping, sykling) | 44% | 56 |
| Yoga/annen bevegelsestrening | 23% | 30 |
| Skateboard (alle typer rullebrett) | 27% | 35 |
| Annen vannsport | 15% | 19 |
| Annen hobby/aktivitet, vennligst spesifiser | 21% | 27 |
| Surfing er for meg en ... | | |
| | Prosent | n= |
| Aktivitet jeg av og til bedriver | 23% | 29 |
| Side-hobby | 19% | 24 |
| Primær-hobby | 22% | 28 |
| Altoppslukende hobby | 13% | 16 |
| Livsstil/lidenskap | 24% | 31 |
| Jeg har noen faste personer jeg surfer med. | | |
| | Prosent | n= |
| Ja | 30% | 39 |
| Som oftest | 42% | 54 |
| Nei | 27% | 35 |
| Jeg surfer alene. | | |
| (Jeg avtaler ikke med noen andre før drar ut) | Prosent | n= |
| Ja | 23% | 30 |
| Av og til | 47% | 60 |
| Nei | 30% | 38 |

4.2 Del 2 av spørreundersøkelsen

I Tabell 2 presenteres informantenes motivasjon for å surfe, samt hva de oppnår gjennom surfing. Informantene svarte på spørsmålene i en skala fra 1-5, der «1» er *stemmer ikke i det hele tatt*, og «5» er *stemmer helt*.

En Kjikvadrattest av uavhengighet ble gjennomført for å undersøke sammenhengen mellom svarene til kjønnene. På spørsmål om det sosiale aspektet med surfing var det en signifikant

forskjell. Kvinner legger det sosiale aspektet ved surfing sterkere til grunn enn det mennene gjør.

T-test ble også gjennomført, og signifikant forskjell mellom kjønnene ble funnet på flere av spørsmålene om hvorfor de surfer. Hos kvinner stemte følgende påstander bedre enn hos menn: «Jeg surfer fordi det er sosialt», «Jeg surfer fordi det er god trening.» og «Når jeg surfer, opplever jeg at jeg lever i nuet/øyeblikket.» og «Når jeg surfer, får jeg store naturopplevelser.».

Siden menn og kvinner skal sammenlignes er det greit å vite hva slags surfere de er. Informantene bestod av 63% menn (n=80) og 38% kvinner (n=48). 8% av mennene (n=6), og 6 % av kvinnene (n=3) betraktet seg som nybegynnere. 16% menn (n=13) og 52% av kvinner (n=25) betraktet seg som «Intermediate til Advanced surfere». 55% av menn (n=44), og 36 % av kvinner betraktet seg som «Intermediate» surfere (n=18). Bare 4 % av kvinne (n=2) betraktet seg som «Intermediate til Advanced» sammenlignet med 16% av mennene (n=13). Det var bare menn som betraktet seg som «Advanced» surfere. Oppsummert ser man at flertallet av mennene som har svart på denne undersøkelsen betrakter seg på et høyere nivå i surfing enn kvinnen.

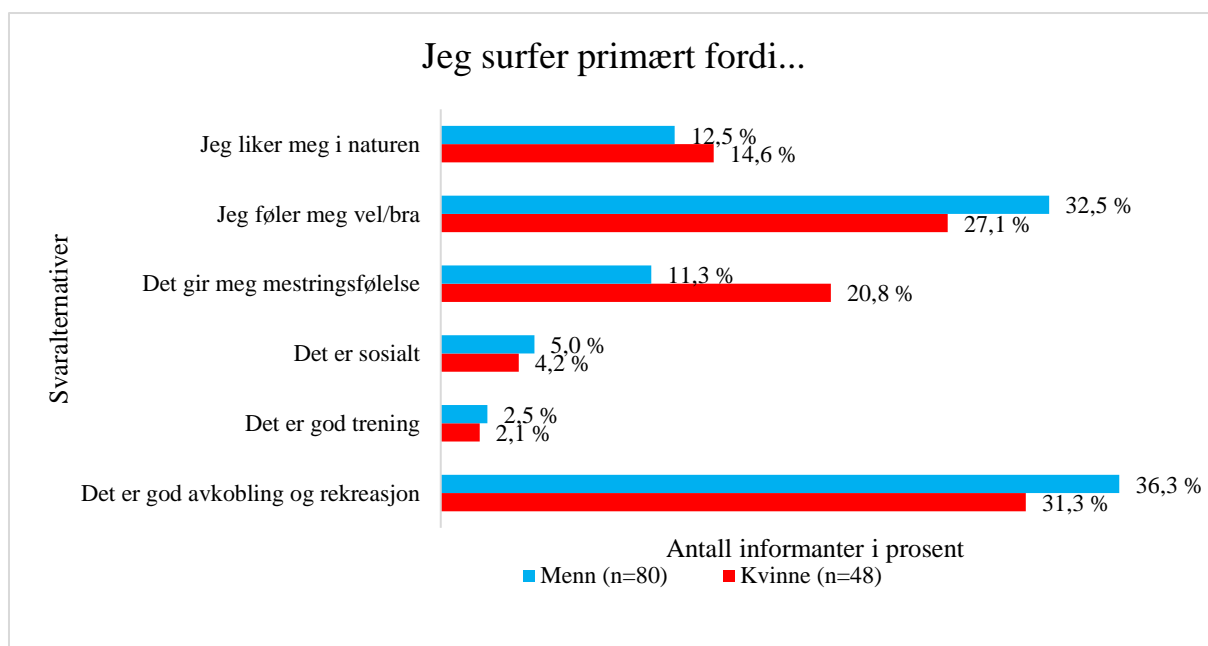
Tabell 2 Viser resultatene fra spørreundersøkelsen. Informantene har svart på en skala fra 1 til 5, der «5» betyr «Stemmer helt», og 1 betyr «Stemmer ikke i det hele tatt». «k» for kvinne og «m» for mann.

| Påstander | Kjønn | Gjennomsnitt | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Jeg surfer fordi det er sosialt** | K (n=48) | 2.9** ± 1.2 | 4 8.3% | 10 20.8% | 18 37.5% | 7 14.6% | 9 18.8% |
| | M (n=80) | 2.4 ± 1.2 | 4 5.0% | 11 13.8% | 15 18.8% | 30 37.5% | 20 25.0% |
| Jeg surfer fordi jeg liker meg i naturen. | K (n=48) | 4.5 ± 0.7 | 30 62.5% | 13 27.1% | 5 10.4% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.4 ± 0.8 | 46 57.5% | 23 28.8% | 9 11.3% | 2 2.5% | 0 0.0% |
| Jeg surfer fordi det gir meg Mestringsfølelse. | K (n=48) | 4.2 ± 1.0 | 25 52.1% | 14 29.2% | 5 10.4% | 3 6.3% | 1 2.1% |
| | M (n=80) | 4.3 ± 0.8 | 41 51.3% | 26 32.5% | 11 13.8% | 2 2.5% | 0 0.0% |
| Jeg surfer fordi det er god trening. * | K (n=48) | 3.9* ± 1.0 | 18 37.5% | 14 29.2% | 12 25.0% | 3 6.3% | 1 2.1% |
| | M (n=80) | 3.4 ± 1.2 | 18 22.5% | 15 18.8% | 33 41.3% | 7 8.8% | 7 8.8% |
| Jeg surfer for å føle meg vel/bra. | K (n=48) | 4.4 ± 0.9 | 31 64.6% | 9 18.8% | 6 12.5% | 2 4.2% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.5 ± 0.9 | 50 62.5% | 20 25.0% | 7 8.8% | 2 2.5% | 1 1.3% |
| Jeg surfer for det er god avkobling og rekreasjon. | K (n=48) | 4.7 ± 0.8 | 37 77.1% | 8 16.7% | 2 4.2% | 0 0.0% | 1 2.1% |
| | M (n=80) | 4.7 ± 0.6 | 59 73.8% | 17 21.3% | 3 3.8% | 1 1.3% | 0 0.0% |
| Når jeg surfer, kjenner jeg ofte på en følelse av glede og mestring. | K (n=48) | 4.3 ± 0.7 | 21 43.8% | 21 43.8% | 6 12.5% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.4 ± 0.7 | 39 48.8% | 31 38.8% | 9 11.3% | 1 1.3% | 0 0.0% |
| Når jeg surfer, opplever jeg at jeg lever i nuet/øyeblikket. * | K (n=48) | 4.9* ± 0.4 | 44 91.7% | 3 6.3% | 1 2.1% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.6 ± 0.8 | 55 68.8% | 18 22.5% | 5 6.3% | 1 1.3% | 1 1.3% |
| Når jeg surfer, får jeg store naturopplevelser. * | K (n=48) | 4.7* ± 0.6 | 37 77.1% | 9 18.8% | 1 2.1% | 1 2.1% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.4 ± 0.9 | 48 60.0% | 21 26.3% | 7 8.8% | 4 5.0% | 0 0.0% |
| Når jeg surfer, kjenner jeg på en ro i kroppen. | K (n=48) | 4.4 ± 0.8 | 28 58.3% | 13 27.1% | 6 12.5% | 1 2.1% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.3 ± 0.8 | 41 51.3% | 23 28.8% | 14 17.5% | 2 2.5% | 0 0.0% |
| Når jeg HAR surfet, opplever jeg tilfredsstillelse. | K (n=48) | 4.7 ± 0.6 | 37 77.1% | 8 16.7% | 3 6.3% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.6 ± 0.7 | 56 70.0% | 17 21.3% | 6 7.5% | 1 1.3% | 0 0.0% |
| Når jeg HAR surfet, opplever jeg at problemene/ utfordringer i hverdagen har blitt mindre viktige. | K (n=48) | 4.4 ± 0.8 | 28 58.3% | 13 27.1% | 5 10.4% | 2 4.2% | 0 0.0% |
| | M (n=80) | 4.2 ± 1.0 | 40 50.0% | 22 27.5% | 13 16.3% | 4 5.0% | 1 1.3% |
| Når jeg har hatt en morgenøkt på brettet, føler jeg meg mer produktiv. resten av dagen. | K (n=48) | 4.2 ± 1.0 | 22 45.8% | 15 31.3% | 9 18.8% | 0 0.0% | 2 4.2% |
| | M (n=80) | 3.8 ± 1.1 | 27 33.8% | 22 27.5% | 23 28.8% | 4 5.0% | 4 5.0% |

Signifikant forskjell t-test er vist med en*, signifikant forskjell kjiqvadrattest og t-test vist med **.

4.2.1 Siste spørsmål i Del 2 av spørreundersøkelsen

Informantene skulle velge det de mente var hovedgrunnen til at de surfet. Spørsmålet var uavhengig av de andre spørsmålene i Del 1, og informantene valgte det svaralternativet de mente var deres hovedmotivasjonsfaktor for å surfe. På dette spørsmålet viser studien at det store flertallet med om lag 30% av informantene på hvert svaralternativ, at de enten surfet fordi de følte seg vel/bra, eller at surfing var god avkobling og rekreasjon.



Figur 1: Stolpediagrammet viser prosentandelen av hva kvinner og menn har som hovedgrunn for å surfe.

4.3 Del 4 av spørreundersøkelsen

I dette delkapittelet gjennomgås resultatene fra PSS. Den gjennomsnittlige scoren fra PSS av samtlige informanter ble 14.9 (standardavvik: 5.45). Medianscoren og typetallet var 14. Resultatet er i den lave enden av moderat stress i PSS-skalaen, nesten nede på kategorien «lavt opplevd stress» (Cohen et al., 1983). Variabler fra spørsmålene i Del 1 ble brukt for å skille de ulike gruppene, og for å se om det var signifikante forskjeller mellom dem (Tabell 2). Resultatene fra PSS testen er presentert i Tabell 3.

4.3.1 PSS og variabler

Resultatene i Tabell 3 viser at det er en sammenheng mellom reisevei til surfested og PSS ($p = .03$), surfehyppighet og PSS ($p = .016$), surfeferdighetsnivå og PSS ($p = .002$) og hva en betrakter surfing som/ «surfing er for meg en ...» og PSS ($p = .007$). Tabellen viser at det er om lag samme antall informanter på variablene som hadde en signifikant verdi.

T-test ble også gjennomført der man delte variabelen surfehyppighet opp i informantene som surfet en gang i uken eller mer, og informantene som surfet mindre enn en gang i uken. Dette gav verdien $p = .051$, altså ikke signifikant.

Tabell 3 Viser informantenes gjennomsnittlige score fra PSS (Perceived Stress Scale) satt opp mot ulike variabler som ble innhentet fra spørsmål fra Del 1 av spørreundersøkelsen. PSS

bruker en score rangering der score fra 0-13 ble vurdert som lavt stress, en score fra 14-26 ble vurdert som moderat stress, og en score fra 27-40 ble vurdert som høyt stress (Cohen et al., 1983).

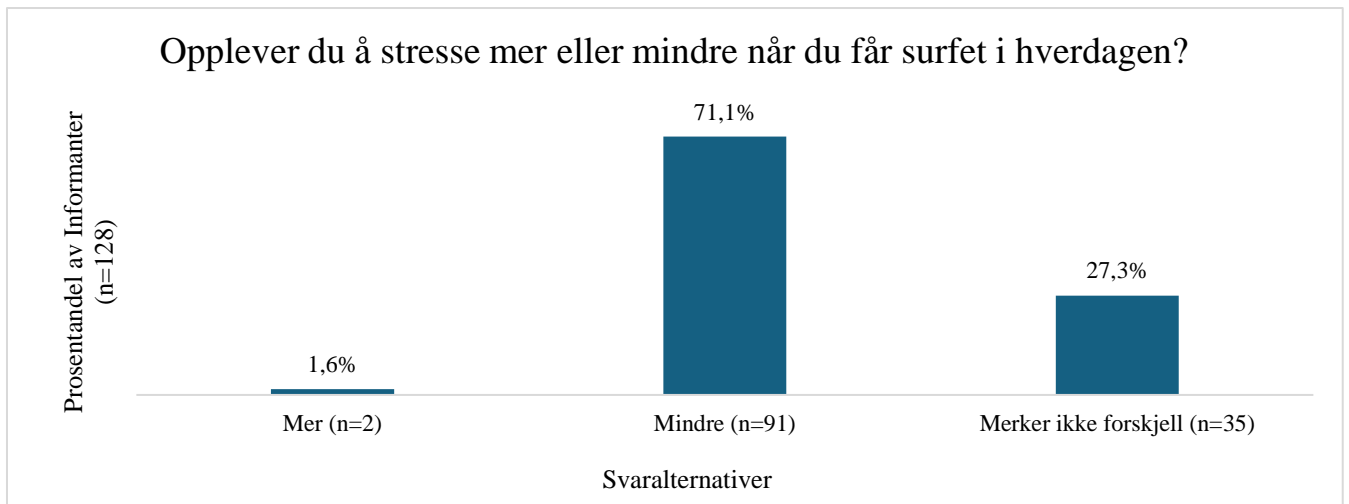
| Variabler | Gjennomsnitt PSS-score |
|--|------------------------|
| Kjønn | |
| Mann (n=80) | 15.4 ± 5.4 |
| Kvinne (n=48) | 15.8 ± 5.5 |
| Reisevei til nærmeste surfested | |
| 0-60 min reise (n=85) | 14.1* ± 5.5 |
| 1 t < reise (n=43) | 16.4 ± 5.2 |
| Surfehyppighet | |
| 1/færre i måneden (n=49) | 16.4* ± 5.6 |
| Over 1 måneden (n=79) | 14.0 ± 5.2 |
| Bosted | |
| By (n=71) | 15.2 ± 5.8 |
| Bygd/tettsted (n=57) | 14.5 ± 5.0 |
| Alder | |
| Under 18 til 30 år (n=73) | 15.4 ± 5.3 |
| 31 år + (n=55) | 14.3 ± 5.6 |
| Surfeerfaring | |
| 0-9 år (n=85) | 15.5 ± 5.6 |
| 9 år + (n=59) | 13.7 ± 4.9 |
| surferdighetsnivå | |
| INT-ADV (Intermediate - Advanced) (n=81) | 13.8* ± 5.3 |
| BEG-BEGINT (Beginner – Beginner til Intermediate) (n=47) | 16.8 ± 5.2 |
| Surfing for meg er en ... | |
| Av og til-sidehobby (n=53) | 16.4* ± 5.7 |
| Hobby-Livsstil (n=75) | 13.8 ± 5.0 |

Signifikant p-verdi er markert med *.

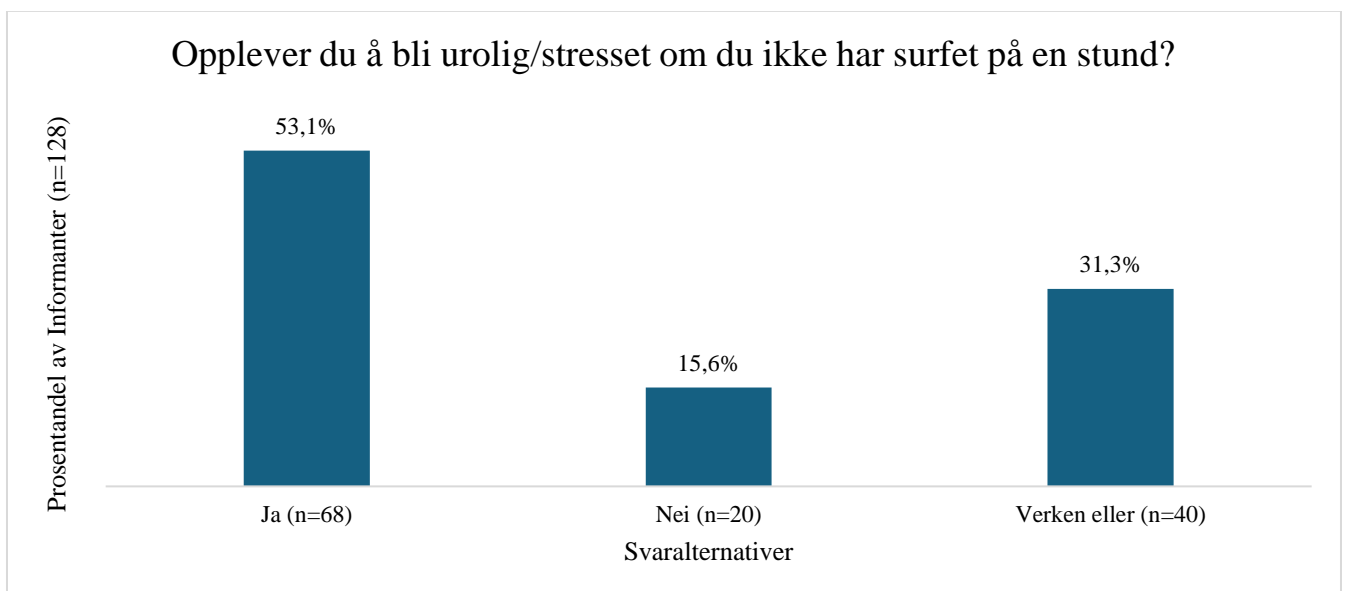
4.4 Del 3 av spørreundersøkelsen

I Del 3 av spørreundersøkelsen ble deltakerne bedt om å svare på spørsmål som omhandlet hvordan surfing påvirker deres stress. Resultatene fra denne delen av undersøkelsen er presentert i Figur 2, 3 og 4.

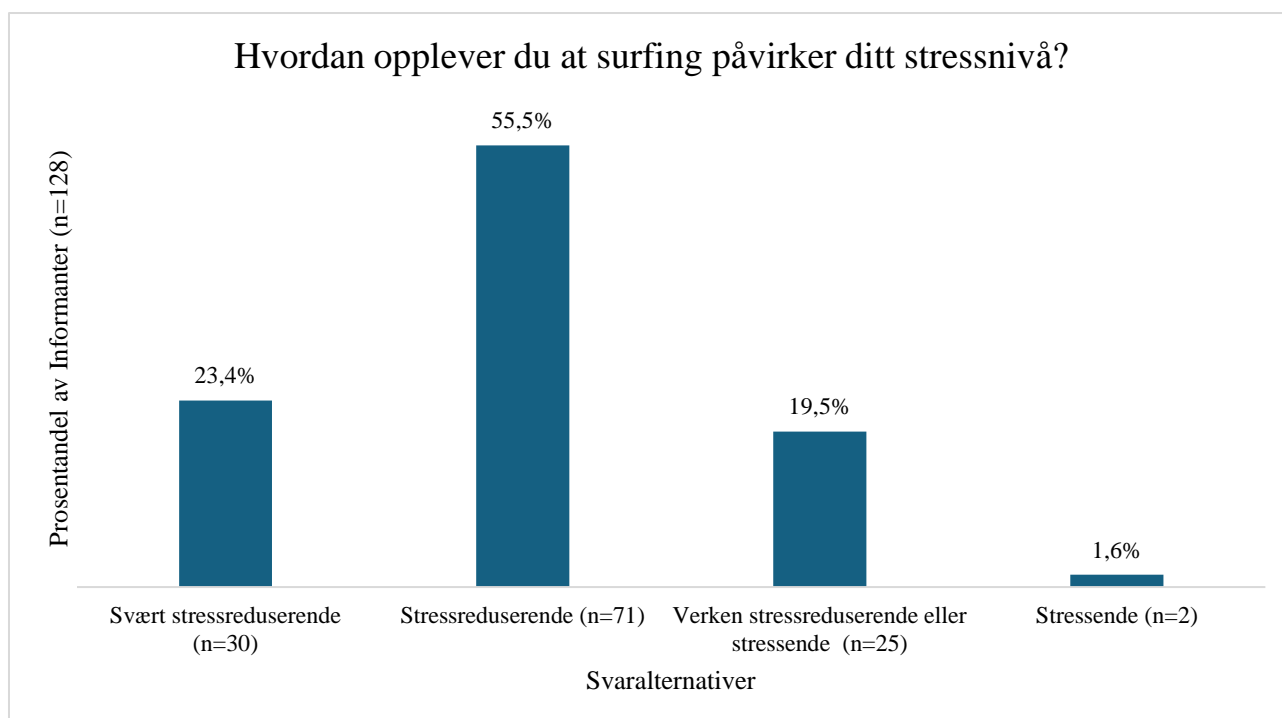
71% av informantene mente de opplevde å stresse mindre om de fikk surfet i hverdagen (Figur 2). 53% av informantene mente at de ble urolige/stresset om de ikke fikk surfet på en stund (Figur 3). I figur 4 kommer det frem at 55,5% av informantene mener surfing er stressreducerende, og 23,4% mener surfing er svært stressreducerende. Legger man disse resultatene sammen kan man si at om lag 79% av informantene mente at surfing var stressreducerende.



Figur 2: Stolpediagrammet viser prosentandelen av informantene (n=128) og hva de har svart på de ulike svaralternativene.



Figur 3: Stolpediagrammet viser prosentandelen av informantene (n=128) og hva de har svart på de ulike svaralternativene.



Figur 4 Stolpediagrammet viser prosentandelen av informantene (n=128) og hva de har svart på de ulike svaralternativene.

4.5 Informantenes opplevelse av surfing og stress

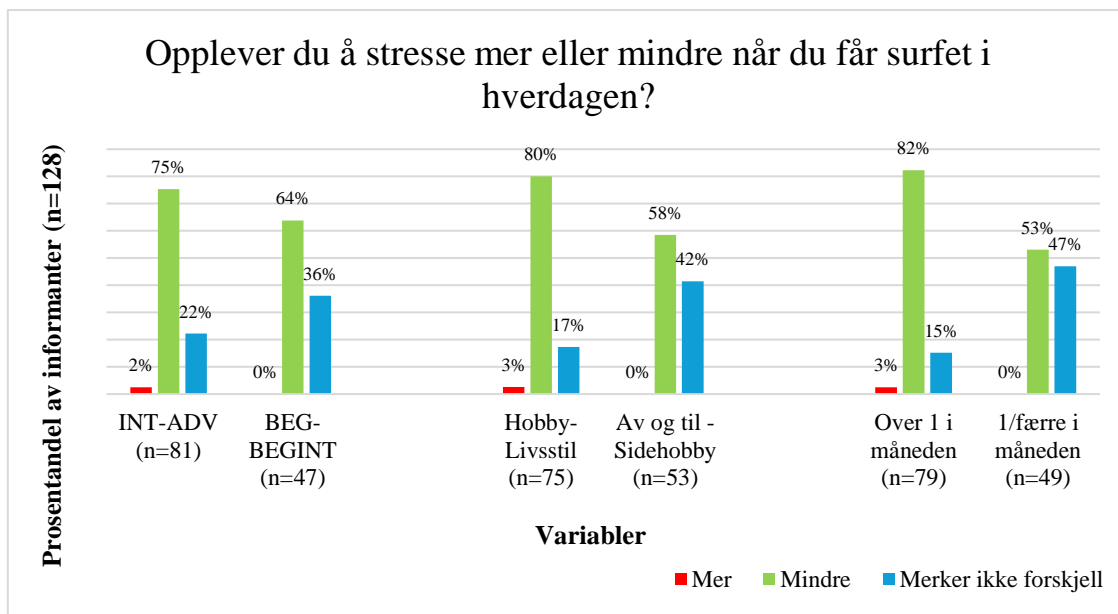
I dette delkapittelet blir samme data brukt som i Kapittel 4.4, bare variabler er lagt til. Det ble laget tre diagrammer til tre spørsmål. På samtlige spørsmål blir variablene for surfenivå: «INT-ADV» og «BEG-BEGINT», variablene for hva en betrakter surfing som: «Hobby-Livstil» og «Av og til – Sidehobby», og variablene for surfehyppighet: «Over 1 i måneden» og «1/færre i måneden».

«INT-ADV», «Hobby-Livstil» og «Over 1 i måneden» betraktes herunder som mer ivrige surfere. «BEG-BEGINT», «Av og til – Sidehobby» og «1/færre i måneden» betraktes herunder som mindre ivrige surfere.

4.5.1 Surfing i hverdagen

Diagrammet på figur 5 viser om informantene opplever å stresse mer eller mindre når de får surfet i hverdagen satt opp mot variablene for surfenivå: «INT-ADV» og «BEG-BEGINT», variablene for hva en betrakter surfing som: «Hobby-Livstil» og «Av og til – Sidehobby», og variablene for surfehyppighet: «Over 1 i måneden» og «1/færre i måneden».

Mer ivrige surfere mener de stresser mindre om de får surfet i hverdagen sammenlignet med de mindre ivrige surferne. Hos informantene som surfer «1/færre i måneden» mente 57% at de ikke merket forskjell.

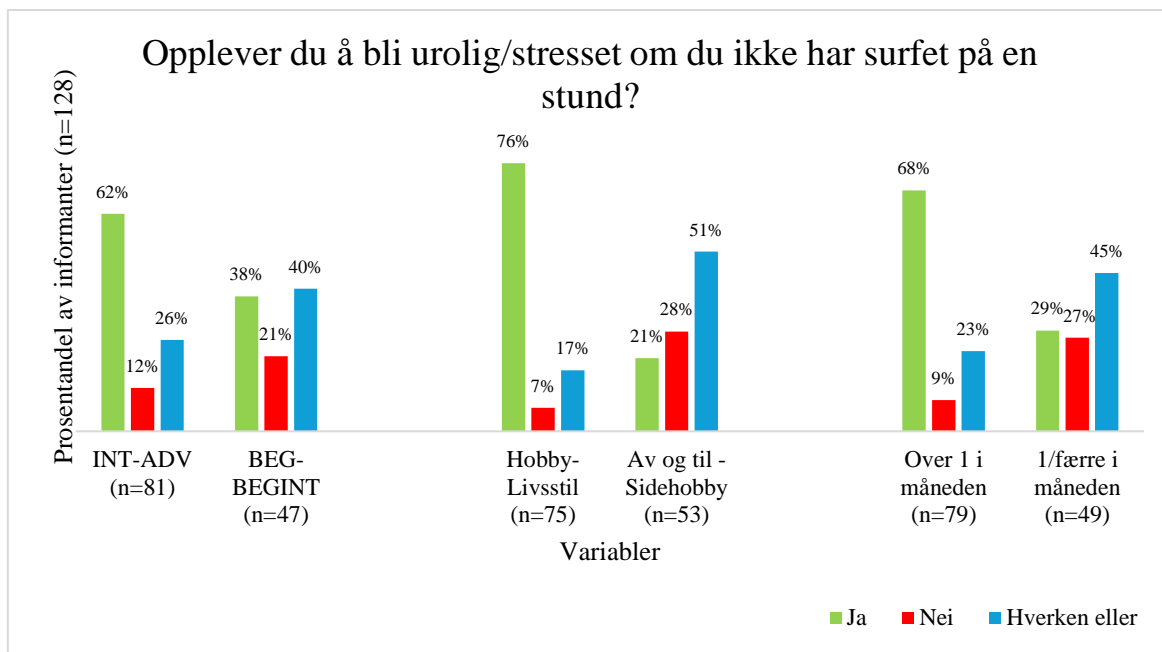


Figur 5: Diagrammet viser et utvalg av variablene i tabell 1, og hva informantene har svart på det aktuelle spørsmålet. Variablene er surfe-ferdighetsnivå, hva informantene betegner aktiviteten surfing som, og surfefrekvens. Fra venstre vises ferdighetsnivåene «INT-ADV» (Intermediate, Intermediate til Advanced eller Advanced) og «beg-begint» (Begynner eller begynner til Intermediate). På stolpene om hva informantene betegner aktiviteten surfing som, vises «Hobby-livsstil» (Primærhobby, Altoppslukende hobby og Livsstil/lidenskap) og «av og til – sidehobby» (Aktivitet jeg av og til bedriver eller sidehobby). Surfefrekvens består av stolpene «Over 1 i måneden» (surfer hyppigere enn en i måneden) og «1/færre i måneden» (surfer sjeldnere enn en gang i måneden).

4.5.2 Fravær fra surfing og påvirkningen på stress

Figur 6 viser om informantene mener de opplever å bli urolig/stresset om de ikke får surfet på en stund satt opp mot variablene for surfenivå: «INT-ADV» og «BEG-BEGINT», variablene for hva en betrakter surfing som: «Hobby-Livsstil» og «Av og til – Sidehobby», og variablene for surfefrekvens: «Over 1 i måneden» og «1/færre i måneden».

Diagrammet viser en markant forskjell på svarene mellom de mer ivrige surferne og de mindre ivrige surferne. Mer ivrige surfere opplever i en vesentlig større grad å bli stresset/urolig om de ikke får surfet på en stund sammenlignet med mindre ivrige surfere.

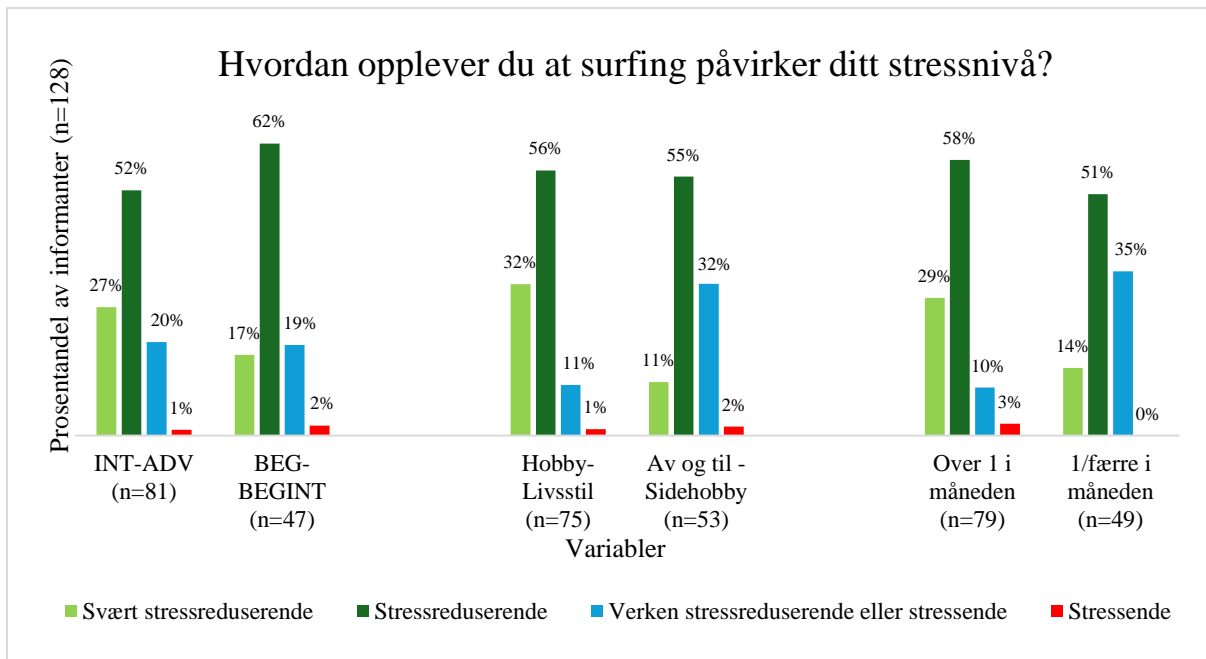


Figur 6: Diagrammet viser et utvalg av variablene i tabell 1, og hva informantene har svart på det aktuelle spørsmålet. Variablene er surfe-ferdighetsnivå, hva informantene betegner aktiviteten surfing som, og surfefrekvens. Fra venstre vises ferdighetsnivåene «INT-ADV» (Intermediate, Intermediate til Advanced eller Advanced) og «beg-begint» (Begynner eller begynner til Intermediate). På stolpene om hva informantene betegner aktiviteten surfing som, vises «Hobby-livsstil» (Primærhobby, Altoppslukende hobby og Livsstil/lidenskap) og «av og til – sidehobby» (Aktivitet jeg av og til bedriver eller sidehobby). Surfefrekvens består av stolpene «Over 1 i måneden» (surfer hyppigere enn en i måneden) og «1/færre i måneden» (surfer sjeldnere enn en gang i måneden).

4.5.3 Surfing som stressreducerende aktivitet

Figur 7 viser hvordan informantene mener surfing påvirker deres stressnivå satt opp mot variablene for surfenivå: «INT-ADV» og «BEG-BEGINT», variablene for hva en betrakter surfing som: «Hobby-Livsstil» og «Av og til – Sidehobby», og variablene for surfefrekvens: «Over 1 i måneden» og «1/færre i måneden».

Diagrammet viser en relativ enighet om at surfing er stressreducerende mellom de ulike surferne. Man ser likevell en trend der flere mer ivrige surfere har kategorisert surfing som «svært stressreducerende» sammenlignet med mindre ivrige surfere.



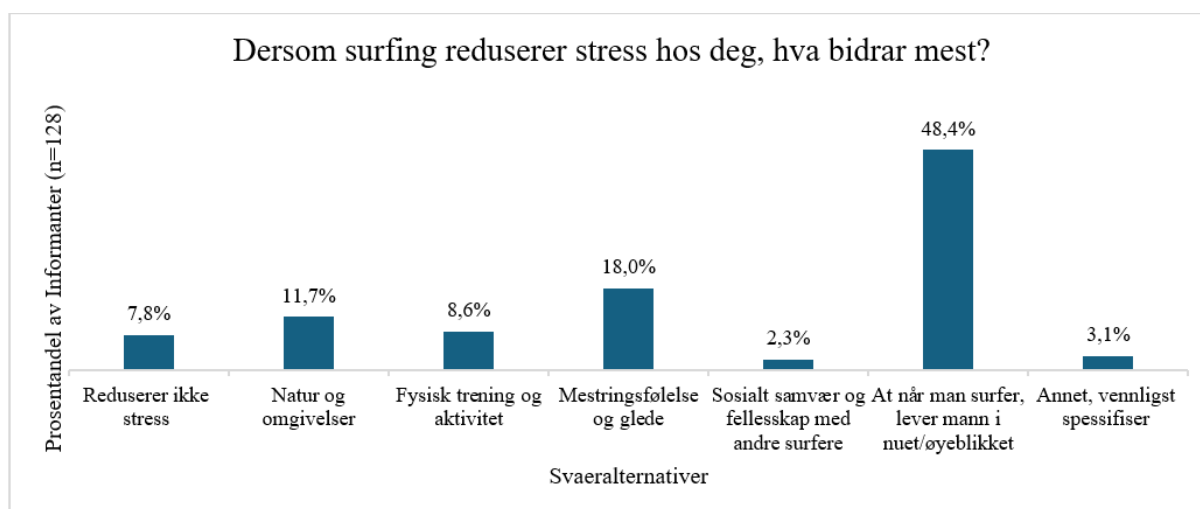
Figur 7: Diagrammet viser et utvalg av variablene i tabell 1, og hva informantene har svart på det aktuelle spørsmålet. Variablene er surfe-ferdighetsnivå, hva informantene betegner aktiviteten surfing som, og surfefrekvens. Fra venstre vises ferdighetsnivåene «INT-ADV» (Intermediate, Intermediate til Advanced eller Advanced) og «beg-begint» (Begynner eller beginner til Intermediate). På stolpene om hva informantene betegner aktiviteten surfing som, vises «Hobby-livsstil» (Primærhobby, Altoppslukende hobby og Livsstil/lidenskap) og «av og til – sidehobby» (Aktivitet jeg av og til bedriver eller sidehobby). Surfefrekvens består av stolpene «Over 1 i måneden» (surfer hyppigere enn en i måneden) og «1/færre i måneden» (surfer sjeldnere enn en gang i måneden).

4.6 Surfing og stressreduksjon – Siste spørsmål i Del 3 av spørreundersøkelsen

I siste spørsmål fra Del 3 av spørreundersøkelsen skulle informantene svare på hva de trodde primært reduserte stress hos dem. Informantene som mente surfing ikke reduserte stress hadde et eget svaralternativ dem kunne velge som het: «Reduserer ikke stress». Resultatene viser at hele 48.4% av informantene mente at aspektet: «At når man surfer, lever man i nuet/øyeblikket» som hovedgrunn for at surfing reduserte stress.

Videre ble resultatene gruppert i ulike variablene som er brukt i de tidligere kapitlene.

Dermed kunne man se hva de ulike surferne mente var mest stressreducerende faktor. Det ble ikke funnet noen signifikante forskjeller på de ulike grupperingene på hvorfor surfing reduserte stress hos dem.



Figur 8: Diagrammet viser prosentandelen informanter (n=128) og hva de mener er de mest stressreducerende faktoren i surfing.

5. Diskusjon

Hensikten med denne studien var å undersøke om surfing hadde noe effekt på opplevd stress hos surfere i Norge, og hvorfor det eventuelt har det. Det ble undersøkt om det var forskjeller mellom kjønn og ulike typer surfere på deres subjektive, opplevde stress.

Hovedfunnene i denne studien viser at surfing er stressreducerende, og at opplevelsen av å leve i nuet/øyeblikket trolig er hovedgrunnen til dette. Videre er det en signifikant sammenheng mellom opplevd stress og surfehyppighet, surferferdighetsnivå, reisevei til surfested, og hvilken type surfer man er/hva man betrakter surfing som. Resultatene viser signifikante forskjeller mellom kvinner og menn på motivasjonsfaktorer for å surfe, der kvinner blant annet verdsetter det sosiale aspektet ved surfing mer enn menn.

5.1 Motivasjonsfaktorer for surferne

I dette kapittelet presenteres funnene fra motivasjonsfaktorene/aspektene ved surfing, basert på svarene fra Del 2 av spørreundersøkelsen. Deretter blir funnene diskutert opp mot resultater fra Del 1 av undersøkelsen og teori.

5.1.1 Sosiale aspekter ved surfing

Resultatene viste at motivasjonsaspektene som den sosiale arenaen, var høyere rangert hos kvinner enn hos menn. Noe av grunnen til dette kan ha sammenheng med variabler fra Tabell 1. En vesentlig større andel kvinner har kategorisert seg i «Begynner til Intermediate»-kategorien enn det mennene har. Videre ser man at prosentandelen hos mennene er betraktelig høyere enn hos kvinnene på svaralternativene/ferdighetsnivåene «Intermediate», «Intermediate til Advanced, og «Advanced». Det hadde vært interessant å se om p-verdiene hadde vært det samme om prosentandelen på de ulike ferdighetsnivåene var lik på de ulike spørsmålene.

Selv om det sosiale aspektet ved surfing blir nedprioritert som viktig motivasjonsfaktor blant informantene, ser man likevel i funnene at det store flertallet som oftest har noen faste personer de surfet med. Fåtallet svarer de surfer alene, i den forstand at de ikke avtaler med noen før de drar ut (figur 1). Det kan da tenkes at det sosiale aspektet kan være viktigere enn det informantene selv er klar over.

5.1.2 Naturen som aspektet ved surfing

På basis av resultatene i Tabell 2, ser vi at det store flertallet mener at de surfer blant annet fordi de liker seg i naturen og at de får store naturopplevelser mens de surfer. Tidligere

forskning viser at opphold i naturen har en reduserende effekt på stress (Bratman et al., 2015). Forskningen fra Bratman et al. (2015) omhandler en forskningsgruppe som oppholder seg i en park i en større by. Til sammenligning tilbyr surfing et mye nærere forhold til naturen inkludert lyder, bølger, vann og vind, samt at man ofte, og spesielt i Norge, er langt borte fra urbant terreng når man surfer. Det er rimelig å tro i lys av Forskningen fra Bratman et al. (2015) at desto naturligere naturen er, desto mer stressreducerende fungerer den.

Man kan trolig knytte flere av helseeffektene fra surfing opp mot biofilia-hypotesen, som omhandlet at mennesket har et nedarvet ønske om å besøke og oppholde seg i natur, og at naturlandskap gir følelsesmessig velvære og avslapping (Universitetet i Oslo, 2022).

5.1.3 Mestringsaspektet ved surfing

Resultatene i Tabell 2 viser at følelsen av mestring var en viktig motivasjonsfaktor hos informantene. Psykologisk velvære kan oppnås gjennom aktiviteter som oppleves som positive, altså ved at man opplever mestring. Denne opplevelsen kan smitte over på, og dempe stressreaksjonen i andre situasjoner (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606). Endorfiner blir for eksempel utskilt når man opplever mestring, noe som kan gi en beroligende effekt og følelse av velvære (Færø, 2023, s 32-33; Henriksson & Sundberg, 2009, s. 30).

Resultater fra spørreundersøkelsen viser at flertallet av informantene ofte kjenner på mestringsfølelse når de surfer (Tabell 2). I lys av konklusjonene til Jonsdottir og Ursin (2009, s. 606), er det rimelig å tro at denne opplevelsen av mestring kan «smitte» over på, og påvirke stressreaksjonen/det opplevde stresset. På samme måte er det mulig at en negativ opplevelse smitter over på stressreaksjonen/det opplevde stresset om man ikke får det til.

Surfing er en aktivitet med en lang læringskurve. Det tar mye tid å bli god i surfing, men det går ikke lang tid før man oppnår mestringsfølelse. Man kan surfe relativt lenge. Ser vi på funnene i Tabell 1, ser man at nesten halvparten av informantene var over 30 år, og 22% var 40 år og eldre. Er dataene representative for hele den norske surfebefolkningen, vil det si at ganske mange surfere driver på til de er godt voksne (opp i årene). I kartleggingsstudien over surfeskader varierte alderen på informantene fra tolv til 60 år, og snittalderen var 29 år. Her kom det også fram at skadestatistikken i norsk surfing var lav sammenlignet med for eksempel fotball. (Ulkestad & Drogset, 2016, s. 155). Ut fra denne forskningen, samt basert på resultatene fra Tabell 1, ser man at surfing er en sport nordmenn holder på med lenge, uten særlig risiko for skader.

5.1.4 Velværeaspektet med surfing

I lys av funnene i Tabell 2 ser vi at følelsen av velvære var viktig motivasjonsfaktor hos flertallet av informantene, flertallet var enige om at de opplevde ro i kroppen og tilfredsstillelse etter surfing, og en god andel av surferne mente at problemer og utfordringer i hverdagen, opplevdes som mindre viktige etter en hadde surfet. Det store flertallet av informantene mente at de var mer produktive resten av dagen etter å ha surfet. Dette kan igjen knyttes opp mot Biofilia-hypotesen, og da spesielt den delen av hypotesen som omhandler at naturen kan gi mennesker en følelse av velvære og avkobling (Universitetet i Oslo, 2022).

En surfer padler omtrentlig 45-50% og surfer 4-5% av tiden hen er i vannet. Resterende tid går i å vente. (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005, s. 55). Under en surfeøkt vil pulsen oftest være mellom 100 og 160 slag i minuttet (LaLanne et al. 2017, sitert i Moreton et al., 2022, s. 119). Dette er ikke den høyeste intensiteten man kan ha under en fysisk aktivitet, men varigheten er til gjengjeld ofte oppimot flere timer når man surfer. Grunnet den lave intensiteten under surfing, blir det vanskelig å si hvor mye følelsen av velvære skyldes treningsutbytte. Det kan like gjerne være endorfinene eller naturens helseeffekter som er forbundet med det å lykkes, som gir en god følelse etter for eksempel å ha fanget en bra bølge.

Surfeleirene med søkelys på rehabilitering bruker surfing på grunn av blant annet at det er en aktivitet der deltakeren kan oppleve mestring, og dermed en følelse av velvære. I teoridelen nevnes det at surfing er en aktivitet med lang læringskurve. Ofte er bare det å fange en bølge uten å reise seg på brettet, mer enn nok for nybegynnere for å oppnå mestring. Deltakerne på surfecampene har også instruktører som skal guide dem slik at de lettere skal få til aktiviteten og letter få en mestringsopplevelse (Moreton et al., 2022, s. 117).

5.1.5 Avkobling -og rekreasjonsaspektet ved surfing

I lys av funnene fra spørreundersøkelsen, vet vi at det store flertallet av informantene mener de surfer fordi surfing er god avkobling og rekreasjon (Figur 1). Grunnlaget for dette kan være at surfing er en fysisk aktivitet som krever en høy grad av konsentrasjon.

Surfing kan avlede oppmerksomheten gjennom å være en engasjerende/fengslende aktivitet som gir en positiv opplevelse, (Nolen-Hoeksema, 1991, sitert i Moreton et al. 2020, s. 121). Skal en surfer få en bølge, må bryteren være på. Planlegging av hvor surferen skal plassere seg, når surferen skal padle, om surferen skal stå til venstre eller høyre bortetter bølgen, krever full oppmerksomhet. I tillegg må surferen forholde seg til andre surfere som trolig har

like lyst å fange bølgen. Å tenke på noe annet en surfing kan derfor bli vanskelig. På grunn av disse aspektene blir satset på surfing som rehabiliterende arena for mennesker med psykiske lidelser (Moreton et al., 2022, s. 117). Det blir rett og slett for vanskelig å fokusere på andre ting enn det som skjer «her og nå». Dette kommer godt frem i dokumentaren «Resurface», der en krigsveteran beskriver surfing som en aktivitet hvor han lever i øyeblikket, og det er bare han og bølgen som får plass i tankene (Izenberg & Padula, 2017, 00:10:38).

På spørsmål om hva som var hovedgrunnen til at informantene surfet, svarte flertallet at de surfer for å føle seg vel/bra, og at surfing var god avkobling og rekreasjon (Figur 1). Begge disse svaralternativene dreier seg mye om det samme, i og med at avkoblings- og rekreasjonsaktiviteter bidrar til at en føler seg vel/bra (Bishop et al., 2004, s. 232). Derfor kan man si at informantene hadde primært rekreasjonslignende motivasjoner for å surfe. På basis av funnene vet vi at informantene mente at surfing for treningens del ikke var en viktig motivasjonsfaktor for hvorfor de surfet. Selv om surfing er en krevende aktivitet som utvilsomt gir et fysisk utbytte, kommer trolig dette svaret av at de andre motivasjonsfaktorene var viktigere for informantene.

5.2 Surfing som stressreducerende arena

I dette kapittelet blir resultatene fra PSS (Del 4 av spørreundersøkelsen) vurdert opp mot variablene surfehyppighet, surfenivå, hva en betrakter surfing som, reisevei til surfested, bosted, alder og surfeerfaring.

5.2.1 Surfehyppighet og PSS

En hypotese i studien var at surfere som surfer aktivt, stresser mindre enn surfere som surfer sjeldnere. Resultatdelen bekrefter dette. Fysisk aktivitet er en god metode for både å behandle og forebygge stress (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 604). Desto oftere en surfer, desto oftere er en i fysisk aktivitet, og desto større påvirkning har surfing på det stress. Jo oftere man surfer, jo oftere er man ute i naturen, og får helsegevinsten fra den (Bratman et al., 2015).

Regelmessig fysisk aktivitet (f.eks. surfing) kan resultere i at hvilepuls og blodtrykket blir lavere. Trening lærer kroppen å respondere mildere på stress. (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 605). Under regelmessig fysisk aktivitet vil også nye celler dannes i hippocampus, som bremser motoren til stress, amygdala (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606). Regelmessig fysisk aktivitet/surfing vil påvirke opplevelsen av kortisolnivået ved andre stressituasjoner (Hansen, 2017, s. 38). Endorfiner vil også oftere bli skilt ut og ha en avslappende effekt på kroppen

(Færø, 2023, s. 31-32). Kanskje det er herfra stereotypebetegnelsen om at surfere er så avslappede kommer fra?

Spørreundersøkelsen inneholdt ingen data om hvor ofte informantene bedrev andre fysiske aktiviteter. Likevel vet vi, fra Tabell 1, at bare et fåtall av informantene ikke hadde noen annen hobby de bedrev aktivt. Om lag halvparten drev med styrke- og utholdenhetstrening, men uten at vi vet noe om treningsfrekvensen (Tabell 1). Derfor kan man ikke konkludere med at de som surfer ofte, stresser mindre fordi de oftere er i fysisk aktivitet. Basert på funnene i denne studien kan like gjerne være hyppige opphold i naturen som reduserer stress, eller en hyppig følelse av mestring.

5.2.2 Surfenivå og PSS

Ut fra resultatene i Tabell 3 kan man også konkludere med at det var en sammenheng mellom surfenivå og PSS-score. Surferne som plasserte seg på et høyere ferdighetsnivå hadde en tendens til å score lavere på PSS. Det er rimelig å tro at de som betegner seg som høyere ferdighetsnivå surfere, har en høyere surfehyppighet. I tabell 3 er det om lag samme antall informanter innenfor de ulike grupperingene surfehyppighet og ferdighetsnivå.

Surfere som er på et høyere ferdighetsnivå kan også ha større sannsynlighet for å få til flere manøvrere, og dermed ha utgangspunkt i å oppleve mer mestring i løpet av en surfeøkt, sammenlignet med lavere ferdighetsnivå surfere. Mer erfaring gir trolig større trygghet i vannet, som igjen kan bidra til at surferen utfordrer seg selv og opplever mestring.

Resultatene i Tabell 3 korrelerer dermed bra med funnet til Pittsinger et al. (2017, s 995) der det ble vist at nybegynnere hadde, etter en 30 minutters surfeøkt, et høyere nivå av utmattelse og mindre ro i kroppen, sammenlignet med surfere på et høyere ferdighetsnivå.

Resultatene viste at informantene som betraktet surfing som enten primærhobby, altopplukende hobby eller livsstil/lidenskap, scoret lavere på PSS enn informantene som betraktet surfing som enten en hobby de bedrev av og til eller som sidehobby. Disse funnene underbygger tolkningen om at det er en sammenheng mellom høyt surfenivå og lav PSS. Det er om lag samme antall informanter i de ulike grupperingene under variablene surfehyppighet, ferdighetsnivåene, og hva informantene betrakter surfing som (se tabell 3).

5.2.3 Reisevei til surfested

Funnene viser at informantene som bor nærmere surfestedene scorer lavere på PSS enn informantene som bor langt fra surfestedene. Det er logisk å tenke at de som bor nær surfestedene surfer hyppigere, er på et høyere surfenivå og har surfing mer som en

primærhobby eller livsstil/lidenskap, sammenlignet med informantene som bor lengre unna surfestedene. Igjen er det om lag samme antall informanter i de ulike grupperingene/variablene surfehyppighet, ferdighetsnivå, hva informantene betrakter surfing som og reisevei til surfested (se Tabell 3). Reiseveien kan påvirke hvor høy terskelen er for å dra for å surfe, altså kan man i lys av resultatene anta at surfehyppighet påvirkes av reisevei.

5.2.4 Bosted og PSS

Resterende analyser som ble tatt av gjennomsnittlig score fra PSS opp mot ulike variabler ble det ikke funnet signifikante verdier. På spørsmål om bosted var hypotesen at de som bodde i by scoret høyere på PSS enn de som bodde i bygd og tettsted gjorde. Hypotesen er bygd på forskning som viser at mennesker som lever i områder med mer tilgang på natur scorer høyere på psykisk helse enn de som bor i mer urbane strøk (Mitchell & Popham, 2008, s. 1655). Likevel viste resultatene en trend der informanter fra bygd eller tettsted scoret lavere på PSS enn de fra by, men signifikansnivået ble ikke nådd.

Årsaken til ingen signifikant forskjell med bostedene, er kanskje at vi i kystnasjonen Norge normalt bor i små byer, med tilgang til parker, natur og hav. I for eksempel byen Bergen, som ligger mellom/rundt flere fjell, er det godt tilrettelagt for mange ulikelavterskelturer i natur. Funn fra Del 1 av spørreundersøkelsen viser at 36% av informantene holder til på Vestlandet, og at informantene fra Jæren og Rogaland utgjorde 41% av deltakerne i spørreundersøkelsen (Tabell 1). Grunnet forskning fra Langseth (2012, s. 4) der Stavanger blir omtalt som Norges «surfe by» fikk informantene fra disse landområde en egen kategori å velge. Informantene fra Vestlandet når man legger til Jæren/Rogaland bestod altså av 77% av deltakerne i undersøkelsen. Vestlandet er rikt på natur også rundt byene. Hadde studien hatt flere informanter fra en ikke-kystnær storby uten særlig god tilgang til natur, kunne man i lys av forskning fra Mitchell og Popham (2008, s. 1655), forventet at informantene ville fått en høyere PSS-score.

5.2.5 Alder, surfeerfaring og PSS

Alder og surfeerfaring/antall år surfet var to variabler der hypotesen var at de som var eldst og de som hadde surfet lengst, scoret lavest på PSS. Dette viste seg å ikke stemme helt, selv om resultatene viste en trend som pekte i den retningen (Tabell 3). En mulig forklaring på at et tydelig resultat på hypotesen uteble, kan være at antall år surfet ikke har en direkte sammenheng med surfehyppighet og ferdighetsnivå. Surfing er en tidkrevende sport, som ofte

er vanskelig å kombinere med for eksempel jobb og familieliv. Dette kan være en faktor som muligens drar ned surfehyppigheten blant surferne som har surfet i mange år.

5.3 Surfing og opplevd stress

Informantene mente at de stresset mindre av å få surfe i hverdagen, at de ble stresset om de ikke fikk surfet på en stund, og surfing var stressreducerende for dem. I dette kapitlet diskuteres forskjellene mellom de mer ivrige surferne (surfer oftere, har et høyere surfenivå, har surfing som hobby eller livsstil) og det mindre ivrige surferne (surfer sjeldnere, har et lavere surfenivå, har surfing som sidehobby/aktivitet en gjør av og til)

5.3.1 Surfing i hverdagen

Mer ivrige surfere opplevde å stresse mindre når de fikk surfet i hverdagen enn mindre ivrige surfere. Den høyeste prosentandelen av informantene som mente det ikke merket forskjell på stress om de surfet i hverdagen hørte til gruppen som surfet sjeldnere. (Figur 5). Dette samsvarer med forskningen til Pittsinger et al (2017, s. 995) der det som surfet sjeldnere enn en gang i måneden fikk minst effekt fra surfing. Dette gir også mening siden langtidseffekten av trening er mindre om man sjeldnere utøver den (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 605). Psykologisk velvære kan oppnås gjennom fysisk aktivitet (f.eks. surfing) dersom aktiviteten oppleves som positiv, noe som kan «smitte» over til andre situasjoner (Jonsdottir & Ursin, 2009, s. 606). Det er større sjans for ivrige surfere opplever aktiviteten som positiv grunnet de er mer komfortable i vannet, og derfor har det et høyere potensial for å oppleve mestring. Det gir altså mening at surferne som surfet hyppig oftere opplevde at denne følelsen av velvære smittet over til andre situasjoner, sammenlignet med de mindre ivrige surferne.

5.3.2 Surfing som stressreducerende aktivitet

Figur 7 viste at de mer ivrige surferne mente at surfing virket mer stressreducerende enn det mindre ivrige surfere gjorde. Dette samsvarer også med de gjennomsnittlige PSS-scorene til de samme gruppene, hvor Tabell 3 viste at mer ivrige surfere hadde en signifikant lavere verdi på PSS. Mer ivrige surfere får de positive effektene fra fysisk aktivitet, naturen og mestring oftere enn det de mindre ivrige surferne gjør. Det kan være en forklaring på dette resultatet. Det kan også være en forklaring at mindre ivrige surfere er mindre komfortable i vannet og får i likhet med nybegynnere i forskningen av Pittsinger et al (2017, s. 995), et mindre utbytte av helseeffektene fra surfing sammenlignet med de mer ivrige surferne.

5.4 Styrker og svakheter med studien

I dette kapitlet skal det gjøres rede for styrker og svakheter ved gjennomførelsen av denne studien. Oppbygningen til denne studien gjorde at det var noen begrensninger. Denne studien hadde for eksempel ingen kontrollgruppe bestående av mennesker som ikke drev med surfing. Som et alternativ til kontrollgruppe, ble for eksempel svarene fra erfarne surfere sammenlignet med svarene fra mindre erfarne. Dermed ble resultatene og analysen til en viss grad en sammenligningsstudie av surfere med ulik bakgrunn (Del 1). Den generelle verdien av studien kan likevel være betydelig, siden den tydelig får frem den stressreducerende effekten av surfing, spesielt for mer erfarne, aktive utøvere.

En svakhet med kvantitative spørreundersøkelser er at informantene oppgir deres subjektive opplevelse. Dataene er ikke fastsatte, men en personlig opplevelse som kan over- og undervurderes. Dette kan føre til at resultatene forskyves i den ene eller andre retningen. Informantene fikk heller ingen definisjon på hva stress var, og kunne dermed tolke dette som de selv ville i undersøkelsen. At en informant kan ha en annen forståelse av begrepet stress enn en annen, kan til en viss grad ha påvirkning på resultatene i spørreundersøkelsen.

En annen svakhet med kvantitative spørreundersøkelser, er at svaralternativene allerede er definerte. Dette kan resultere i at informantene ikke føler de får svart så konkret og utfyllende som de kunne ønske. Misforståelser av spørsmål og svaralternativer kan også være en svakhet med metoden. Misforståelser kan føre til at informantene gir ikke-representative svar.

Studien har en god andel informanter fra begge kjønn, samt fra de ulike erfaringsnivåene, aldersgruppene og de ulike surfehyppighetsgruppene. Dette er med på å styrke studien når man skal vurdere resultatene mot hverandre i de ulike analysene. Ved å ha mange informanter i hver av de ulike grupperingene, blir sannsynligheten større for at man får frem representative og sannferdige resultater.

6. Konklusjon

Basert på resultatene fra denne studien, kan det konkluderes med at surfing har en betydelig stressreducerende effekt, primært fordi aktiviteten fremmer en tilstedeværelse i øyeblikket. Studien viser også en klar sammenheng mellom informantenes stressnivåer, og ulike faktorer knyttet til surfing, inkludert hyppigheten av surfing, ferdighetsnivå på surferne, avstanden til surfestedet, og hvordan individet betrakter surfing.

Hvorfor surfing kan redusere stress og hvordan surfing reduserer stress sammenlignet med andre rekreasjonsaktiviteter, eller i hvilken grad surfing påvirker opplevd stress gir ikke denne studien svar på. Det har ikke blitt undersøkt videre hvorfor det var ulikheter mellom de ulike kjønnene. Studien er ikke gjennomført med kontrollgruppe. I videre forskning av temaet kan disse elementene inkluderes.

Undertegnede melder ikke om noen av implikasjoner i denne oppgaven.

7. Referanseliste

- Agudelo, L. Z., Femenía, T., Orhan, F., Porsmyr-Palmertz, M., Goiny, M., Martinez-Redondo, V., Correia, J. C., Izadi, M., Bhat, M., Schuppe-Koistinen, I., Pettersson, A. T., Ferreira, D. M. S., Krook, A., Barres, R., Zierath, J. R., Erhardt, S., Lindskog, M. & Ruas, J. L. (2014). Skeletal Muscle PGC-1 α 1 Modulates Kynurenine Metabolism and Mediates Resilience to Stress-Induced Depression. *Cell*, 159(1), 33–45.
<https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.07.051>
- Amrhein, M., Barkhoff, H. & Heiby, E. M. (2016). Spirituality, depression, and anxiety among ocean surfers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 155–171.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0016>
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Caddick, N., Smith, B. & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76–86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>
- Canva. (u.å.). *Hjem*. Hentet 4. april 2024 fra <https://www.canva.com/>
- Chen, J. Y., Chin, W. Y., Tiwari, A., Wong, J., Wong, I. C. K., Worsley, A., Feng, Y., Sham, M. H., Tsang, J. P. Y. & Lau, C. S. (2020). Validation of the perceived stress scale (Pss-10) in medical and health sciences students in Hong Kong. *The Asia Pacific Scholar*, 6(2), 31-37. <https://doi.org/10.29060/TAPS.2021-6-2/OA2328>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress on JSTOR. *Journal of Health and Social Behavior* 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>

- Dalland, O. (2020). *Metode og Oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Færø, T. (2023). *Puls-kuren, Stress riktig, sov bedre, yt mer og lev lenger*. Cappelen Damm.
- Gabrielsen, L. E. & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen—Friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4), 358–367.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2014-04-08>
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K. & Giske, R. (2016). *Treningslære* (2. utg.). Gyldendal.
- Grønmo, S., Dahlum, S. & Svartdal, F. (2024). Validitet. I *Store norske leksikon*. Hentet 25. mai 2024 fra <https://snl.no/validitet>
- Gulseth, H. L., Meyer, H. E. & Holvik, K. (2019, 12. juni). *Ord og uttrykk om forskningsmetoder*. Folkehelseinstituttet. Hentet 23. mars 2024 fra <https://www.fhi.no/ku/oppsummert-forskning-for-helsetjenesten/ord-og-uttrykk-om-forskningsmetoder/>
- Hansen, A. (2017). *Hjernesterk: Hvordan fysisk aktivitet styrker hjernen* (Haakon Larsen, Overs.). Cappelen Damm.
- Helse Norge. (2019, 2. januar). *Anbefalinger om fysisk aktivitet*. Helse Norge. Hentet 17. mars 2024 fra <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/>
- Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2009). *Generelle effekter av fysisk aktivitet*. Helsedirektoratet 8–36. Hentet 18. mars 2024 fra <https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-mlui/handle/11250/2493895>
- Izenberg, J & Padula, W. (Regissør). (2017). *Resurface* (Dokumentarfilm). Netflix.
- Jonsdottir, I. H. & Ursin, H. (2009). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet 602–607. Hentet 18. mars 2024 fra <https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-mlui/handle/11250/2493895>
- Jørgensen, H. J. (2023). Surfing. I *Store norske leksikon*. Hentet 21. mai 2024 fra <https://snl.no/surfing>
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M. & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Kraus, G. R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Meredith Corp.

- Langseth, T. (2012). Liquid ice surfers—The construction of surfer identities in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12(1), 3–23.
<https://doi.org/10.1080/14729679.2011.599987>
- Levin, B. J. & Taylor, J. (2011). Depression, Anxiety, and Coping in Surfers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 148–165.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.148>
- Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. & Morgan, K. (2017). *Stress i skolen—En systematisk kunnskapsoversikt*. Kunnskapssenter for utdanning ; Norges Forskningsråd.
- Mendez-Villanueva, A. & Bishop, D. (2005). Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. *Sports medicine (Auckland)*, 35, 55–70.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200535010-00005>
- Miljødepartementet. (2016, 11. mars). *Meld. St. 18 (2015–2016)* [Stortingsmelding].
Regjeringen.no; regjeringen.no. Hentet 6. mars fra
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). *Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study*. 372(9650), 1655–1660.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X)
- Moreton, S. G., Brennan, M. K., Nicholls, V. I., Wolf, I. D. & Muir, D. L. (2022). Exploring potential mechanisms underpinning the therapeutic effects of surfing. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 22(2), 117–134.
<https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1884104>
- Nathanson, A. T. (2013). Surfing Injuries. I O. Mei-Dan & M. R. Carmont (Red.), *Adventure and Extreme Sports Injuries: Epidemiology, Treatment, Rehabilitation and Prevention*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4471-4363-5_7
- Pinto, L. M. (u.å.). *How surfing reduces stress and anxiety*. Surfertoday. Hentet 22. mai 2024, fra <https://www.surfertoday.com/surfing/how-surfing-reduces-stress-and-anxiety>
- Pittsinger, R., Kress, J. & Crussemeyer, J. (2017). The Effect of a Single Bout of Surfing on Exercise-Induced Affect. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), 989–999.
- Pripp, A. H. (2018). Validitet. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 138(13), 4.
<https://doi.org/10.4045/tidsskr.18.0398>
- Reis, D., Lehr, D., Heber, E. & Ebert, D. D. (2019). The German Version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Evaluation of Dimensionality, Validity, and Measurement

- Invariance With Exploratory and Confirmatory Bifactor Modeling. *Assessment*, 26(7), 1246–1259. <https://doi.org/10.1177/1073191117715731>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Raastad, T., Paulsen, G., Refsnes, P. E., Rønnestad, B. R. & Wisnes, A. R. (2010). *Styrketrening i teori og praksis*. Gyldendal.
- Sikt. (u.å.). *Gjennomføre et prosjekt uten å behandle personopplysninger / Sikt*. Hentet 25. mai 2024 fra <https://sikt.no/tjenester/personverntjenester-forskning/personvernhandbok-forskning/gjennomfore-et-prosjekt-uten-behandle-personopplysninger>
- Statistisk Sentralbyrå. (2023, 12. desember). *Tettsteders befolkning og areal*. SSB. Hentet 5. mars 2024 fra <https://www.ssb.no/befolkning/folketall/statistikk/tettsteders-befolkning-og-areal>
- Taylor, S. (u.å.). *Nominal Data*. Corporate Finance Institute. Hentet 20. april 2024, fra <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/data-science/nominal-data/>
- Tsatsoulis, A. & Fountoulakis, S. (2006). The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1083, 196–213. <https://doi.org/10.1196/annals.1367.020>
- Ulkestad, G.-E. & Drogset, J. O. (2016). Surfing Injuries in Norwegian Arctic Waters. *The Open Sports Sciences Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.2174/1875399X01609010153>
- Universitetet i Oslo. (2022, 1. juni). *Biofiliahypotesen—Institutt for biovitenskap*. Hentet 18 mars fra <https://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/leksikon/b/biofiliahypotesen.html>
- Universitetet i Oslo. (2022, 10. mars). *Limbisk system—Institutt for biovitenskap*. Hentet 18. mai 2024 fra <https://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/leksikon/l/limbisk-system.html>
- University of Lisbon, & Gaspar De Matos, M. (2017). Surfing for Social Integration: Mental Health and Well-Being promotion through Surf Therapy among Institutionalized Young People. *Community Medicine & Public Health Care*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100026>

Wheeler, B. W., White, M., Stahl-Timmins, W. & Depledge, M. H. (2012). Does living by the coast improve health and wellbeing? *Health & Place*, 18(5), 1198–1201.

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.06.015>