



UNIVERSITETET I AGDER

# Lidenskap for terrengsykling

En studie av relasjonen mellom dualistisk lidenskap,  
treningsavhengighet og tilfredshet med livet

**Andreas Scheflo Bjørnen**

**Veileder**

Tommy Haugen

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved  
Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen.  
Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de  
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2014  
Fakultet for Helse- og idrettsvitenskap  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



## **Forord**

Fem år med idrettsutdannelse er ved veis ende. Jeg sitter forhåpentligvis igjen med mye kunnskap om idrettspsykologi og fysiologi som kan læres vekk til fremtidige elever. Skriveprosessen fra utallige oppgaver og til slutt masteroppgaven er noe jeg garantert vil få bruk for i fremtiden.

Gjennom denne skriveprosessen har jeg fått hjelp av flere med hovedvekt på min veileder Tommy Haugen. Uten hans kompetanse og faglige innsikt hadde nok ikke denne studien vært noe å skrive hjem om. Jeg vil derfor takke Tommy Haugen for all hjelpen du har kommet med, i tillegg vil jeg takke for de gode samtalene vi har hatt om engelsk fotball.

Jeg vil også takke min gode venn og medstudent Pål Thomas Ramstad for de faglige diskusjonene, sykkelturene og ellers kjekke opplevelser.

Takk til min søster Marthe for korrekturlesing og min mor og far som støttespillere gjennom mange års skolegang.

Til slutt vil jeg takke min forlovede, Hilde, for hennes utrolige støtte gjennom hele masterutdannelsen.

## **Sammendrag**

Studiens formål var å undersøke forholdet mellom lidenskap (harmonisk og tvangsmessig) for terrengsykling og en persons tilfredshet med livet. I tillegg ønsket studien å studere lidenskap som en dualistisk modell og dens assosiasjon til treningsavhengighet, og treningsavhengighets påvirkning på tilfredshet med livet. 990 påmeldte syklister til terrengsykkelrittene Grenserittet eller Farrisrunden responderte på spørreskjema de fikk gjennom e-post. Det ble gjennomført korrelasjons- og regresjonsanalyser. Resultatene viste at syklistene med en høy grad av harmonisk lidenskap også hadde høyere grad av tilfredshet med livet. Det ble ikke funnet noen assosiasjon mellom grad av tvangsmessig lidenskap og tilfredshet med livet. Høy grad av tvangsmessig lidenskap viste seg å være en prediktor for symptomer på treningsavhengighet, mens harmonisk lidenskap ikke viste en sammenheng med treningsavhengighet. Til slutt ble det funnet en sammenheng mellom høy grad av symptomer på treningsavhengighet og lav grad av tilfredshet med livet. Studiens resultater bidrar med ny forståelse på feltet i tillegg til å underbygge tidligere teori, men viser også at det trengs mer forskning på lidenskap og treningsavhengighet.

Nøkkelord: terrengsykling, harmonisk lidenskap, tvangsmessig lidenskap, tilfredshet med livet, treningsavhengighet.

## **Summary**

The aim of this study was to examine the relationship between passion (harmonious and obsessive) for mountain biking and satisfaction with life. In addition, the study examines the dualistic model of passion and its relationship with exercise dependence symptoms. Exercise dependence symptom's effects on satisfaction with life were also investigated. A total of 990 riders who participated in Grenserittet or Farrisrunden completed the questionnaire. A correlation and regression analysis was used to examine the hypotheses. Results showed that the bike riders who reported a high degree of harmonious passion typically responded higher on satisfaction with life. No association between a high degree of obsessive passion and satisfaction with life was found. In addition, a high degree of obsessive passion predicted exercise dependence symptoms, which in turn was negatively related to satisfaction with life. No relationship between harmonious passion and exercise dependence symptoms was found. The results from the present study applies a new understanding and contributes to the existing field of psychology, thus the conclusion is that there is a need for more research in the fields of passion and exercise dependence.

Keywords: mountain biking, harmonious passion; obsessive passion; satisfaction with life; exercise dependence

## Innhold

1.0 Innledning .....	1
1.1 Terrengsykling .....	2
1.2 Målet med studien .....	4
2.0 Teoretisk og empirisk bakgrunn .....	5
2.1 Lidenskap .....	5
2.2 Den dualistiske modell for lidenskap .....	6
2.3 Velvære .....	8
2.3.1 Tilfredshet med livet .....	9
2.4 Treningsavhengighet .....	10
2.5 Tidligere empiri med bakgrunn i dualistisk lidenskap .....	11
2.5.1 Positive effekter av lidenskap .....	11
2.5.2 Negative effekter av lidenskap .....	13
2.6 Problemstilling og hypoteser .....	15
3.0 Metode .....	16
3.1 Deltakere .....	16
3.2 Design og prosedyrer .....	16
3.3 Instrumenter .....	17
3.3.1 Lidenskap .....	17
3.3.2 Tilfredshet med livet .....	18
3.3.3 Treningsavhengighet .....	18
3.3.4 Bakgrunnsvariabler .....	19
3.4 Validitet og reliabilitet .....	19
3.5 Statistiske verktøy .....	20
4.0 Resultater .....	22
4.1 Preliminære analyser .....	22
4.2 Deskriptiv statistikk og korrelasjon .....	24
5.0 Diskusjon .....	28
5.1 Generell diskusjon .....	28
5.2 Metodisk diskusjon .....	34
6.0 Oppsummering .....	37
7.0 Litteraturliste .....	39
8.0 Vedlegg .....	47

## 1.0 Innledning

Seligman og Csikszentmihalyi (2000, p. 5) skriver i artikkelen, ”*Positive Psychology: An introduction*”, at en viktig endring i psykologien er i ferd med å skje. Overgangen går fra ”negativ” psykologi til den ”nye” psykologien, den positive psykologien, hvor forskning forsøker å svare på hvordan man kan leve livet på en mest mulig verdifull og tilfreds måte (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Forfatterne peker på at tidligere studier/teori innenfor feltet psykologi har hatt et fokus på å forstå og finne svar på årsaker til mentale sykdommer, altså den negative siden ved psykologi. Dette fokuset fremstiller mennesket uten de positive trekkene som gjør at livet er verd å leve (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). For å få forskjellen mellom negativ og positiv psykologi frem i lyset, gjorde Myers og Diener (1995) et litteratursøk hvor de kom fram til at artikler om positiv psykologi var i mindretall med en ratio på 17:1 sammenlignet med negativ psykologi.

Et sentralt område innenfor positiv psykologi er subjektivt velvære (Subjective Well-Being; SWB), ofte forstått som en persons kognitive og affektive evaluering av sitt eget liv (Diener, 2000). Subjektivt velvære er en subjektiv vurdering av egne kriterier for hva som, på dagligspråket, blir kalt lykke (Diener, 2000). En komponent av begrepet subjektivt velvære er tilfredshet med livet (satisfaction with life), som kan forstås som en individuell standard på hva som skal til for å være tilfreds (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Det å drive med en fritidsaktivitet (en hobby) er et aspekt som er dokumentert gjennom flere studier å kunne øke/forbedre en persons tilfredshet med livet (Brajša-Žganec, Merkaš, & Šverko, 2011; Hawkins, Foose, & Binkley, 2004; Hutchinson & Kleiber, 2005). Sammenlignet med jobb og skole blir fritidsaktiviteter sett på som en arena hvor en kan utøve aktiviteter av fri vilje (Stenseng & Phelps, 2013). Det å utøve en fritidsaktivitet av egen fri vilje (autonomistyr) hevdes å positivt påvirke psykologisk funksjon (Ryan & Deci, 2000). På den andre siden har den siste utviklingen innen forskningsfeltet motivasjon utfordret tanken om at det å ha en fritidsaktivitet utelukkende er positivt (Stenseng & Phelps, 2013). Den dualistiske modellen for lidenskap (Vallerand et al., 2003) forklarer lidenskap som adaptiv

(autonomi) og/eller maladaptiv (kontrollert), og som internaliseres til en sentral del av personens identitet (Stenseng, 2008; Stenseng & Phelps, 2013). Den positive delen, harmonisk lidenskap (HL), viser til den autonome, indre styrte lidenskapen, mens tvangsmessig lidenskap (TL) viser til den kontrollerte og negative delen ved lidenskap (se avsnitt 2.1 og 2.2 under; Vallerand et al., 2003). I en studie fra Stenseng og Phelps (2013), ble påvirkningen av HL og TL for en fritidsaktivitet på individers generelle velvære undersøkt. Studien viste at det å ha en HL til en fritidsaktivitet virket positivt på subjektivt velvære, samtidig som TL virket negativt på det generelle velværet (Stenseng & Phelps, 2013). Tidligere studier har i tillegg funnet sammenheng mellom TL for en fritidsaktivitet og avhengighet (Stenseng, Rise & Kraft, 2011; Paradis, Cooke, Martin & Hall, 2013).

## **1.1 Terrengsykling**

Trim-kampanjen i 1967 kan sies å ha en stor del av æren for utviklingen av mosjonsidretten i Norge. Olstad og Tønnesson (1986) skriver i boken "Norsk idretts historie" om tiden da idrett i Norge ble til allemannseie og hvordan stat- og tippemidler ble sprøytet inn i idretten. Andelen medlemmer i Norges Idrettsforbund steg med 1,2 millioner fra 1965 til 1985. På 1970-tallet nådde "joggebølgen" Norge fra Amerika, og dette ble mosjonsidrettens store gjennombrudd i landet. Lange, harde utholdenhetskonkurranser som maraton ble etablert, og antall deltakere fikk et sterkt oppsving.

Populariteten til sykling har økt de seneste årene (Hadland, 2009). Sykling som fritidsaktivitet og utholdenhetskonkurranse kan være en tidkrevende idrett. Deltakelse i lange utholdenhetsritt krever at en har skaffet seg et godt treningsgrunnlag med mange timer på sykkel. De lange rittene krever at kroppen er fysiologisk klar for stor belastning (Impellizzeri & Marcora, 2007; Impellizzeri, Marcora, Rampinini, Magnoni, & Sassi, 2005). Kjente nasjonale utholdenhetsritt som Farrisrunden og Grenserittet satte begge deltakerrekorder mellom 2010 og 2012, i følge deres egne hjemmesider (Grenserittet.no; Farrisrunden.no). Farrisrunden er et 67 km langt terrengsykkelritt rundt Farrisvannet i Larvik. Terrengsykkelrittet Grenserittet er 79,1 km langt, med start i Strømstad og målgang i Halden. I følge Grenserittets



hjemmeside hadde rittet i 1998 130 påmeldte deltakere, noe som i 2010 hadde vokst til 7 000 ryttere. Deltakerveksten kan illustrere at aktiviteten sykling er en raskt voksende sport i Norge, og det er ikke bare toppidrettsutøvere som gjennomfører slike harde ”mannsprøver” som disse sykkelrittene representerer.

Gjennomsnittsalderen for de to sykkelrittene Grenserittet og Farrisrunden er over 40 år, og vanligvis er menn i overtall i forhold til kvinner. Dette er i følge professor Gunnar Breivik på ingen måte uvanlig. Han sier i en artikkel i Stavanger Aftenblad at sykling først og fremst har blitt en mannsport for menn mellom 30 og 50 år (Risholm, 2009). Over 85 prosent av deltakerne på Birkebeinerrittet i 2009 var menn. I en avisartikkel med overskrift ”Slik er hobby syklisten”, fra Bergens Tidende, ses det på funn fra en studie gjort av forskere ved Universitetet i Agder (Aarøy, 2012).

Funnene i studien viser til at:

- 87 prosent av deltakerne som svarte på studien var menn
- 82 prosent var enten gift eller hadde samboer
- Gjennomsnittsalderen var 42 år
- 52 prosent hadde et lidenskapelig forhold til sykling
- 70 prosent hadde høyere utdanning
- 25 prosent tjente 700.00 kroner eller mer i året

Hvorfor sykkelinteressen har økt og utviklet seg som den har, er vanskelig å slå fast. Flere faktorer kan anses å ha en innvirkning på veksten. Medias dekning av helse- og fedmeproblemene i hele den vestlige verden kan være en sentral faktor som har påvirket økningen (Boyce, 2007). Påmeldingsrekorder i de fleste store norske utholdenhetskonkurransene, treningskampanjer hos bedrifter og fokus på lavere sykefravær i arbeidslivet, kan alle være konsekvenser av medias dekning. En annen mulig faktor kan være de sterke norske resultatene i diverse sykkelritt som Tour de France, verdensmesterskap i landeveissykling og OL. Ofte hører man proffsykklister i intervju undre seg over om det er nordmenn igjen i Norge, med tanke på hvor mange norske sykkelfans som står og heier langs de franske veier. Tour de France- og TV2s sykkelekspert Johan Kaggstad sier til Levangeravisen (2013) at ”sykkelinteressen er kommet for å bli”.

## **1.2 Målet med studien**

På bakgrunn av det økende fokuset på positiv psykologi og den voksende interessen for sykling som fritidsaktivitet og treningsform for voksne mennesker i Norge, har denne studien som mål å undersøke sammenhengen mellom lidenskap, treningsavhengighet og tilfredshet med livet blant deltakere i utholdenhetsrittene Farrisrunden og Grenserittet.

## 2.0 Teoretisk og empirisk bakgrunn

Med bakgrunn i sentral teori og tidligere empiri, vil det videre bli gjort rede for sentrale aspekter i forhold til målet med studien. Sentrale begreper som lidenskap, treningsavhengighet, velvære og tilfredshet med livet vil bli berørt, samt en gjennomgang av teoretisk og empirisk sammenheng mellom de nevnte faktorer.

### 2.1 Lidenskap

Begrepet lidenskap har blitt brukt i århundrer. Opp gjennom årene har det vært et klart skille mellom to retninger om hva filosofer forbinder med lidenskap. Den første retningen foreslår at lidenskap forårsaker tap av fornuft og kontroll. Spinoza (1632-1677) var en av dem som hadde denne oppfatningen, og forklarte lidenskap på følgende måte: ”akseptable tanker stammer fra fornuften, mens uakseptable tanker stammer fra lidenskapen” (Vallerand et al., 2003, p. 756). Ut fra denne definisjonen kan en si at lidenskapen styrer personen. Den andre retningen innen lidenskap kan anses som mer positiv, og fremstiller mennesker som mer aktive overfor sin lidenskap. Decartes (1596-1650) foreslo lidenskap som positive følelser, hvis fornuften var den underliggende faktoren for adferden (Vallerand et al., 2003, p. 756).

På tidlig 1990-tallet og begynnelsen av 2000-tallet begynte tanken om å utforske hvordan menneskers liv kunne leves på en mest mulig verdifull måte (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Vallerand og hans kollegaer (2003) har på bakgrunn av den positive psykologien sett på lidenskap som en av faktorene som påvirker menneskers liv. Dette gjør de blant annet ved å se på begrepet lidenskap opp mot bestemte aktiviteter. Vallerand et al. (2003, p. 757) definerer lidenskap på følgende måte:

*”...a strong inclination toward an activity that people like (or even love), that they find important, and in which they invest time and energy”.*

For at en aktivitet skal spille en positiv rolle i et individs liv, må aktiviteten være verdifull for individet, noe en liker å gjøre og være en aktivitet en driver på fast basis (Vallerand et al., 2003). I følge Mageau et al. (2009), vil lidenskapen oppstå når aktiviteten blir en sentral del av individets identitet. Dette skjer gjennom en

internalisering av aktiviteten til individets identitet. Et eksempel kan være: en kvinne har brukt sykkel som trening og fremkomstmiddel over lengre tid. Etter hvert som hun blir bedre og sikrere på sykkelen begynner hun å like aktiviteten, og hun bruker da mer tid på syklingen. Fra å se på seg selv som en som hadde sykling som hobby og fremkomstmiddel, har hun nå begynt å identifisere seg med det å være en syklist. Dette er en beskrivelse av en internaliseringsprosess, og Mageau et al. (2009) forklarer dette med at aktiviteten blir en sentral del av individets identitet. Vallerand et al. (2003) antyder at det finnes to typer lidenskap, HL og TL. Dette kaller de den dualistiske modell for lidenskap. Det er nettopp hvordan internaliseringsprosessen virker fra person til person som er den avgjørende faktoren for hvilken type lidenskap en tilegner seg. Det vil si at det også er to ulike måter for aktiviteten å bli internalisert på. Den ene omhandler det å frivillig akseptere aktiviteten som en viktig del av individets liv, uten noen betingede vilkår forbundet med det. Denne prosessen kalles autonom internalisering, og i dette tilfellet er det HL som blir resultatet (Vallerand et al., 2003). Den andre måten for internalisering skjer via kontroll, og effekten av det er at en utvikler TL (Vallerand et al., 2003). Denne måten kommer fra intrapersonlig konflikt (Stenseng, 2008), som for eksempel å måtte velge mellom aktiviteten og familien, og/eller fra interpersonlig press (mellommenneskelig press) som sosial aksept/selvtillit (Bureau, Vallerand, Ntoumanis & Lafrenière, 2013). En annen faktor/ting som kan påvirke internaliseringsprosessen, er at spenningen i selve aktiviteten gjør at en erfarer sin egen deltakelse som ukontrollerbar (Vallerand et al., 2003). Det er ikke personen som styrer aktiviteten, men aktiviteten som styrer personen. Vallerand (2012) antyder også at lidenskap utvikler seg gjennom ulike faser, fra valg av aktivitet (1), til verdivurdering av den valgte aktiviteten (2), og så internaliseringen av aktiviteten til sin egen identitet (3).

## **2.2 Den dualistiske modell for lidenskap**

I likhet med Deci og Ryan sin ”Self-Determination Theory” (SDT; 1985; 2000), mener Vallerand et al. (2003) at konteksten til lidenskapelige aktiviteter predikerer hvilken av de to typene lidenskap (HL/TL) som internaliseres til identiteten. Personer med HL har opplevd aktiviteten i et miljø hvor de følte en autonom (selvstyrt) tiltrekning til aktiviteten (Mageau et al., 2009). Som et resultat av dette vil deltakelse i

aktiviteten være frivillig, og opprettholdt på grunn av gleden aktiviteten gir. I følge Vallerand et al. (2003), er det den sterke indre motivasjonen hos personer med HL som får dem til å bruke mye av sin tid på aktiviteten. Selv om lidenskapen tar opp mye plass av personens identitet, vil ikke lidenskapen dominere for mye av personens liv, og individet vil være i harmoni med andre aspekter ved livet. Vallerand, Paquet, Philippe og Charest (2010) mener at HL fører til at personen opptrer mer fleksibelt i forhold til andre aktiviteter sammenlignet med TL. Dette vil kunne forbedre personens konsentrasjon under oppgaven, føre til positiv affekt (Schwarz & Clore, 1983), oppgavetilfredshet og flow (se avsnitt 2.5.1 under; Csikszentmihalyi, 1975). Med en slik fleksibel holdning, vil personen kunne fysisk og mentalt koble av fra den lidenskapelige aktiviteten når han/hun driver med andre aktiviteter (Vallerand et al., 2010).

Som nevnt over, kan den dualistiske modellen for lidenskap sammenlignes på flere punkter med Deci og Ryan's (1985, 2000) SDT. Sentralt i SDT er indre motivasjon, som kommer fra gleden selve aktiviteten gir personen. Gleden, viktigheten og all tiden mennesker investerer i aktivitetene de driver med, er nøkkelford i definisjonen av lidenskap. Ytre motivasjon tilsier at en ikke driver med aktiviteten grunnet gleden den bringer, men heller på grunn av eksterne faktorer (for eksempel belønning, straff, ros eller anerkjennelse). Her ligger noe av den mest grunnleggende forskjellen mellom SDT og lidenskap (Vallerand, 2008). I likhet med personer med HL, gjelder også definisjonen av lidenskap for personer med TL. Som nevnt kan personer med TL befinne seg i en tilstand hvor de har en ukontrollerbar trang til å delta i aktiviteten de ser på som morsom og viktig. Den lidenskapelige aktiviteten må gjennomføres siden aktiviteten kontrollerer personen. En konsekvens av dette er at risikoen for å oppleve en indre konflikt mellom den lidenskapelige aktiviteten og andre sider ved livet som jobb, familie og venner er betydelig til stede. Slike konflikter kan oppstå både under og etter at en har deltatt i aktiviteten (Vallerand, 2008).

## 2.3 Velvære

Velvære (well-being) er et komplekst begrep som ut fra nyere forskning utledes fra to generelle perspektiver, hedonisk og eudaimonisk (Ryan & Deci, 2001). Den hedoniske tilnærmingen til velvære omhandler en persons generelle tilfredshet med livet (Diener, Sapyta & Suh, 1998). Eller som Ryan og Deci (2001) formulerer det: ”gledeoppnåelse og smerteunngåelse” (p. 141). Eudaimonisk velvære forstås som selvrealisering og personlig vekst (Ryff & Keyes, 1995). Oppfattelsen i hedonisk psykologi er at velvære består av subjektiv lykke og forskjellen mellom godt og vondt (Ryan & Deci, 2001). Innen eudaimonisk psykologi menes det at ikke alle ønsker/utfall som en person setter høyt i livet, vil øke velværet når det blir oppnådd (Ryan & Deci, 2001). Ut i fra et eudaimonisk perspektiv, kan ikke subjektiv lykke likestilles med velvære (Ryan & Deci, 2001).

I denne studien vil det ses på velvære i lys av hedonisk psykologi. Det vil si at velvære blir sett på som en subjektiv betraktning av velvære (subjektivt velvære) med fokus rettet mot dimensjonen tilfredshet med livet.

Velvære er en faktor som påvirker livskvaliteten (Næss, 2001). Forskning viser at de to ulike typene lidenskap, harmonisk og tvangsmessig, er ulikt assosiert med effekter av subjektivt velvære. HL har vist seg å være fordelaktig for en persons velvære, mens TL er negativt assosiert med velvære-indikatorer (Carpentier, Mageau & Vallerand, 2012; Philippe, Vallerand & Lavigne, 2009; Rousseau & Vallerand, 2003; Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2007). Det å ha HL for en aktivitet, fører til at en øker sin egen følelse av velvære. Personer med TL ser ut til å oppleve lavere nivåer av velvære, og høyere grad av psykologisk distress (Carpentier et al., 2012). Effekter av HL presenteres under avsnitt 2.5.1 (tilfredshet med livet, økt livskvalitet, positiv affekt, mening med livet, vitalitet). Disse effektene er alle indikatorer som påvirker velvære. Dette gjelder ikke bare for personer som driver toppidrett, men for personer av begge kjønn og i alle aldre. Omvendt har TL vist seg å predikere negative utfall som blir presentert under avsnitt 2.5.2 (angst, depresjon, skader, grubling), og har vist seg å være urelatert til positive faktorer (avsnitt 2.5.1). Disse effektene av HL og TL vil til en viss grad kunne påvirke et individs velvære på godt og vondt. Mageau og

Vallerand (2007) gjorde en studie på studenter, hvor studentene hver kveld (i 14 dager), før de skulle legge seg, rapporterte deres nivå av positiv affekt og om de hadde eller ikke hadde deltatt i deres lidenskapelige aktivitet. Hypotesen var at personer med TL skulle oppgi lavere nivåer av positiv affekt de dagene den lidenskapelige aktiviteten ikke var utøvd. Resultatene støttet hypotesen. Personer med TL hadde en forsterket nedgang i positiv affekt de dagene aktiviteten var fraværende, sammenlignet med dager de utøvde aktiviteten. Personer med HL viste seg å ikke ha noen forskjell i positiv affekt mellom de dagene der de utøvde, eller ikke utøvde aktiviteten. Ut i fra resultatene mente Mageau og Vallerand (2007) at TL kunne føre til lavere nivåer av velvære de dagene personer med denne type lidenskap ikke deltok i sin aktivitet.

### **2.3.1 Tilfredshet med livet**

Tilfredshet med livet er, sammen med positiv og negativ affekt, en sentral komponent av SWB (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Pavot & Diener, 1993). For å oppnå en sterk grad av subjektiv lykke, må en ha en høy score på positive følelser, samt en lav score på negative følelser. I tillegg må en også score høyt på tilfredshet med livet (Diener et al., 1985). Den kognitive komponenten tilfredshet med livet, har vist seg å være en mer stabil tilstand sammenlignet med affekt, som i større grad regnes å være umiddelbar (Vittersø, 2005). Tilfredshet med livet blir av Shin og Johnson (1978, p. 478) definert som:

*”en global vurdering av en persons kvalitet ved livet ut i fra han/hennes valgte kriterier”.*

Vurderingen av hvor tilfreds et individ er med sitt eget liv, er basert på en individuell sammenligning av en standard om hva som skal til for å være tilfreds (Diener et al., 1985). Det er den enkelte person som setter sin egen standard, med sine egne kriterier. Dette fordi ulike individer har ulike meninger om hva som er viktig i livet. God økonomi, gode venner og en lykkelig familie, er noe de fleste ønsker seg. Hvordan hver person rangerer disse faktorene, kan derimot være forskjellig. Det er av disse grunner at det spørres om individets helhetlige evaluering av deres liv, og ikke enkeltfaktorer som helse, økonomi, og lignende (Diener et al., 1985).

## 2.4 Treningsavhengighet

Tilstanden treningsavhengighet har blitt beskrevet som ”en prosess som tvinger et individ til å trene til tross for hindringer, og resulterer i fysisk- og psykologiske symptomer når trening blir fjernet” (Smith, Hale, & Collins, 1998, p. 66). Selv om en universal definisjon av treningsavhengighet ikke eksisterer, finner en likheter i beskrivende termer (Hausenblas & Downs, 2002a; Paradis et al., 2013). Begreper som besettelse, forpliktelse og overdrivelse er ofte brukt når en skal beskrive tilstanden treningsavhengighet (Hausenblas & Downs, 2002b). Hausenblas og Downs (2002a, p. 90) tar i bruk “*the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-IV*” (DSM-VI) kriterier for rusavhengighet for å klassifisere treningsavhengighet, som fører til denne forklaringen av treningsavhengighet:

*”craving for leisure-time physical activity, resulting in uncontrollable excessive exercise behavior that manifests in physiological (e.g. tolerance/withdrawal) and/or psychological (e.g. anxiety, depression) symptoms”.*

For å tydeliggjøre operasjonaliseringen av treningsavhengighet defineres de syv dimensjonene i DSM-IV nedenfor (Downs, Hausenblas, & Nigg, 2004, p. 185).

1. *Tolerance* is defined as either a need for increased amounts of exercise to achieve the desired effect or diminished effect with continued use of the same amount of exercise.
2. *Withdrawal* is manifested by either the characteristic withdrawal symptoms for exercise or the same amount of exercise is engaged in to relieve or avoid withdrawal symptoms.
3. *Intention effects* represent when exercise is taken in larger amounts over a longer period than was intended.
4. *Lack of control* is defined as a desire or unsuccessful effort to cut down exercise.
5. *Time* represents a great deal of time spent in activities necessary to obtain exercise.
6. *Continuance* represents exercise that is continued despite the knowledge of having a persistent or recurrent physical or psychological problem that is likely to have been caused or exacerbated by the exercise.



7. *Reduction in other activities* assesses social, occupational, or recreational activities that are given up or reduced because of exercise.

Treningsavhengighet blir sett på som en flerdimensjonal avhengighet med kognitive, adferdsrelaterte og psykologiske komponenter (Hausenblas & Downs, 2002a). Veal (1987) skriver i en artikkel at treningsavhengighet ikke er noe som en har eller ikke har, men at det snarere eksisterer på et kontinuum, fra lav til høy grad av treningsavhengighet og at dette kan endre seg over tid. Hausenblas og Downs (2002a), viser i sin review-artikkel til diverse studier hvor treningsavhengighet blir funnet å være assosiert med negative utfall som rastløshet og stress før trening (Adams & Kirkby, 1997), vekt- og slankebekymringer (Davis, 1990), og symptomer for anoreksi (Diehl, Johnson, Rodgers & Petrie, 1998).

## **2.5 Tidligere empiri med bakgrunn i dualistisk lidenskap**

Det er en rekke ulike positive aspekter som har en empirisk dokumentert sammenheng med HL. Vallerand (2008) skriver i sin review-artikkel at det forventes i all hovedsak at HL skal frembringe positive psykiske og fysiske reaksjoner/emosjoner, samt at TL frembringer negative psykiske og fysiske konsekvenser.

### **2.5.1 Positive effekter av lidenskap**

I en av de første studiene gjort på den dualistiske modell for lidenskap, undersøker Vallerand et al. (2003, studie 2) om det er en sammenheng mellom det å ha HL til en aktivitet og en økning i positiv affekt. Det blir også sett på om TL har en positiv assosiasjon med negativ affekt. Resultatene viser at å delta i en lidenskapelig aktivitet med HL (i dette tilfellet amerikansk fotball), predikerte en økning i generell positiv affekt i personens liv (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Studien er gjort over en amerikansk fotballeseong (august-november). Å være tvangsmessig lidenskapelig til en aktivitet viste seg å predikere en økning i negativ affekt (Vallerand et al., 2003, studie 2). Rousseau og Vallerand (2003) så på det samme forholdet. I den studien bestod utvalget av eldre respondenter enn i Vallerand et al. (2003, studie 2), og

resultatene de fikk støttet seg til de tidligere funnene (Rousseau & Vallerand, 2003). Det viste seg at HL predikerte en økning i psykologisk tilpasning (tilfredshet med livet, mening ved livet og vitalitet), og var en negativ prediktor for negativ affekt (angst og depresjon). Omvendt var TL en positiv prediktor for angst og depresjon, og negativ prediktor for tilfredshet med livet, samt viste ingen sammenheng med vitalitet og mening med livet (Rousseau & Vallerand, 2003). Annen forskning gjort på samme felt viser til lignende resultater, også på yngre utvalg (Vallerand et al., 2007).

Sammenhengen mellom lidenskap og velvære er dokumentert ved flere studier (Vallerand et al., 2003, studie 1; Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier & Blanchard, 2006, studie 2 og 3; Philippe et al., 2009, studie 1). I studier gjort før Philippe et al. (2009) bestod utvalget av personer med henholdsvis HL eller TL. Philippe og hans kollegaer (2009) inkluderte i tillegg personer uten lidenskap for en spesifikk aktivitet. Selv om TL er forbundet med nesten utelukkende negative utfall, mener Philippe et al. (2009) at personer med TL vil kunne rapportere en høyere score på velvære kontra personer uten en lidenskap. I studien ble velvære delt i to grupper, hedonisk og eudaimonisk velvære. Resultatene i studien støttet hypotesen om at lidenskap spiller en rolle med tanke på en persons velvære, men bare når lidenskapen er harmonisk. Den gruppen i utvalget som fikk lavest score på hedonisk og eudaimonisk velvære var personer uten lidenskap for en aktivitet, men det var ikke en statistisk signifikant forskjell mellom TL og ikke-lidenskapelige (Philippe et al., 2009).

Flow oppleves under utøvelse av selve aktiviteten, og kan påvirke en persons velvære og tilfredshet med livet (Vallerand, 2008). Flow (flyt) blir av Csikszentmihalyi (1990, p. 4) definert som:

*”a state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience is so enjoyable that people will continue to do it even at great cost, for the sheer sake of doing it”.*

Toppidrettsutøvere snakker om flytsonen, flytbølgen, i flyten, og lignende, som faktorer for deres gode prestasjoner når de blir intervjuet av media. Tilstanden flow behøver ikke bare forekomme ved idrettslige anledninger, men også ved aktiviteter som musikk, kunst og litteratur (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Flow er et bredt

begrep, og i følge Jackson og Csikszentmihalyi (1999, p. 16), er det ni dimensjoner som inngår i det å oppleve flow (1. balanse mellom ferdigheter og utfordring, 2. å gå i ett med aktiviteten, 3. tydelige mål, 4. klare tilbakemeldinger, 5. konsentrasjon om oppgaven, 6. en følelse av kontroll, 7. tap av selvbevissthet, 8. endret oppfattelse av tid, 9. autotelisk opplevelse). I studien til Carpentier et al. (2012), testet de hypotesen om at HL har en positiv sammenheng med opplevelsen av flow i favorittaktiviteten. Samtidig hadde de en hypotese om at TL ikke skulle ha noen sammenheng med flow. Opplevelse av flow i lidenskapelig aktivitet vil dermed predikere høyere nivå av tilfredshet med livet og positiv affekt, samt lave verdier av negativ affekt. Resultatene viste at tendensen til å oppleve flow var større hos personer som scoret høyt på HL, som igjen hadde en positiv assosiasjon med tilfredshet med livet og positiv affekt. TL viste ingen assosiasjon med tilstanden flow.

### **2.5.2 Negative effekter av lidenskap**

I forklaringen av treningsavhengighet står det at ”suget etter den fysiske aktiviteten fører til en ukontrollerbar overdrevet trening” (Hausenblas & Downs, 2002a, p. 90). Fra den ukontrollerbare siden ved treningsavhengighet kan en trekke en parallell til TL, hvor det nevnes at det ikke er personen som styrer aktiviteten, men aktiviteten som styrer personen. Paradis et al. (2013) har sett på sammenhengen mellom treningsavhengighet og lidenskap ved bruk av instrumentene ”Exercise Dependence Scale - Revised (EDS-R; Hausenblas & Down, 2002b) og ”The Passion Scale” (TPS; Vallerand et al., 2003). Studien viser at alle de syv faktorene forbundet med treningsavhengighet (*tolerance, withdrawal, intention effects, lack of control, time, continuance og reduction in other activities*) har en positiv sammenheng med TL. Av de syv faktorene fant de også en positiv sammenheng mellom HL og *time* og *tolerance* (Paradis et al., 2013). Dette mener Paradis et al. (2013) kan skyldes at personer som er harmonisk lidenskapelige overfor en aktivitet de utfører, deltar i denne aktiviteten fordi de ”elsker” den, og derfor bruker mye tid på aktiviteten. Den andre faktoren, *tolerance*, skal ut fra definisjonen reflektere en person som øker mengden trening for å nå sitt eget mål (Downs et al., 2004). Det kan derfor tenkes at personer med HL finner motivasjon/selvfølelse ved å forbedre seg i sin aktivitet, som for eksempel; ”Jeg løfter tyngre vekter for å bli sterkere” (Paradis et al., 2013, p. 498).

Av ulike positive (velvære, flow, tilfredshet med livet) og negative (negativ affekt, treningsavhengighet) faktorer forbundet med HL og TL, påvirker utfallene den psykologiske atferden i en langt større grad enn de umiddelbare fysiske endringene (skader; Vallerand, 2012). Større risikotakning, økt sjanse for skader og rigid utfoldelse av den lidenskapelige aktiviteten mens skadet, er dokumenterte konsekvenser av TL (Rip, Fortin & Vallerand, 2006; Stephan, Deroche, Brewer, Caudroit & Le Scnaff, 2009; Vallerand et al., 2003, studie 3). Vallerand og hans kollegaer (2003, studie 3) utførte en av de første studiene gjort på sammenhengen mellom lidenskap og risiko. Deres utvalg var 59 amatørsyklistere (fra Quebec, Canada). Disse ble spurt om hvor mange timer i uken de brukte på å trene sykling om sommeren (tidlig august), samt TPS. Det samme utvalget fikk så en epost seks måneder senere der de skulle sende inn hvor mange timer i uken de hadde brukt på sykling om vinteren (dårlige værforhold). Hypotesen til Vallerand et al. (2003) var at de som fortsatte å trene gjennom vinteren ville rapportere en høyere score på TL. Av de 59 syklistene i utvalget var det hele 30 prosent som opprettholdt treningsmengden fra sommeren gjennom hele vinteren. Disse 30 prosentene i utvalget hadde tidligere rapportert høyere verdier av TL. Det kan tenkes at den rigide utøvelsen av aktiviteten kan komme fra den ukontrollerbare utfoldelsen av aktiviteten, det at personen ikke styrer aktiviteten, men aktiviteten styrer personen. En annen studie som underbygger sammenhengen mellom TL og skader/risiko for skader, er en studie gjort av Rip et al. (2006) på 81 personer som studerte dans. Resultatet viste at personer med TL hadde mer kroniske og langvarige skader, og en mer rigid involvering i dans mens de fremdeles var skadet. Studenter med HL hadde færre akutte skader, tok mer hensyn til skader og var mer opptatt av skadeforebyggende trening.

En dokumentert effekt av TL er tendensen personen med denne lidenskapen har til å ruminere (gruble) over sin lidenskapelige aktivitet, selv når han/hun ikke utøver den (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007). Mageau og Vallerand (2007) foreslo at personer med TL hadde en tendens til gruble over sin lidenskapelige aktivitet mens de utførte andre gjøremål, som for eksempel jobb eller familieplikter. Denne kognitive adferden er antatt å forhindre personer med TL i å erfare flow i andre aktiviteter, noe som igjen vil kunne lede til en lavere grad av tilfredshet med livet (Carpentier et al., 2012). Konflikten mellom den lidenskapelige aktiviteten og andre

aspekter ved livet ble også tatt opp av Vallerand et al. (2003, studie 1), hvor resultatet var det samme.

## **2.6 Problemstilling og hypoteser**

Hovedmålet med denne studien er å undersøke sammenhengen mellom lidenskap til aktiviteten terrengsykling, treningsavhengighet og tilfredshet med livet hos en gruppe deltakere fra terrengsykkelrittene Farrisrunden og Grenserittet. På bakgrunn av relevant teori og tidligere empiriske funn er følgende hypoteser formulert:

1. Harmonisk lidenskap til terrengsykling er positivt assosiert med personers tilfredshet med livet.
2. Tvangsmessig lidenskap til terrengsykling er negativt assosiert med personers tilfredshet med livet.
3. Tvangsmessig lidenskap til terrengsykling er positivt assosiert med symptomer for treningsavhengighet, men harmonisk lidenskap er det ikke.
4. Det er en negativ sammenheng mellom symptomer for treningsavhengighet og tilfredshet med livet.

### **3.0 Metode**

I hovedsak deler man metode inn i to typer, kvalitativ og kvantitativ metode. Metoden som blir benyttet i denne studien er en kvantitativ tilnærming ved bruk av instrumentet spørreskjema. Kvantitativ metode referer til målbare data som tall eller andre kvantifiserbare mål som blir analysert i et statistikkprogram (Polit & Beck, 2010). Å kunne generalisere funnene er et viktig mål for forskeren ved å bruke kvantitativ metode (Polit & Beck, 2010). I en studie som denne ønsker en å se på sammenhengen mellom uavhengige og avhengige variabler.

### **3.1 Deltakere**

Utvalget i studien er et såkalt bekvemmelighetsutvalg, hvor totalt 990 deltakere i to velkjente amatørsykkelritt i Norge fra andre halvdel av 2011, Grenserittet (N = 365) og Farrisrunden (N = 625) deltok. 13 prosent av utvalget var kvinner og 87 prosent var menn. Kjønnfordelingen er i studien den samme som for det totale antall deltakere i de to sykkelrittene (Totalt 8268 personer; Grenserittet.no; Farrisrunden.no). Gjennomsnittsalderen på deltakerne i utvalget er 41,9 år (SD 9,2 år), yngste deltaker i utvalget var 15 år og eldste var 81 år. I spørreskjemaet som ble sendt ut til deltakere i Grenserittet ble det spurt om de hadde svart på skjemaet tidligere (Farrisrunden) for å sikre at ingen svarte to ganger.

### **3.2 Design og prosedyrer**

Dataene ble samlet inn ved hjelp av et web-basert selvrappoterende spørreskjema (Survey Xact). Alle påmeldte deltakere til Grenserittet og Farrisrunden ble kontaktet via mail-adressen de oppga da de meldte seg på rittet. Under påmeldingen til rittene fikk deltakerne muligheten til å "huke av" på spørsmålet: "Jeg vil ikke motta mail med reklame eller informasjon om Grenserittet/Farrisrunden". Det er derfor ikke kjent nøyaktig hvor mange av deltakerne som mottok invitasjonen. Det ble presisert at studien var frivillig og anonym. Studien er godkjent av UiAs egen interne etiske komite.

### 3.3 Instrumenter

Spørreskjemaet besto av fire deler (se vedlegg). Del en omhandlet demografiske forhold som kjønn, alder, utdanning, yrke og inntekt. I del to var fokuset trening og konkurransedeltakelse. Del tre besto av psykologiske og sosiale forhold, i tillegg til farlige situasjoner/nesten-ulykker og risikotaking. I del fire var hovedtema antropometriske forhold, idrettsskader, ernæring og vekt.

#### 3.3.1 Lidenskap

Lidenskap ble målt ved hjelp av instrumentet "The Passion Scale"(TPS) fra Vallerand et al. (2003). TPS er laget for å kunne skille de to formene for lidenskap. Originalt bestod skjemaet av 34 items, men den reviderte utgaven består av 14 items som måler henholdsvis HL (7 items, for eksempel "Aktiviteten reflekterer (fremviser) kvaliteter som jeg liker ved meg selv") og TL (7 items, for eksempel "Jeg opplever at det er vanskelig å kontrollere mitt behov for å drive med min aktivitet"). Hvert item har likert-garderte svaralternativer fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

Gjennomsnittsverdien på svarene (på henholdsvis HL og TL) er ment å være en indikasjon på individets lidenskap. Høyere score viser til høyere grad av lidenskap (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2006). Flere studier har foretatt en validering av TPS. Resultatene viser til en høy konstruksjonsvaliditet, indre konsistens, konvergent- og diskriminant validitet, i tillegg til høy reliabilitet og god faktorstruktur (Vallerand et al., 2003, studie 1; Vallerand et al., 2006; Marsh et al., 2013). Marsh et al. (2013) sin studie viser også til at det ikke er blitt funnet forskjeller mellom kjønn, språk (fransk og engelsk) og lidenskapelige aktiviteter. Flere andre studier viser også til god reliabilitet og validitet for TPS (Philippe, Vallerand, Houfort, Lavigne, & Donahue, 2010; Vallerand et al., 2007). I tillegg til funnene Marsh et al. (2013) gjorde på oversettelsen av TPS fra fransk til engelsk, viser også studier gjort med norsk oversettelse tilfredsstillende reliabilitet og validitet (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen & Roberts, 2013; Stenseng, 2008).

### 3.3.2 Tilfredshet med livet

For å måle respondentenes tilfredshet med livet, ble spørreskjemaet Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985) brukt. SWLS brukes for å kartlegge individers tilfredshet med livet som en helhet. Spørreskjemaet består av fem items, hvert item har likert-garderte svaralternativ fra 1 (stemmer dårlig) til 7 (stemmer perfekt). For å måle tilfredsheten med livet regnes det et gjennomsnitt fra svarene til hver respondent. Høyere sum indikerer høyere grad av tilfredshet med livet. Et eksempel på et item er: ”Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe”. SWLS viser normalt til tilfredsstillende reliabilitet med en Chronbach’s alpha-verdi mellom .70 og .90 (Vittersø, 2009). I tillegg viser også litteraturen til god test-retest-reliabilitet for tester gjort mellom korte tidsrom (Vittersø, 2009).

Spørreskjemaet er også validert av Diener et al. (1985). Det er ikke funnet noen psykometriske forskjeller mellom kvinner og menn, og heller ikke aldersforskjeller (Pavot & Diener, 1993). Chronbach’s alpha-verdien for SWLS i denne studien var .90, noe som kan anses å være tilfredsstillende (Cortina, 1993).

### 3.3.3 Treningsavhengighet

For å måle treningsavhengighet brukes det i denne studien 21-items-instrumentet Exercise Dependence Scale – Revised (EDS-R; Hausenblas & Downs, 2002b). EDS-R er et spørreskjema som måler symptomer for treningsavhengighet. EDS-R er basert på kriterier for stoffavhengighet og måler følgende syv faktorer, beskrevet i avsnitt 2.4, med tre spørsmål på hver faktor: *Withdrawal*, *Continuance*, *Tolerance*, *Lack of Control*, *Reduction of other Activities*, *Time* og *Intention effect* (Hausenblas & Downs, 2002b). Hvert item er gardert fra 1 (aldri) til 6 (alltid). Scoren fra de 21 spørsmålene blir satt sammen til en verdi for å få et gjennomsnitt. Høyere gjennomsnittsscore reflekterer en større tendens for symptomer av treningsavhengighet. Et eksempel på spørsmål fra hver av de syv faktorene (Downs et al., 2004, p. 185) er:

1. *Tolerance*: “Jeg øker kontinuerlig varigheten på treningen for å oppnå ønsket effekt”.
2. *Withdrawal*: “Jeg trener for å unngå å føle meg urolig”.



3. *Intention effects*: “Jeg trener lenger enn hva jeg har forventet på forhånd”.
4. *Lack of control*: “Jeg klarer ikke redusere hvor ofte jeg trener”.
5. *Time*: “Jeg bruker mye tid på treningen”.
6. *Continuance*: “Jeg trener selv om jeg er skadet”.
7. *Reduction in other activities*: “Jeg tenker på trening når jeg burde konsentrere meg om skole/jobb”.

EDS-R har vist seg ved tidligere studier å ha en god reliabilitet og validitet, i tillegg til en god test-retest-reliabilitet (Downs et al., 2004; Paradis et al., 2013).

### **3.3.4 Bakgrunnsvariabler**

Følgende informasjon ble også innhentet gjennom spørreskjemaet; kjønn, alder, sivilstand, utdanning og treningsmengde. Ved faktoren sivilstand var det fire svaralternativer (1. gift, 2. skilt, 3. enslig og 4. har kjæreste). Før analysen har variabelen sivilstand blitt gjort om til to kategorier (1. partner = ”gift” og ”har kjæreste, 2. enslig = ”skilt” og ”enslig”). For faktoren utdanning var det fire alternativer (1. grunnskole, 2. videregående utdanning, 3. høyskole/universitet inntil 4 år, og 4. høyskole/universitet 5 år eller mer). Før analysene har variabelen utdanning blitt gjort om til to kategorier (1. grunnskole = ”grunnskole” og ”videregående utdanning, 2. høyskole = ”høyskole/universitet inntil 4 år” og ”høyskole/universitet 5 år eller mer). Treningsmengde er målt ved spørsmålet: ”Av det totale antallet treningstimer hvor mange timer trener du på sykkel” (se vedlegg).

### **3.4 Validitet og reliabilitet**

Ett hvert forskningsprosjekt vil ønske å ha så høy validitet som mulig. Validitet er et mål på hvor relevante de innsamlede data er i forhold til problemstillingen. For å oppnå dette målet, er det viktig at alle målinger er reliable (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Reliabilitet fordrer at de målinger som er utført er gjort nøyaktig, og at målinger kan reproduseres. Mye av ansvaret for dette ligger på de instrumenter

som blir brukt i målingen og personene som behandler de innsamlede data (Thomas et al., 2005).

Når en skal vurdere studiens forskningsdesign, vil det overveiende spørsmålet være om designet er best mulig for å få svar på hypotesene ved bruk av den mest valide og reliable metoden (Polit & Beck, 2010). Shadish, Campbell og Cook (2002) beskriver fire aspekter av validitet for å evaluere forskningsdesignet: statistisk konklusjonsvaliditet, indre validitet, ytre validitet og konstruksjonsvaliditet. Det er flere måter å oppnå god statistisk konklusjonsvaliditet på, men den sikreste måten er å samle inn data på store utvalg (statistisk styrke; Shadish et al., 2002). Indre validitet refererer til den grad funnene gjort i en studie faktisk skyldes at den uavhengige variabelen er den virkelige årsaksfaktoren til den avhengige variabelen (kausalitet, a fører til b; Shadish et al., 2002). Med andre ord må forskeren forsøke å kontrollere for alle andre variabler som kan påvirke resultatet (Thomas et al., 2005). Ytre validitet omhandler det som menes med studiens evne til å generalisere. Er relasjonene som blir observert i en studie/utvalg representativ for andre personer, miljøer, situasjoner eller behandlinger (Shadish et al., 2002). En måte å styrke den ytre validiteten på, er å utføre den samme studien på flere forskjellige utvalg (Polit & Beck, 2010). Med begrepet konstruksjonsvaliditet, menes det at en faktisk måler det en ønsker å måle (Polit & Beck, 2010).

### **3.5 Statistiske verktøy**

I denne studien ble det ved preliminnære analyser ble det gjort to faktoranalyser. Faktoranalyse er en metode for å identifisere avhengighetsforholdet mellom et antall variabler, og forklare variablenes underliggende faktor (Polit & Beck, 2010; Thomas et al., 2005; Tinsley & Tinsley, 1987).

Faktoranalyse ble gjort på instrumentene TPS (Vallerand et al., 2003) og EDS-R (Hausenblas & Down, 2002b). Tabachnick og Fidell (2007) viser til spørsmål som lader  $\geq .71$  som svært gode,  $\geq .63$  som gode, og  $\geq .45$  som tilfredsstillende. Når en har funnet antall latente dimensjoner i et spørreskjema, kan en utføre en indre reliabilitetstest for å underbygge styrken i instrumentet (Cortina, 1993). Chronbach's

alpha er en verdi som forteller hvor sterk den indre konsistensen er. En alphaverdi på  $\geq .70$  blir ofte sett på som akseptabelt (Cortina, 1993; Nunnally & Bernstein, 1994). Deskriptive data blir presentert som relativ eller absolutt frekvens, samt gjennomsnitt og standardavvik, avhengig av dataens beskaffenhet. Listwise deletion av missingverdier ble brukt.

Bivariat korrelasjonsanalyse ble brukt for å finne sammenhenger mellom variablene sykkeltraining (t/u), HL, TL, treningsavhengighet og tilfredshet med livet.

Det ble gjort to hierarkisk multiple regresjonsanalyser (tabell 4) for å predikere treningsavhengighet og tilfredshet med livet samtidig som kovariater ble kontrollert for. I første analyse ble kontrollvariablene kjønn, alder, sivilstatus, utdanning og trening lagt inn som kontrollvariabler i første steg. På andre steg fulgte variablene HL og TL. I andre analyse var steg en lik som i første analyse. I steg to fulgte variablene HL, TL og treningsavhengighet.

## 4.0 Resultater

I denne delen av studien vil det presenteres resultater fra de statistiske analysene som er sentrale på bakgrunn av studiens hovedmål og de allerede fremsatte hypotesene. De første analysene som blir presentert er preliminære analyser, disse har som hensikt å sikre instrumentene tilfredsstillende psykometriske validitet. Deretter blir deskriptive resultater fra utvalget presentert, og til slutt vil forskningsspørsmålene hypotesetestes. Alle analysene er gjort i versjon 19 av IBM SPSS Statistics (SPSS).

### 4.1 Preliminære analyser

I forkant av hypotesetestene ble det for EDS-R og TPS foretatt eksplorative faktoranalyser; ”principal component analysis” med varimax rotasjon. Som vist i tabell 1 under, identifiserte faktoranalysen for EDS-R syv unike komponenter for treningsavhengighet, og støttet dermed de teoretisk forventede komponentene *intention effect, time, withdrawal, continuance, lack of control, tolerance* og *reduction in other activities* innenfor ED. Tabell 1 viser resultatet fra faktoranalysen.

**Tabell 1.** Cronbach's alpha, faktoranalyse og prosent av forklart varians av EDS-R.

	Identifiserte komponenter						
	1	2	3	4	5	6	7
I, 7	.83						
I, 21	.82						
I, 14	.82						
Ti, 20		.80					
Ti, 6		.80					
Ti, 13		.79					
W, 8			.83				
W, 1			.82				
W, 15			.79				
C, 2				.84			
C, 16				.83			
C, 9				.69			
L, 4					.80		
L, 11					.79		
L, 18					.72		
T, 3						.81	
T, 17						.78	
T, 10						.67	
R, 19							.79
R, 5							.65
R, 12							.54
Egenverdi	2.39	2.35	2.24	2.08	2.07	2.01	1.66
% av varians	11.38	11.19	10.65	9.92	9.86	9.56	7.91
Cronbach's alpha	.87	.80	.82	.78	.75	.75	.61

Note: I = intention effect, Ti = time, W = withdrawal, C = continuance, L = lack of control, T = tolerance, R = reduction of other activities. Faktorladninger <.40 er fjernet fra tabell, for klarhet.

Faktoranalysen for TPS identifiserte to separate komponenter. For TL ladet alle de syv aktuelle items tilfredsstillende i samme komponent (tabell 2). Av de syv spørsmålene for HL ladet seks tilfredsstillende i samme komponent, mens spørsmålet ”Jeg er totalt oppslukt av syklingen” ladet i komponenten TL. Spørsmålet ”For meg er sykling en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere” ladet i tillegg høyere på dimensjonen TL enn HL og ble derfor tatt bort. Basert på faktoranalysen ble to spørsmål for HL tatt bort, og faktoranalyse 2 ble kjørt (med 12 items). Videre støttet analysen at HL (5 items) og TL (7 items) fungerte som egne faktorer.

**Tabell 2.** Chronbach's alpha, faktoranalyse og prosent av forklart varians av The Passion Scale

	Identifiserte komponenter			
	Test 1.		Test 2.	
	1	2	1	2
TL: Jeg er følelsesmessig avhengig av sykling	.89		.89	
TL: Jeg har nesten en trang til å drive med sykling	.87		.88	
TL: Lysten er så sterk at jeg bare må drive med sykling	.86		.86	
TL: Jeg opplever at det er vanskelig å kontrollere mitt behov for å drive med sykling	.85		.85	
TL: Jeg kan ikke leve uten syklingen	.83		.82	
TL: Det er vanskelig for å forestille seg livet mitt uten sykling	.82		.83	
TL: Humøret mitt er avhengig av muligheten til å drive med sykkel	.71		.73	
HL: Nye opplevelser gjennom sykling gjør at jeg setter enda mer pris på aktiviteten		.84		.85
HL: Syklingen gir meg minneverdige opplevelser		.78		.78
HL: Syklingen gir meg mange varierte erfaringer		.77		.78
HL: Syklingen reflekterer (fremviser) kvaliteter som jeg liker ved meg selv		.62		.61
HL: Syklingen passer til de andre aktivitetene i livet mitt		.61		.60
HL: Jeg er totalt oppslukt av syklingen*	.77			--
HL: For meg er syklingen en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere*	.53	.48		--
Egenverdi	5.86	3.10	5.05	2.87
% av varians	41.83	22.13	42.08	23.89
Cronbach's alpha	.93	.79	.93	.79

Note: TL = tvangsmessig lidenskap, HL = harmonisk lidenskap. \* items utelatt fra test 2.

## 4.2 Deskriptiv statistikk og korrelasjon

Utvalget besto av 990 respondenter. Man ser av tabell 3 at andelen menn var langt større enn andelen kvinner. Gjennomsnittsalderen var 41,9 år. I denne studien hadde i overkant av 70 prosent tatt høyere utdanning. Deltakerne hadde drevet med sykkel-spesifikk trening i gjennomsnitt 6,3 år (SD 6,2 år). Gjennomsnittlig antall treningstimer i løpet av en uke var 7,5 (SD 3,1) timer. Av den andelen timer trening, ble 6,1 (SD 3,4) timer brukt på sykkeltraining.

For utvalget ble det rapportert høyere gjennomsnittscore på HL sammenlignet med TL. Når det gjelder EDS-R, hadde 79,3 prosent av utvalget "score" som faller inn i kategoriene "avhengig" eller "symptomer på treningsavhengighet", basert på kriteriene fra Hausenblas og Downs (2002b). De resterende 20,7 gikk under

kategorien asymptotisk for treningsavhengighet. Variablene HL, TL, SWL og ED hadde en missingprosent på henholdsvis 17, 18, 23 og 28.

**Tabell 3.** Deskriptive/demografiske data for utvalget.

Deskriptive data		N	Prosent	M	SD	Spredning
<b>Kjønn</b>	Menn	865	87			
	Kvinner	125	13			
<b>Alder</b>		990		41.9	9.2	15-81
<b>Sivilstand</b>	Partner	861	87			
	Enslig	126	13			
<b>Utdanning</b>	Høyskole	700	71			
	Grunnskole	287	29			
<b>Sykkeltrening (t/u)</b>		886		6.1	6	
<b>HL</b>		820		4.1	0.6	
<b>TL</b>		812		2.1	1.0	
<b>ED</b>		714		2.45	0.6	
<b>SWL</b>		763		4.4	0.9	

Note: t/u = timer per uke, N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik, Spredning = laveste oppgitte score - høyeste oppgitte score, HL = harmonisk lidenskap, TL = tvangsmessig lidenskap, ED = treningsavhengighet, SWL = tilfredshet med livet. Respondenter fra Grenserittet og Farrisrunden blir behandlet under ett.

Tabell 4 viser sammenhengen mellom sentrale variabler i studien. SWL hadde en signifikant positiv korrelasjon til HL og ingen korrelasjon til TL. I tillegg hadde sivilstatus en positiv korrelasjon til SWL. Tabellen viser også til en signifikant negativ korrelasjon mellom ED og SWL. Både HL og TL viste til signifikante positive korrelasjoner til ED. Alder, sivilstatus, utdanning og treningsmengde hadde også en signifikant korrelasjon til ED.

**Tabell 4.** Bivariat sammenheng mellom sentrale kontinuerlige variabler

	1	2	3	4
<b>1. Sykkeltrening (t/u)</b>	-			
<b>2. HL</b>	.16**	-		
<b>3. TL</b>	.38**	.36**	-	
<b>4. ED</b>	.26**	.22**	.45**	-
<b>5. SWL</b>	-.04	.11**	.00	-.17**

Note: \*p < .05, \*\*p < 01. t/u = timer per uke, HL = harmonisk lidenskap, TL = tvangsmessig lidenskap, SWL = tilfredshet med livet, ED = treningsavhengighet.

Tabell 5 viser to hierarkiske multiple regresjonsanalyser, hvor ED er avhengig variabel i analyse 1 og SWL er avhengig variabel i analyse 2. Første steg i analyse 1 viser at de demografiske variablene forklarte 10,8 prosent av variansen i ED. Steg 2 viser at HL og TL forklarte nye 14,3 prosent av variansen. Som vi ser var variablene alder, sivilstatus, utdanning, timer med sykkeltrening i uken og TL signifikante variabler for å forklare variasjonen i ED, hvor TL hadde den sterkeste betakoeffisienten. Høyere grad av TL predikerte høyere grad av ED. Steg 1 i analyse 2 viser at de demografiske variablene forklarte 7,8 prosent av variasjonen i SWL, hvor variabelen sivilstatus hadde den sterkeste betakoeffisienten. Steg 2 viser at HL, TL og ED forklarte nye 2,8 prosent av variasjonen i SWL. P-verdien viser at det var sivilstatus, HL og ED som er signifikante variabler for å forklare variasjonen i SWL. Høyere grad av HL predikerte høyere grad av SWL. Lavere grad av ED predikerte høyere grad av SWL.



**Tabell 5.** Prediksjon av treningsavhengighet og tilfredshet med livet – linær regresjon.

	1. ED		2. SWL	
	Steg 1. $\beta$ (p-verdi)	Steg 2. $\beta$ (p-verdi)	Steg 1. $\beta$ (p-verdi)	Steg 2. $\beta$ (p-verdi)
Kjønn	-.020(.60)	-.012(.72)	.022(.56)	.023(.54)
Alder	<b>-.163(.00)</b>	<b>-.148(.00)</b>	.003(.94)	-.011(.77)
Sivilstatus	<b>-.085(.02)</b>	<b>-.102(.00)</b>	<b>.288(.00)</b>	<b>.271(.00)</b>
Utdanning	<b>-.077(.04)</b>	-.035(.30)	.025(.51)	.015(.69)
Trening	<b>.240(.00)</b>	<b>.087(.02)</b>	.009(.82)	.025(.54)
HL	-	.061(.09)	-	<b>.122(.00)</b>
TL	-	<b>.389(.00)</b>	-	.006(.90)
ED	-	-	-	<b>-.167(.00)</b>
F(df)	17.16(665)	33.12(663)	12.07(652)	10.73(649)
Justert R2	<b>.108(.00)</b>	<b>.251(.00)</b>	<b>.078(.00)</b>	<b>.106(.00)</b>

Note: Kjønn er kodet 1= kvinne, 2 = mann. Sivilstatus er kodet 1 = enslig, 2 = partner. Utdanning er kodet 1 = grunnskole, 2 = høyskole. B = standardisert regresjonskoeffisient. HL = harmonisk lidenskap, TL = tvangsmessiglidenskap, ED = treningsavhengighet, SWL = tilfredshet med livet. Signifikante koeffisienter i uthevet skrift.

## 5.0 Diskusjon

Målet med studien var å undersøke sammenhengen mellom lidenskap til aktiviteten terrengsykling, treningsavhengighet og tilfredshet med livet hos en gruppe deltakere fra Farrisrunden og Grenserittet. Ut fra tidligere teori om lidenskap som et tofaktorfenomen, antok vi spesifikt at HL til aktiviteten sykling vil være positivt assosiert med velvære, og at TL vil være negativt assosiert med velvære. I tillegg antok vi at TL vil være positivt assosiert med treningsavhengighet, men HL ville ikke være det, og at det vil være en negativ sammenheng mellom symptomer for treningsavhengighet og velvære.

### 5.1 Generell diskusjon

Som resultatene viste, ble den første fremsatte hypotesen (harmonisk lidenskap til terrengsykling er positivt assosiert med personers tilfredshet med livet) bekreftet. Med andre ord viser resultatene at en høy score på HL er en prediktor for en høy score på tilfredshet med livet. Liknende resultater finner vi igjen i flere tidligere studier som også har brukt instrumentene TPS og SWLS (Carpentier et al., 2012; Philippe et al., 2009, studie 1; Stenseng & Phelps, 2013; Vallerand et al., 2006, studie 2; Vallerand et al., 2007, studie 1 og 2; Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers & Rousseau, 2008, studie 2).

At det i denne studien er funnet en sammenheng mellom HL og tilfredshet med livet, kan forklares med at HL stammer fra en autonom internalisering av aktiviteten til personens egen identitet (Vallerand et al., 2003). Å ha HL vil i følge Vallerand et al. (2003) medføre at personen selv kan velge når han/hun ønsker å delta i den lidenskapelige aktiviteten og når han/hun vil prioritere andre ting som jobb og familie. En person med HL for sykling vil oppleve stor glede før, under og etter en sykkelturne (Vallerand et al., 2003). Syklisten vil da være i harmoni med de andre aspektene ved personens liv, da det er dokumentert at HL har en sammenheng med positive effekter ved å delta i sin lidenskapelige aktivitet (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2003). Ved en autonom internalisering av sykling vil en syklist kunne si nei til å delta i aktiviteten, for eksempel treningstur med kamerater, uten at

syklisten vil gruble for mye og/eller oppleve dårlig samvittighet over at han heller burde drevet med sin lidenskapelige aktivitet (Carpentier et al., 2012; Vallerand et al. 2003). Gleden og de positive effektene en syklist med HL opplever ved å delta i sin favorittaktivitet kan tenkes å også være positivt for de interpersonelle forholdene hos syklisten (Fredrickson, 2001; Waugh & Fredrickson, 2006). Syklingen vil da kunne bli ansett som en positiv aktivitet også for personene rundt syklisten, og han/hun vil oppleve en høyere grad av tilfredshet med livet (Fredrickson, 2001; Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard, & Vallerand, 2003; Vallerand, 2008; Waugh & Fredrickson, 2006).

Selv om forklart varians av tilfredshet med livet kan ses på som lav ( $R^2 = .015$ ), kan resultatet likevel være meningsfullt (Prentice & Miller, 1992). Prentice og Miller (1992) skriver at selv om den forklarte variansen kanskje ikke ser imponerende ut, så skal en ikke se bort fra variansens viktighet likevel.

Resultatene viste videre at den andre fremsatte hypotesen (tvangsmessig lidenskap til terrengsykling er negativt assosiert med personers tilfredshet med livet) ikke ble bekreftet i denne studien. Det vil si at en høy score på TL ikke er en prediktor for lav score på tilfredshet med livet. I tillegg viste resultatene at en høy score på TL heller ikke var en prediktor for høy score på tilfredshet med livet. Dette er i tråd med tidligere studier hvor det ikke er funnet noen signifikant sammenheng, verken positiv eller negativ, mellom TL og tilfredshet med livet (Philippe et al., 2009, studie 1; Stenseng et al., 2011, studie 2; Vallerand et al., 2006, studie 2; Vallerand et al., 2007, studie 1 og 2; Vallerand et al., 2008, studie 2; Vallerand et al., 2010, studie 1). Selv om det i denne studien ikke ble funnet noen assosiasjon mellom TL og tilfredshet med livet, har det tidligere blitt gjort funn som støtter denne hypotesen (Carpentier et al., 2012). Assosiasjonen mellom TL og tilfredshet med livet blir av Carpentier et al. (2012) begrunnet med at personer med en høy score på TL forblir fokusert og tenker på sin favorittaktivitet også når de deltar i andre aspekter ved livet, som igjen kan forhindre dem i å oppleve flow og velvære. I likhet med hypotese 1, kan internaliseringsprosessen av TL tenkes å forklare dens negative assosiasjon eller mangel på assosiasjon med tilfredshet med livet. Internalisering av TL oppstår når personer er i en kontekst hvor de føler seg presset (av seg selv) til å involvere seg i aktiviteten (Mageau et al., 2009). I motsetning til noen med HL vil personer med TL

ha problemer med å vie seg helt til andre aktiviteter eller aspekter ved livet uten å gruble over sin lidenskapelige aktivitet (Carpentier et al., 2012; Mageau et al., 2009; Vallerand et al., 2003). Det er dokumentert ved tidligere studier (Carpentier et al., 2012; Vallerand et al., 2003, studie 1; Vallerand, 2008) at TL er assosiert med å gruble, noe som igjen forhindrer personer med en TL i å oppleve flow og økt velvære (Carpentier et al., 2012; Csikszentmihalyi, 1997; Mageau & Vallerand, 2007).

TL er dokumentert å være relatert til negative følelser (både før, under og etter deltakelse i lidenskapelige aktivitet) som angst, depresjon (Rousseau & Vallerand, 2003) og skam (Vallerand et al., 2003, studie 1). I tillegg til dette er det dokumentert effekter av TL som kan tenkes å være på grunn av aktivitetens kontroll over personen, og ikke omvendt. Et eksempel på det er en rigid utfoldelse ved sykling på isete veier (Vallerand et al., 2003, studie 3), å fortsette deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten når en er skadet (Rip et al., 2006), og økt sjanse for skader (Stephan et al., 2009). Det kan tenkes at de nevnte effektene kan påvirke en persons livskvalitet og tilfredshet med livet i negativ grad hvis en ser på konsekvensene isolert, men definisjonen som blir fremsatt av Vallerand et al. (2003) viser til at å være lidenskapelig til en aktivitet er positivt når begrepet blir forklart som en helning mot en aktivitet en liker, elsker og finner viktig i sitt liv. Et problem med at det her er syklistene selv som responderer på spørreskjemaet, i likhet med andre sammenlignbare studier (Carpentier et al., 2012; Philippe et al., 2009; Vallerand et al., 2006, studie 2), kan være graden av hvor høyt syklisten selv evaluerer favorittaktiviteten (Stenseng et al., 2011). I tillegg til en subjektiv evaluering vil en med en objektiv evaluering i tillegg, kunne gi et mer helhetlig bilde over tilstanden. Mangelen av en objektiv evaluering kan tenkes å være en mulig forklaring på at det ikke ble funnet en sammenheng mellom høy score på TL og lav score på tilfredshet med livet. Tidligere studier på velvære opp i mot lidenskap har ofte sett på komponenten affekt (Vallerand et al., 2003, studie 2; Vallerand et al., 2006, studie 2 og 3), i tillegg til den kognitive komponenten tilfredshet med livet (Diener et al., 1985). Det kan se ut som om TL har en effekt på det emosjonelle aspektet ved velvære (angst, depresjon, skam og grubling), men ikke på den mer selvevaluerende delen av velvære (målt med tilfredshet med livet).

I studien til Philippe et al. (2009) så de på lidenskap i et dualistisk perspektiv opp i mot velvære. De skilte utvalget i tre grupper; TL, HL og ikke-lidenskapelige. Resultatene viste at det å være ikke-lidenskapelig til en aktivitet eller score høyt på TL, ikke var en signifikant prediktor for verken negativ eller positiv velvære. Selv om det ikke ble funnet en signifikant sammenheng, viste likevel resultatene at personer med TL rapporterte en høyere gjennomsnittsscore på velvære sammenlignet med ikke-lidenskapelige personer. Med andre ord viser resultatene i studien (Philippe et al., 2009) tendenser til at det kan, med tanke på økt velvære, være bedre å ha TL til en aktivitet kontra det å ikke ha lidenskap i det hele tatt. En forklaring på dette kan være den dokumenterte korrelasjonen mellom TL og HL (min studie:  $r = .36, p < .01$ ; Vallerand et al., 2006, studie 1; Vallerand et al., 2008, studie 1; Vallerand et al., 2010, studie 1), i tillegg til definisjonen for lidenskap fremsatt av Vallerand et al. (2003). Sheldon og Lyubomirsky (2007) hevder at det er et stort forbedringspotensiale i en persons lykke. De foreslår at 50 prosent av en persons grad av lykke er genetisk bestemt, 40 prosent er mulig å forbedre og 10 prosent er grunnet ukontrollerbare forhold. Av de 40 prosentene som er mulig å forbedre, foreslår Sheldon og Lyubomirsky (2007) at en person engasjerer seg i en aktivitet de synes er morsom, interessant og som passer til personligheten deres. På lik linje med HL vil også en av faktorene for at en person med TL driver med sin lidenskapelige aktivitet være på grunn av at de liker aktiviteten.

På bakgrunn av mulige forklaringer av TL sin mangel på assosiasjon til tilfredshet med livet, foreslår Philippe et al. (2009) at det burde bli sett på sammenhengen mellom TL og velvære fra et objektivt standpunkt, og ikke ved selvrappporterende undersøkelser. Det vil si at en nær venn eller partner gir uttrykk for hvordan de opplever den TL-personens forhold til aktiviteten og hans/hennes tilfredshet med livet.

Resultatene viste at den tredje fremsatte hypotesen (tvangsmessig lidenskap til terrengsykling er positivt assosiert med symptomer for treningsavhengighet, men harmonisk lidenskap er det ikke) ble delvis bekreftet. Analysene viste at TL var en positiv prediktor for symptomer for treningsavhengighet, slik det ble antatt i hypotesen. HL viste seg å ha en signifikant assosiasjon til symptomer for treningsavhengighet i korrelasjonsanalysen, men da variablene kjønn, alder,

sivilstatus, utdanning, trening t/u og TL var kontrollert for, viste det seg at HL ikke lenger var signifikant assosiert med symptomer for treningsavhengighet. At TL var assosiert med symptomer for treningsavhengighet er i tråd med Paradis et al. (2013) sin studie, hvor resultatene viste at TL var positivt assosiert med alle dimensjoner for treningsavhengighet. Ut i fra gjentatte litteratursøk, kan det se ut som min egen studie, samt studien til Paradis et al. (2013), er de eneste som har undersøkt sammenhengen mellom HL/TL og treningsavhengighet.

Med tanke på at HL er assosiert med høy positiv affekt og lav negativ affekt (Vallerand et al., 2003, studie 2), tilfredshet med livet (Philippe et al., 2009), flow (Carpentier et al., 2012) og urelatert til negative effekter (Vallerand, 2008), er det ved første øyekast overraskende at hypotese 3 ikke blir bekreftet. I studien til Paradis et al. (2013) fremsettes de to samme hypotesene som blir fremsatt i min studie (hypotese 3), og studien finner en positiv assosiasjon mellom HL og treningsavhengighet, mer spesifikt dimensjonene *time* og *tolerance*. I min studie er treningsavhengighet målt som en totalscore, og det kan være grunnen at det ikke blir funnet noen assosiasjon mellom HL og treningsavhengighet. En forklaring på assosiasjonen mellom HL og dimensjonene for treningsavhengighet, *time* og *tolerance* kan være følgende. De aller fleste som er lidenskapelig til en aktivitet har med stor sannsynlighet et ønske om å forbedre seg, om det er en gitarist, maler eller forfatter. Det samme vil gjelde en syklist. I en utholdenhetsidrett som sykling, og med den kunnskapen som er tilgjengelig (Impellizzeri et al., 2005; Impellizzeri & Marcora, 2007), finner en en rekke anbefalinger for hvordan kroppen på best mulig måte skal kunne takle en lang utholdenhetskonkurranse som Grenserittet og Farrisrunden (eksempelvis treningsprogram). Med andre ord er det rimelig å anta at for å gjennomføre Grenserittet/Farrisrunden, bør syklisten tilpasse kroppen/utholdenheten ved å øke treningsmengden (km) for å tilpasse kroppen den lange utholdenhetskonkurransen. For eksempel kan en syklist sykle 30 kilometer i gjennomsnitt hver sykkeløkt tre måneder før Grenserittet. To måneder før er gjennomsnittlig antall kilometer steget til 50, og én måned før er gjennomsnittet kommet opp i 70 kilometer per økt. Aktiviteten sykling er en idrett som krever godt treningsgrunnlag med mange timer sykling (Impellizzeri et al., 2005; Impellizzeri & Marcora, 2007).

Det blir i studien til Paradis et al. (2013) ikke vist til noen sammenheng mellom HL og de andre fem dimensjonene av treningsavhengighet når TL er kontrollert for, noe som får Paradis et al. (2013) til å foreslå en karakteristikk for personer med HL. Denne studien støtter seg til karakteristikken til Paradis et al. (2013) når de foreslår at personer med HL ikke trener for å redusere angst, skyld og skam, ikke trener når de er skadet, har kontroll over når treningsøkten er over, ikke trener mer enn planlagt, og ikke setter til side andre aspekter ved livet (familie/venner/jobb) for å trene.

Snur vi denne karakteristikken ender vi opp med en person som trener for å redusere angst, skyld og skam (Rousseau & Vallerand, 2003; Vallerand et al., 2003, studie 1), trener når en er skadet (Rip et al., 2006), ikke har kontroll over når treningsøkten er over (Vallerand et al., 2003), trener mer enn planlagt og setter til side andre aspekter ved livet (Vallerand et al., 2003; Vallerand, 2008). Dette er alle dokumenterte aspekter som kan knyttes til både TL og treningsavhengighet. I følge definisjonen av lidenskap (Vallerand et al., 2003) vil personer med TL like å drive med favorittaktiviteten, rangere den høyt og føle at aktiviteten er en del av personens identitet. Tre faktorer som på hver sin måte kan virke positivt, men som det i denne, og Paradis et al. (2013) sin studie, viser seg å være assosiert med treningsavhengighet. Det kan tenkes at likheten mellom effektene som er dokumentert å være assosiert med TL, og hva dimensjonene av treningsavhengighet måler, gjør det vanskelig å ikke finne en sammenheng mellom de to. Men at flestparten av personer med TL er treningsavhengige, skal en være forsiktig med å si. Avhengighet for en daglig aktivitet, som for eksempel å sykle, spille et instrument eller rengjøring i hjemmet, er en svært sjelden lidelse (Philippe et al., 2009). Avhengighet blir som regel brukt til å beskrive personer med alkohol-, tobakk- og narkotikaproblemer, noe som er svært ugunstig med tanke på fysiske prestasjoner, som for eksempel sykling (Philippe et al., 2009). En annen forskjell mellom avhengighet og TL (i likhet med forskjellen mellom TL og ytre motivasjon) er at personer med en avhengighet ikke synes deres avhengighet er fornøyeelig lenger, mens det å trives og sette aktiviteten høyt er noen av kriteriene i definisjonen av lidenskap, også den tvangsmessige lidenskapen (Philippe et al., 2009).

Paradis et al. (2013) foreslår i deres studie at nå som det er en empirisk dokumentert relasjon mellom lidenskap og symptomer for treningsavhengighet, vil det være viktig

for fremtidig forskning å se på sammenhengen mellom treningsavhengighet og velvære (Paradis et al., 2013). Den fjerde hypotesen i min studie ser på nettopp denne sammenhengen. Resultatene viste at den fjerde fremsatte hypotesen (det er en negativ sammenheng mellom symptomer for treningsavhengighet og tilfredshet med livet) ble bekreftet i denne studien. Det vil si at høy score på symptomer for treningsavhengighet er en prediktor for lav score på tilfredshet med livet. Dette er i tråd med studien til Smith og Hale (2005) som i sin studie viser til en signifikant negativ sammenheng mellom kroppsbyggingsavhengighet (målt ved *the body building dependence scale*; Smith & Hale, 2004) og tilfredshet med livet. Det er grunn til å tro at noe av forklaringen på den negative sammenhengen mellom symptomer for treningsavhengighet og tilfredshet med livet, finnes i beskrivelsen av dimensjonene for treningsavhengighet (Downs et al., 2004). Et symptom for treningsavhengighet er det å tenke på trening når du egentlig skal konsentrere deg om andre deler ved livet. Om dette ikke direkte vil føre til en lavere grad av tilfredshet med livet, så vil det kunne forhindre personen i å oppleve flow i treningen og i andre aspekter ved livet, noe som er antatt å kunne forhindre økt grad av velvære (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007).

## 5.2 Metodisk diskusjon

Et av målene for en forskningsstudie er å være fri for metodefeil basert på design og prosedyre, men en studie helt uten feil er en utopi. Av resultater som fremkommer i denne studien er det forhold en må ta hensyn til når en skal evaluere dens styrker og svakheter.

For å få en pålitelig statistisk beregning er det nødvendig at utvalget er av en adekvat størrelse. Deltakerne i denne studien var 990 syklister i terrengsykkelrittene Farrisrunden og Grenserittet. Dette kan anses som et høyt antall og studien har relativt høy statistisk power. Om utvalget er representativt for alle deltakerne i rittene kan en stille spørsmålsteget ved. Av de 8 268 deltakerne, responderte 990 på studien. Det kan tenkes at det er de mest interesserte deltakerne som deltok i studien. Dette vil påvirke studien dersom de mest ivrige/interesserte deltakerne avviker fra de mindre ivrige/interesserte deltakerne på noen måter. En av styrkene for representativiteten i



studien, er kjønnsfordelingen. Kjønnsfordelingen i studien er den samme som for det totale antall deltakere i de to sykkelrittene. I overkant av 70 prosent hadde i denne studien tatt høyere utdanning. Statistisk sentralbyrå (2012) oppgir at 28 prosent av personer over 16 år har høyere utdanning på landsbasis. At personer med høyere utdanning har et høyere aktivitetsnivå, er i tråd med tidligere studier (Breivik & Vaagbø, 1998; Thrane, 2002). Spesielt koblingen mellom høy utdanning og utholdenhetsidretter (Thrane, 2002). Gjennomsnittsalderen på 41,9 år er i tråd med det professor Gunnar Breivik sier i et intervju i Stavanger Aftenblad (se avsnitt 1.1): ”sykling har først og fremst blitt en mannsport for menn mellom 30 og 50 år” (Risholm, 2009). Tilnærmet lik gjennomsnittsalder finner en også igjen i rapporten til Høigaard, Haugen, Torstveit, Øverby, Gramvik og Fjeld (2010) om sykkelrittet Kristiansand – Hovden. Av forskning gjort på fenomenet lidenskap, vises det til et stort spenn i aldersgjennomsnitt (Mageau & Vallerand, 2007; Philippe et al., 2009; Vallerand et al., 2003). Selv om tidligere studier dekker et stort spenn i alder er hovedvekten gjort på personer mellom 18 og 30, hvor studenter ofte er respondenter (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007; Paradis et al., 2013; Philippe et al., 2010, studie 2, 3 og 4; Vallerand et al., 2003, studie 1 og 2). En kan derfor argumentere for at dette bekvemmelighetsutvalget bidrar til allerede eksisterende litteratur ved å dekke et aldersspenn som til en viss grad har vært understudert.

En fordel ved å sende ut spørreskjema via mail, er muligheten det gir til å samle inn et stort utvalg på kort tid, samtidig som kostnadene for studien er lave. En feilkilde ved bruk av selvrappporterende spørreskjema kan være respondentenes sosiale ønskeverdighet (respondentene svarer det de tror er riktig, ikke nødvendigvis det de tror er sant; Thomas et al., 2005). Instrumentene som brukes i denne studien er som nevnt etablerte og validerte spørreskjema. En fordel med at instrumentene er blitt, og blir brukt, i andre studier, er at sammenligningen blir enklere. En begrensning med denne studien er designet til studien, tverrsnitt. Ved et slikt design vil det være umulig å trekke slutninger om årsakssammenhengen mellom variablene. Alle kausale diskusjoner gjort i studien er derfor kun basert på det teoretiske fundamentet.

Etter en preliminær faktoranalyse av TPS viste det seg at det ene spørsmålet som skulle måle HL (Jeg er totalt oppslukt av syklingen), kun ladet på komponenten TL (faktorladninger < .40 ble ikke vist). Spørsmålet ble dermed tatt vekk. HL-spørsmålet

”for meg er sykling en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere” ladet .53 på komponenten TL og .48 på komponenten HL. Dette spørsmålet ble derfor også tatt vekk. Funnene som ble gjort i den eksplorative faktoranalysen er i tråd med studien til Ommundsen et al. (2013) som bruker TPS oversatt fra engelsk til norsk. Den opprinnelige versjonen av TPS er skrevet på fransk og er så blitt oversatt til en engelsk versjon (Marsh et al., 2013). Den engelske versjonen er så oversatt til norsk av Stenseng (2008) og en trent oversetter. Det kan tenkes at oversettelsen av spørsmålet ”*I am completely taken with this activity*”, til ”jeg er totalt oppslukt av syklingen” er årsaken til at spørsmålet, i denne studien, lader på komponenten TL og ikke HL som det er ment å måle. Det kan argumenteres for at det engelske ordet ”taken” er mer positivt ladet enn den norske oversettelsen ”oppslukt”. I en konfirmerende faktoranalyse gjort av Vallerand et al. (2003, studie 1) på TPS, viser det seg at de samme to spørsmålene har den laveste ladningen med .46 og .44 respektivt for spørsmålene ”*for me it is a passion, that I still manage to control*” (for meg er sykling en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere) og ”*I am completely taken with this activity*” (Jeg er totalt oppslukt av syklingen). Videre psykometriske studier av instrumentet TPS må derfor anses som relevante.

Ved preliminare analyser ble det også gjort en eksplorativ faktoranalyse av instrumentet EDS-R (Hausenblas & Down, 2002b). Faktoranalysen gjenkjente alle syv komponenter av instrumentet. Cronbach’s alpha-verdien for de ulike faktorene var i denne studien .82 for withdrawal, .78 for continuance, .75 for tolerance, .75 for lack of control, .61 for reduction in other activities, .80 for time og .87 for intention effect. Den lave alpha-verdien for ”reduction in other activities” har vist seg å være problematisk også i tidligere studier (Downs et al., 2004; Paradis et al., 2013). I Downs et al. (2004) sin validering av EDS-R viser de til at denne dimensjonen scorer lavest på indre konsistens, men at det trengs mer forskning for å kunne eliminere dimensjonen fra EDS-R. Det faktum at EDS-R i denne studien har blitt brukt som en totalscore på treningsavhengighet, kan anses som en begrensning ved studien. Eksplorative analyser gjennomført med de syv faktorene for treningsavhengighet som separate, uavhengige prediktorer viste tegn til multikolaritet, noe som regnes som et brudd på forutsetningene for lineære regresjonsanalyser (Polit & Beck, 2010).

## 6.0 Oppsummering

Selv om denne studien, som alle andre empiriske studier, har sine begrensninger, bygger resultatene i studien på den tidligere teorien som er tilgjengelig, i tillegg til at studien bidrar til ny kunnskap på feltet, og kan reise nye spørsmål til fremtidig forskning.

- Resultatene bekrefter hypotese 1 og 4. Å ha HL til terrengsykling vil være en prediktor for en høy score på tilfredshet med livet. I tillegg er det funnet en sammenheng mellom høy score på symptomer for treningsavhengighet og lav score for tilfredshet med livet.
- For hypotese 2 ble det ikke funnet en assosiasjon mellom høy score på TL og lav score på tilfredshet med livet. Som forklaring på resultatene nevnes internaliseringsprosessen, selvevaluering av aktiviteten, korrelasjonen mellom HL og TL, og definisjonen for lidenskap (Vallerand et al., 2003) som mulige årsaker til dette.
- Videre blir hypotese 3 delvis bekreftet ved at en høy score på TL er assosiert med en høy score på symptomer for treningsavhengighet, men det ble ikke funnet noen assosiasjon mellom høy score på HL og lav score på symptomer for treningsavhengighet.
- Funnene gjort i faktoranalysen bygger også opp under tidligere forskning på instrumentene TPS (Vallerand et al., 2003) og EDS-R (Hausenblas & Down, 2002b).

Funnene fra denne studien støtter det teoretiske perspektivet at HL er assosiert med positive konsekvenser, mens TL ikke er det. I tillegg blir det i denne studien funnet en sammenheng mellom TL og symptomer for treningsavhengighet, som igjen har en negativ påvirkning på tilfredshet med livet. Det er så vidt jeg kan se kun Paradis et al. (2013) og denne studien som har sett på sammenhengen mellom lidenskap og

symptomer for treningsavhengighet, og fremtidig forskning kan bygge på disse to studiene for å styrke det empiriske forholdet dem to i mellom.

Deltakerne i denne studien har selv bestemt når og om de vil trene. Det ville vært interessant å utføre en eksperimentell studie hvor lidenskapelige personer (med både HL og TL) og personer med høy score på symptomer for treningsavhengighet ble fortalt når de skulle trene og når de ikke skulle trene, for så å måle subjektivt velvære. Det kan tenkes at personer (med TL og/eller symptomer for treningsavhengighet) som får en eksplisitt beskjed om å ikke delta i den lidenskapelige aktiviteten vil rapportere lavere grad av velvære sammenlignet med når personen selv velger å ikke delta. Studier som har sett på konsekvenser av å bli forhindret i å delta i den lidenskapelige aktiviteten antyder at det overnevnte kan være tilfellet (Mageau & Vallerand, 2007; Ratelle, Vallerand, Mageau, Rousseau & Provencher, 2004; Vallerand et al., 2003, studie 1). Det finnes også fremdels ubesvarte spørsmål for den dualistiske modellen for lidenskap. Hvordan lidenskap utvikler seg er for eksempel et interessant spørsmål. Dersom en kan finne svar på det, kan det da potensielt være mulig å ”stoppe” en person i å internalisere TL, men heller veilede personen i retning HL? For å finne svar på lidenskapens utvikling bør en helst følge et utvalg fra første gang de deltar i aktiviteten og frem til det punktet hvor personen er sterkt involvert i aktiviteten. Det må med andre ord et longitudinelt studie til, som vil gjøre det lettere å undersøke retningen på årsak – virkningsforholdet. I tillegg vil det være interessant å se på TL opp mot velvære, hvor en del av undersøkelsen inneholder en objektiv evaluering av den lidenskapelige personen og aktiviteten. Dette vil kunne gi et mer nyansert bilde på TLs påvirkning på den generelle velværen enn det kun en subjektiv evaluering gir.

Som det stadfestes innledningsvis i denne studien, har det til nå vært en betydelig overvekt av studier som har fokusert på ”negativ psykologi” (Myers & Diener, 1995). Jeg håper at min studie kan være et bidrag til å øke fokuset og forskningen på området ”positiv psykologi”. Lidenskap og lidenskaps påvirkning på velværet er et spennende og viktig område som jeg mener fortjener mer faglig oppmerksomhet i tiden fremover. Som Vallerand et al. (2003, p. 766) skriver:

*In a nutshell, passion matters greatly for people. So, returning to the fundamental question of positive psychology, “How people’s lives can be most worth living?,” we submit that one answer is: “By having a harmonious passion toward an activity”.*

## 7.0 Litteraturliste

- Adams, J., & Kirkby, R. (1997). Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Australian Journal of Physiotherapy*, 43(1), 53-58.
- Boyce, T. (2007). The media and obesity. *Obesity Reviews*, 8(1), 201-205.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 100(4), 977-987.
- Breivik, G. & Vaagbø, O. (1999). *Jakten på det gode liv. Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkningen i perioden 1985 – 1997*. Oslo: Norges idrettshøgskole, institutt for samfunnsfag.
- Bureau, J. S., Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., & Lafrenière, M. A. K. (2013). On passion and moral behavior in achievement settings: The mediating role of pride. *Motivation and Emotion*, 37(1), 121-133.
- Carpentier, J., Maguau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 501-518.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperPerennial.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 823-827.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Diehl, N. S., Johnson, C. E., Rodgers, R. L., & Petrie, T. A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors*, 23(1), 1-6.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Downs, D. S., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependency scale-revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
- Hawkins, B., Foose, A. K., & Binkley, A. L. (2004). Contributions of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure*, 46(1), 4-12.
- Hutchinson, S. L., & Kleiber, D. A. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, 47(3), 2-16.
- Høigaard, R., T.Haugen,M.K.Torstveit,N.C.Øverby,PGramvik,J.B.Fjeld. (2012). *Prosjekt Aktiv Pluss: En undersøkelse av deltakere I Color Line Setesdal Tour*. Intern rapport, Kristiansand: Universitetet I Agder.
- Impellizzeri, F. M., & Marcora, S. M. (2007). The physiology of mountain biking. *Sport Medicine*, 37(1), 59-71.

- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Rampinini, E., Mognoni, P., & Sassi, A. (2005). Correlations between physiological variables and performance in high level cross country off road cyclists. *British Journal of Sports Medicine*, 39(10), 747-751.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi M. (1999). *Flow in sport- The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mageau, G. M., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positiv affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J. S., Fernet, C., Guay, F., Abduljabbar, A. S., & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3), 796-809.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, R. H. (1994). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening*, 16(121), 1940-1944.
- Olstad, F., & Tønnesson, S. (1986). *Norsk idretts historie*. Oslo: Aschehoug.
- Ommundsen, Y., Lemyre, N., Abrahamsen, F. E., & Roberts, G. (2013). The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of passion play a mediating role? *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(2), 102-117.
- Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J., & Hall, C. R. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 493-500.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 917-932.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne G. L. (2009). Passion does make a difference in people`s lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(1), 3-22.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health. Lippincott Williams &Wilkins.
- Prentice, D. A., & Miller, D. T. (1992). When small effects are impressive. *Psychological Bulletin, 112*(1), 160-164.
- Ratelle, C. F., Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Rousseau, F. L., & Provencher, P. (2004). When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of Gambling Studies, 20*(2), 105-119.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance, Medicine, and Science, 10*(1-2), 14-20.
- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés [The role of passion in the subjective well-being of the elderly]. *Revue québécoise de psychologie, 24*(3), 197–211.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.



- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523.
- Séguin-Lévesque, S., Laliberté, M. L. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their association with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(1), 197-221.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton and Mifflin.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.
- Smith, D. K., & Hale, B. D. (2004). Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 177-181.
- Smith, D. K., & Hale, B. D. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: antecedents and reliability of measurement. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 401-408.
- Smith, D. K., Hale, B. D., & Collins D. (1998). Measurement of exercise dependence in bodybuilders. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38(1), 66-74.
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: Harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 30(5), 465-481.
- Stenseng, F., & Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: The role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal*, 55(4), 320-332.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.

- Stephan, Y., Deroche, T., Brewer, B. W., Caudroit, J., & Le Scanff, C. (2009). Predictors of perceived susceptibility to sport related injury among competitive runners: The role of previous experience, neuroticism, and passion for running. *Applied Psychology, 58*(4), 672-687.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. New York, NY: Allyn and Bacon.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thrane, C. (2002). Fysisk aktivitet: begrunnelser, utbredelse og determinanter. I Ø. Seippel (Red). *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (p. 28-43). Oslo: Novus Forlag.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 34*(4), 414-424.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*(1), 1-13.
- Vallerand, R. J. (2012). The dualistic model of passion in sport and exercise. I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (p. 169-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and Harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756-767.
- Vallerand, R., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality, 78*(1), 289-312.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*(4), 454-478.

- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.
- Veal, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Vittersø, J. (2005). Lykken er mangfoldig. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42(10), 790-796.
- Vittersø, J. (2009). Satisfaction with life scale. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 46(8), 757-758.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.

## Nettsider

- Aarøy, T. (2012, 25.05). Slik er hobby syklisten. Hentet 13.05 2014, fra <http://sprek.aftenposten.no/sprek/Slik-er-hobbysyklisten-21227.html>
- Hadland, W. L. (2009, 23.7). Sykkelbølgen er over oss. Hentet 13.05 2014 fra, <http://www.nrk.no/rogaland/sykkelbolgen-er-over-oss-1.6705534>
- Risholm, T. (2009, 31.08). Aldri har så mange syklet som nå i Rogaland. Hentet: 13.05 2014, fra <http://www.aftenbladet.no/nyheter/lokalt/Aldri-har-sa-mange-syklet-som-na-i-Rogaland-2061912.html#.Uan6ipWnERM>

## Nettsider uten personlig forfatter

- Farrisrunden.no. (2013). *Resultater*. Hentet 13. 05. 2014, fra <http://www.farrisrunden.no/resultater/>
- Grenserittet.no (2013). *Resultater*. Hentet 13. 05. 2014 fra <http://www.grenserittet.no/nor/Grenserittet/Resultater>
- Levangeravisa.no. (2013, 18.03). *Tror sykkelbølgen vedvarer*. Hentet 13. 05. 2014, fra <http://www.levangeravisa.no/sport/article7266155.ece>

Statistisk sentral byrå (2012, 18.06). *Befolkningens utdanningsnivå, 1. Oktober 2012.*

Hentet 13. 05. 2014, fra <http://www.ssb.no/utniv/>

## **8.0 Vedlegg**



## Aktiv-Pluss Prosjektet II -2011-2012

### Kjære deltaker

Formålet med denne undersøkelsen er å få mer kunnskap om hva som kjennetegner utøvere som deltar i utfordrende (mosjons)-konkurranser innen sykking.

Først og fremst håper vi at du vil delta i denne undersøkelsen. Undersøkelsen er konfidensiell og **du vil ikke kunne bli identifisert i den senere rapporteringen av resultatene.**

Det vil ta ca 15 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Vi håper at du vil bidra med dine viktige erfaringer og svarer så ærlig du kan.

De fleste spørsmålene er basert på at du skal vurdere ulike beskrivelser, påstander og utsagn på en skala (for eksempel fra *helt enig* til *helt uenig*). Det finnes ingen rette eller gale svar, det er din oppfatning som er av interesse.

Universitetet i Agder, Institutt for folkehelse, idrett og ernæring er ansvarlig for undersøkelsen og prosjektet ledes av førsteamanuensis Rune Høigaard. Er det noe du lurer på knyttet til denne undersøkelsen er det bare å ta kontakt med Rune.

**NB. Vær oppmerksom på at skalaene endrer seg mellom de ulike modulene i spørreskjemaet. Grunnen for ulikhetene i skalaene er at vi bruker internasjonale godkjente spørreskjemaer som har forskjellige svarkategorier.**

**Rune Høigaard**

Universitetet i Agder  
Fakultet for helse og idrett  
Serviceboks 422  
4604 Kristiansand  
Tlf (j) 38141253  
(m) 41474163  
e-post: rune.hoigaard@uia.no  
Med hilsen

## Del A. Om deg

1a. Kjønn:  kvinne  mann

2a. Hvor gammel er du :  år

3a. Hva er din sivilstand (sett kun ett kryss)

Gift / samboer

Skilt / separert

Enslig

Har kjæreste / Er i et forhold

4 a Mine nærmeste deler min interesse for sykling? Helt enig Enig Vet ikke Uenig Svært uenig

5a Hvilken type næring arbeider du i? (EU standard; Sett inn kategorier)

Administrative ledere og politikere (for eksempel; leder, direktør)

Akademiske yrker (for eksempel; sivilingeniør, systemutvikler, sivilarkitekt, lektor, adjunkt, medisin, prest)

Yrker med kortere høyskole- og universitetsutdanning og teknikere (for eksempel; ingeniør, tekniker, radiograf, tannpleier, sykepleier, førskolelærer, politi)

Kontor- og kundeserviceyrker (for eksempel; økonomimedarbeider, lagerfunksjonær, postfunksjonær)

Salgs-, service- og omsorgsykker (for eksempel; kokk, servitør, frisør, barne- og ungdomsarbeid, brannkonstabel, vekter)

Yrker innen jordbruk, skogbruk og fiske (for eksempel; gartner, fisker, fiskeoppdretter, bonde)

Håndverkere o.l. (for eksempel; bygg- og anleggsarbeidere, tømrer, rørlegger, mekaniker, elektriker)

Prosess- og maskinoperatører, transportarbeidere mv. (for eksempel; dekkmannskap, maskinfører, drosje-, buss-, lastebilsjåfør)

Yrker uten krav til utdanning (for eksempel; rengjøring, vinduspusser, bud, dørvakt, renovasjonsarbeider)

Militære yrker og uoppsett

6a. Hvilken utdanning har du:

Grunnskole

Videregående utdanning (gymnas / yrkeskole)

Høgskole / Universitet inntil 4 år

Høgskole/ Universitet 5 år eller mer

7a. Hva er din egen brutto inntekt per år? \_\_\_\_\_ kroner

8a. Hvor mange timer (gjennomsnittlig) bruker du på lønnet arbeid hver uke (regn med overtid, men ikke overtid du siden avspaserer) ?

Antall timer \_\_\_\_\_

## Del B. Trening og konkurransedeltakelse

1b Hvor mange år har du trent sykkel mer eller mindre regelmessig (1 gang pr uke eller mer)? \_\_\_\_\_ år

2b Hvor mange timer trener du totalt i løpet av en vanlig uke \_\_\_\_ timer

3b Av det totale antallet treningstimer hvor mange av dem er knyttet til å vedlikeholde eller forbedre dine sykkel form/prestasjoner \_\_\_\_ Timer

4b Av det totale antall treningstimer hvor mange timer trener du på sykkel

5b Hvor mange dager i uken trener du på sykkel

6 b Hvor lenge var vanligvis en treningsøkt på sykkel \_\_\_\_\_ timer

7b Hvor lenge varer vanligvis de korteste sykkelreningsøktene du har \_\_\_\_ timer





## Deltakelse i andre ritt og utstyr

18b. Hvor mange ritt / konkurranser stiller du vanligvis opp i i løpet av et år? \_\_\_\_\_

19b. Hvor mye penger bruker du på treningsutstyr, medlemskap i klubb / treningssenter og utstyrsvedlikehold i løpet av et år?

Ca \_\_\_\_\_ kroner

21. Hvor mye koster sykkelen du benytter i konkurransen

23b. Betyr deltakelse i utholdenhetskonkurranser / ritt noe for din yrkeskarriere? Ja  På hvilke måte, spesifiser \_\_\_\_\_  
(Lag tre bokser som hvor en kan gi beskrivelser)

Nei

Vet ikke

## Del C. Ditt forhold til sykling

Nedenfor kommer noen spørsmål knyttet til din oppfatning av deg selv i forhold til sykling

	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
1c. Jeg bruker mye tid på sykling	1	2	3	4	5
2c. Jeg liker sykling	1	2	3	4	5
3c. Sykling er viktig for meg	1	2	3	4	5
4c. Jeg har et lidenskaplig forhold til sykling	1	2	3	4	5

	Svært god	God	Ikke god / ikke dårlig	Dårlig	Svært dårlig
5c. Hvor god synes du at du er i sykling	1	2	3	4	5

Hvordan føler du i forhold til sykling	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
6c. Syklingen gir meg mange varierte erfaringer	1	2	3	4	5
7c. Nye opplevelser gjennom sykling gjør at jeg setter enda mer pris på aktiviteten	1	2	3	4	5
8c. Syklingen gir meg minneverdige opplevelser	1	2	3	4	5
9c. Syklingen reflekterer (fremviser) kvaliteter som jeg like ved meg selv	1	2	3	4	5
10c. Syklingen passer til de andre aktivitetene i livet mitt	1	2	3	4	5
11c. For meg er syklingen en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere	1	2	3	4	5
12c. Jeg er totalt oppslukt av syklingen	1	2	3	4	5
13c. Jeg kan ikke leve uten syklingen	1	2	3	4	5
14c. Lysten er så sterk at jeg bare må drive med sykling	1	2	3	4	5
15c. Det er vanskelig å forestille seg livet mitt uten sykling	1	2	3	4	5
16c. Jeg er følelsesmessig avhengig av sykling	1	2	3	4	5
17c. Jeg opplever at det er vanskelig å kontrollere mitt behov for å drive med sykling	1	2	3	4	5
18c. Jeg har nesten en trang til å drive med sykling	1	2	3	4	5
19c. Humøret mitt er avhengig av muligheten til å drive med sykkel	1	2	3	4	5



9. Jeg trener selv om jeg er skadet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg øker kontinuerlig hvor ofte jeg trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg klarer ikke redusere hvor ofte jeg trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg tenker på trening når jeg burde konsentrert meg om skole/jobb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg bruker mesteparten av min fritid på trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg trener lenger enn hva jeg har forventet på forhånd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg trener for å unngå å føle meg anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg trener til tross for vedvarende fysiske problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg øker kontinuerlig varigheten på treningen for å oppnå ønsket effekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg klarer ikke redusere intensiteten på treningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg trener for å slippe å tilbringe tid med familie/venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mye av hverdagen min går med til å trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg trener lengre enn hva jeg hadde planlagt på forhånd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 27c. Tilfredshet med livet

Nedenfor står fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å kryss av for det tallet som du synes stemmer best for deg.

	Stemmer						Stemmer
	dårlig						perfekt
1. På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt	1	2	3	4	5	6	7
2. Mine livsforhold er utmerkede	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg er tilfreds med livet mitt	1	2	3	4	5	6	7
4. Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet	1	2	3	4	5	6	7
5. Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	1	2	3	4	5	6	7

### 28c. Hvordan jeg vil at andre skal oppfatte meg?

	Stemmer ikke i					Stemmer
	det hele tatt					helt
1. Jeg liker den oppmerksomhet og anerkjennelse som andre gir meg for at jeg er i god form	1	2	3	4	5	6
2. Jeg vil at andre skal se meg sammen med venner som trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
3. Jeg liker anerkjennelsen jeg får fordi jeg trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
4. Jeg foretrekker å trene sammen med andre slik at flere kan se på meg som en som trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
5. Jeg prøver å se muskuløs og veltrent ut	1	2	3	4	5	6
6. Å fremstå som veltrent og sunn overfor andre er <u>ikke</u> så viktig for meg	1	2	3	4	5	6
7. Å motta anerkjennelse når jeg trener / driver idrett får meg til å ville trene mer	1	2	3	4	5	6
8. Jeg går ofte med treningstøy selv når jeg ikke trener / driver idrett slik at andre skal oppfatte meg som en som trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
9. Jeg vil at andre skal oppfatte meg som en som trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
10. Jeg går med treningstøy eller sportstøy slik at andre skal se på meg som en som trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
11. Jeg uttrykker mine idrettslige ferdigheter for de personer som ikke vet at jeg trener / driver idrett	1	2	3	4	5	6
12. Jeg verdsetter den oppmerksomheten og anerkjennelsen som andre gir meg når jeg virker fysisk veltrent	1	2	3	4	5	6
13. Når jeg trener er det viktig for meg at det ikke ser ut som om jeg anstrenger meg alt for mye	1	2	3	4	5	6
14. Jeg trener for at andre som trener regelmessig skal like meg	1	2	3	4	5	6

### 29c Ulykker / uhell på sykkel

Har du i løpet av de 12 siste månedene vært involvert i ulykker /uhell som har resultert i at du har blitt skadet når du trente på sykkel

Nei gå til

Ja

Kan du markere hvilken type situasjon og hvor mange ganger det har skjedd

Ulykke(r) /uhell når jeg syklet alene

Hvor mange ganger

Ulykke(r) / uhell når jeg syklet samme med andre

Hvor mange ganger

Har du i de siste rittene vært involvert i ulykker / uhell som har resultert i at du har fått en skade

Nei gå til

Ja

Kan du markere hvilken type situasjon og hvor mange ganger det har skjedd

Ulykke(r) / uhell når jeg syklet alene

Hvor mange ganger

Ulykke(r) / uhell når jeg syklet samme med andre

Hvor mange ganger

### 30c Farlige situasjoner / nesten ulykker på sykkel

Har du i løpet av de siste 12 månedene opplevd farlige situasjoner / nesten ulykker når du har trent på sykkelen

Nei Gå til

Ja

Kan du markere hvilken type situasjon og hvor mange ganger det har skjedd

Farlige situasjoner / nesten ulykker når jeg syklet alene

Hvor mange ganger

Farlige situasjoner / nesten ulykker når jeg syklet sammen med andre

Hvor mange ganger

Har du i de siste rittene opplevd farlige situasjoner / nesten ulykker

Nei gå til

Ja

Kan du markere hvilken type situasjon og hvor mange ganger det har skjedd

Farlige situasjoner / nesten ulykker når jeg syklet alene

Hvor mange ganger

Farlige situasjoner / nesten ulykker når jeg syklet sammen med andre

Hvor mange ganger

### 31c Risk-Taking Behaviors.

	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
Når jeg har trent på sykkel har jeg av og til vært involvert i ulykker /uhell eller farlige situasjoner (de siste 12 månedene) som har vært forårsaket av at jeg har hatt en litt unansvarlig holdning eller innstilling	1	2	3	4	5
Jeg synes jeg er veldig forsiktig og påpasselig når jeg er ute å sykler	1	2	3	4	5
Mine venner som "kan sykling" synes at <u>jeg tar</u> for mange sjanser når jeg sykler	1	2	3	4	5

## DEL D. Idrettsskader, ernæring og vekt

## Idrettsskader

I det følgende kommer noen spørsmål knyttet til idrettsskader og sykdomsavbrekk fra trening i løpet av de siste 12 månedene. Med **akutt skade menes** plutselig oppståtte skader som har klar definert årsak eller starttidspunkt (eks overtråkk, muskestrekk). Med **belastningsskade menes** gradvis oppståtte skader som følge av overbelastning over tid (eks. beinhinnebetennelse, achillessenebetennelse).

- 1d. Hvor mange akutte skader har du hatt i løpet av de siste 12 måneder? \_\_\_\_\_ akutte skader
- 2d. Hvor mange belastningsskader har du hatt i løpet av de siste 12 måneder? \_\_\_\_\_ belastningsskader
- 3d. Hvor mange sykdomsavbrekk fra trening har du hatt i løpet av de siste 12 måneder? \_\_\_\_\_ sykdomsavbrekk
- 4d. Hvor mange dager har fraværet fra trening vært på den mest omfattende akutte skaden, belastningsskaden og sykdom de siste 12 måneder?

	0 dager	1-3 dager	4-7 dager	8-28 dager	> 28 dager
<b>Akutt skade</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Belastningsskade</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sykdom</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ernæring

- 5d. Hvordan vurderer du selv ditt eget kosthold? (Sett ett kryss)

Sunt     Passe sunt     Usunt     Vet ikke

- 6d. Hvor ofte pleier du hovedmåltider hver dag? (Skriv antall) NBHer er det en skrive feil skal sjekke med NINA hva som skal være her

- 7d. Hvor ofte spiser du mellommåltider hver dag? (Skriv antall)

- 8d. Hvor mye spiser/drikker du vanligvis av følgende matvarer/drikker? (Sett ett kryss for hver drikk)

	Aldri/ Sjelden	1-3 pr md	1-3 pr uke	4-6 per uke	1 gang per dag	2 ganger pr dag	3 ganger pr dag	4 ganger pr dag
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft uten sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportsdrikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteindrikk/shake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søtt og salt snacks (Sjokolade/godteri/chips)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportsbar/Energibar/Måltidserstat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tran, trankapsler, omega-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet kosttilskudd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 9d. Røyker du nå?     Ja, daglig                                     Ja, av og til                                     Nei

- 10d. Snuser du nå?     Ja, daglig                                     Ja, av og til                                     Nei

## Vekt og vektreduksjon

- 11d. Hvor høy er du? \_\_\_\_\_ Cm

12d. Hvor mye veier du? \_\_\_\_\_ Kg

13d. Vennligst oppgi startnummeret ditt i årets ritt \_\_\_\_\_

**TUSEN TAKK FOR HJELPEN ☺**