

# Hvorfor løper du?

En undersøkelse og kartlegging av motiver og lidenskap i løpskulturen  
Laubejantan og Laubegudan i Farsund.

**Inger Løvø Syvertsen**

## **Veileder**

Bjørn Tore Johansen

*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, 2015

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

## **Forord**

Å skrive denne masteroppgaven har vært både lærerikt og utfordrende.

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til veileder Bjørn Tore Johansen. Tusen takk for at du tente på ideen min og hjalp meg gjennom hele prosessen. I tillegg rettes en stor takk til

Tommy Haugen for uvurderlig hjelp.

Deretter vil jeg takke Elisa Egeland, leder og oppstarter av Laubejentan og Laubegudan, for å ha gitt meg innpass i gruppen og til dens medlemmer. Takk til alle medlemmene av gruppen som tok seg tid til å bli med i undersøkelsen, og som dermed gav meg verdifullt datamateriale.

I tillegg vil jeg takke mine foreldre, min samboer og Jette Stam for all positiv støtte og hjelp.

Universitetet i Agder

Mai 2015

Inger Løvø Syvertsen

## Sammendrag

Hensikten med denne studien er å undersøke og kartlegge betydningen av motiver og lidenskap i løpskulturen Laubejantan og Laubegudan i Farsund. I tillegg er det et mål å gi en deskriptiv beskrivelse av gruppen og dens medlemmer. 40 medlemmer deltok i undersøkelsen. Datainnsamlingen ble gjort gjennom en metodetriangulering, kvantitativ ved spørreskjema og kvalitativt gjennom intervju av nøkkelpersoner. For å måle lidenskap ble «The Passion Scale» (TPS) brukt, mens for å måle motiver ble et åpent spørsmål i spørreundersøkelsen benyttet. Resultatet viser at sosiale motiver er viktigste grunn for å være medlem i Laubejantan og Laubegudan, deretter treningsmotiver. Gruppen er lidenskapelig opptatt av løping, og er mer harmonisk lidenskapelig enn tvangsmessig lidenskapelig. På bakgrunn av resultatene fra studien kan Laubejantan og Laubegudan beskrives som et lavterskel tilbud; med fokus på det sosiale fellesskapet, gode treningsopplevelser og lidenskap for løping.

**Nøkkelord:** Lidenskap, motiver, løping, sosialt fellesskap

## **Abstract**

The purpose of this study is to examine and find the meaning of motives and passion in the running culture among Laubejentan and Laubegudan in Farsund. In addition the goal is to give a description of the group and its members. 40 members participated in the study. Data collection was done through mixed method, quantitative by a questionnaire and qualitative by interviewing key members. To measure passion «The Passion Scale» (TPS) was used, while an open question in the questionnaire was used to measure motives. The result shows that social motives are the most important reason for being a member of Laubejentan and Laubegudan, then comes fitness motives. The group is passionate about running and they are more harmoniously passionate than obsessive passionate. Based on the results from this study Laubejentan and Laubegudan can be described as a low threshold offer; with main focus on social community, good training experiences and passion for running.

**Keywords: Passion, motives, running, social community**

## **Innhold:**

Forord .....	II
Sammendrag (Norsk) .....	III
Sammendrag (Engelsk) .....	IV
Innhold .....	V

### **Del 1: Teoretisk sammenbinding**

### **Del 2: Artikkel**

### **Del 3: Vedlegg**

# **Del 1:**

# **Teoretisk sammenbinding**

**Inger Løvø Syvertsen**

Universitetet i Agder

Våren 2015

# Innhold

<b>1.0 Innledning</b> .....	3
1.1 Fysisk aktivitet og løpskultur .....	3
1.2 Egen erfaring .....	4
1.3 Laubejantan og Laubegudan.....	4
1.4 Farsund Maraton.....	4
1.5 Studiens formål.....	5
<b>2.0 Teori</b> .....	6
2.1 Motiver for idrett.....	6
2.2 Motivasjon og motiver .....	6
2.3 Sosiale motiver .....	8
2.4 Lidenskap .....	8
2.5 Den dualistiske modellen for lidenskap .....	9
2.6 Lidenskapelige motiver .....	11
<b>3.0 Metode</b> .....	12
3.1 Valg av metode.....	12
3.2 Utvalg .....	13
3.3 Gjennomføringen av datainnsamlingen.....	14
3.4 Validitet og reliabilitet.....	15
3.5 Analyser.....	16
<b>4.0 Resultater</b> .....	18
4.1 Preliminære analyser .....	18
4.2 Deskriptiv statistikk.....	18
4.3 Lidenskap .....	19
4.3.1 Resultater fra spørreundersøkelsen.....	20
4.4 Motiver .....	21
4.4.1 Resultater fra spørreundersøkelsen.....	21
4.4.2 Resultater fra intervjuene .....	22
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	27
5.1 Lidenskap .....	27
5.2 Motiver .....	28
5.3 Metodisk diskusjon.....	30
<b>Referanser</b> .....	33

## 1.0 Innledning

### 1.1 Fysisk aktivitet og løpskultur

Fysisk aktivitet gir økt livskvalitet og kan gjøre hverdagen vår enklere å mestre. Voksne og eldre bør være fysisk aktive minimum 150 minutter med moderat intensitet eller minimum 75 minutter med høy intensitet per uke (Helsedirektoratet, 2015a). Økt dose gir større gevinst, så for å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne og eldre utøve mer. Objektivt registret fysisk aktivitet viser samlet sett at bare tre av ti voksne oppfyller Helsedirektoratets (2015b) minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og i aldersgruppen 20-64 år oppfyller kvinner (35%) i større grad kravene enn menn (28%).

Den siste levekårsundersøkelsen fra Statistisk sentralbyrå (SSB, 2014) viser at åtte av ti trener eller mosjonerer minst en gang i uka. Prosentandelen som har vært på joggetur i løpet av de 12 siste månedene i 2013 var 40%, dermed en liten økning fra 38% i 2007 (SSB, 2014). Løping er en aktivitetsform som krever mye av utøveren, både fysisk og psykisk. Men treningen er også enkel å sette i gang med, det er en lavterskel aktivitet. Ut i fra hvilken distanse en ønsker å satse på vil det stilles forskjellige krav. Kvaliteter som kondisjon, styrke, spenst og hurtighet er nødvendige for en løper.

Ved regelmessig fysisk aktivitet føler vi oss bedre og dette påvirker både selvbilde, selvtillit og humør. Fysisk aktivitet er i tillegg med på å kontrollere vekten. For mange kan det å trene alene være vanskelig, og de får større motivasjon av å trene med andre. Grunner til dette er mange og flersidige; evnen til å pushe seg selv mer, forpliktelsen på at andre venter eller det sosiale fellesskapet. Sosial status ved trening kan også være et motiv for mange, men det ses også på som «treningshysteri» og i den forstand bli det negativt for noen. Mange velger å bruke tid og krefter på for eksempel løping, og de utvikler en lidenskap for denne aktiviteten. En slik lidenskap kan ha en positiv og/eller negativ påvirkning på personen.

Mannen i gaten nøyer seg ikke bare med å løpe som trening, flere og flere deltar i konkurranseløping (Grimsmo, 2012). Maratonfeberen brøt ut parallelt med joggebølgen på åttitallet i Norge og i dag blir maratonløping bare mer og mer populært for hvert eneste år som går (Waitz & Averbuch, 2008). Det var i 2014 så mange som 6299 deltagere i norske maratonløp og maratonløp innlagt i ultraløp, og sammenliknet med tilsvarende tall fra 2013 økte deltagelsen med 3,4 % (Fossheim, 2015). «Maratonløpet har blitt beskrevet som en persons horisontale Mount Everest» (Waitz & Averbuch, 2008, s.103).



## **1.2 Egen erfaring**

Som et punkt på min bucket list i 2011 stod det «Løpe en maraton». Ellefte mai 2012 meldte jeg meg på Stavanger Maraton. Eneste løpskonkurransen jeg hadde deltatt i før var Strandmila i Farsund i 2009 der jeg løp 5 km, vant løpet og satt løyperekord. Opp i gjennom årene har løping vært en av favorittaktivitetene når det kom til å trene. Som en del av treningen for å bli en bedre håndballspiller, har intervaller og løpeøkter tatt mye plass. I måneder trente jeg med et mål for øyet – Stavanger Maraton, og 01.09.12 var dagen jeg løp mitt første maraton. Jeg ble totalt nummer tre av kvinnene og nummer 37 av 130 deltakere med tiden 03:34:16. Det var en helt fantastisk følelse å komme i mål, føle seg bra og få beskjeden fra sjokkerte foreldre at jeg ble nummer tre.

I Stavanger deltok også atten medlemmer av løpegruppen Laubejantan fra min hjemby Farsund. Tre løp maraton og femten løp halvmaraton. Det var her jeg først la merke til de, og jeg tenkte at de virkelig var noen spreke damer som i voksen alder ønsket å utfordre seg selv med å delta i maraton.

## **1.3 Laubejantan og Laubegudan**

Laubejantan og Laubegudan er en løpegruppe som holder til i Farsund. Gruppen er en uhøytidelig gruppe, uten for mye forpliktelser og forventninger til nivå, med fokus på idrettsglede og moro. Intensjonen med gruppen er å dra med folk fra gata, tilby et lavterskel tilbud, der alle kan være med å trene fra dag en. Elisa Egeland er oppstarter, leder og trener for Laubejantan/-Gudan. I mai 2011 begynte treningene for Laubejantan med den målsetning om at de skulle løpe 5 km på Strandmila i Farsund. Seks damer møtte opp første gang, og etter den gang har det bare bygget på seg. Laubegudan ble etablert på høsten i september 2013. Det var både bekjente av de eksisterende Laubejantan i tillegg til utenforstående som kunne tenke seg å starte opp å løpe. Først holdt treneren separate treninger for gruppene, men nå har gruppen fellestreninger. Et av hovedmålene i løpet av året, det mange trener mot, er Farsund Maraton. Det har vært viktig for gruppen å støtte opp det lokale engasjementet.

## **1.4 Farsund Maraton**

Farsund Maraton samarbeider med Laubejantan/-Gudan. Løpegruppen holder løpe/motivasjonskurs i løpet av vinteren, bærer farsundmaraton.no på ryggen og gir tilbakemelding til ledelsen når det er nødvendig (Hans Kristian Eilertsen, Farsund Maraton, e-mail 23.04.14).

Farsund Maraton ble til våren 2012 i en diskusjon angående nye aktiviteter som kunne arrangeres i kommunen for å trekke flere folk, engasjere egne innbyggere, utnytte hele kommunen og vise frem den flotte naturen (Farsund Maraton, 2014). Farsund maraton ble først arrangert 1. juni 2013, og det året var det 581 påmeldte fordelt på fire løyper; helmaraton (42 km), halvmaraton (21 km), minimaraton (10 km), og barnemaraton (Farsund Maraton, 2014). I 2014 løp totalt 987, og de påmeldte hadde nå også muligheten til å velge distansen halvmila på 5 km (Farsund Maraton, 2014). Farsund Maraton blir promotert ikke bare som et løp, men en løpsopplevelse med fantastisk natur.

### **1.5 Studiens formål**

Målet med denne studien er å undersøke og kartlegge betydningen av motiver og lidenskap i løpskulturen Laubejantan og Laubegudan i Farsund. I den teoretiske sammenbindingen vil hovedfokuset bli lagt på å se grundigere på teoretiske aspekter knyttet til masterarbeidet, gi en deskriptiv beskrivelse av gruppen og dens medlemmer, gi en metodisk beskrivelse av studien og en mer utfyllende presentasjon og diskusjon av resultatene, enn det som blir presentert i vedlagt artikkel. Hovedfokuset til artikkelen er betydningen av harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap blant medlemmene av gruppen.

Problemstillingen for denne sammenbindingen er;

- 1) Hva er motivene for å bli medlem i løpegruppen Laubejantan/-Gudan
- 2) Hvor lidenskapelige er medlemmene til aktiviteten løping?

## **2.0 Teori**

### **2.1 Motiver for idrett**

Empiriske studier viser at indre motivasjon relateres til flere positive effekter hos idrettsutøvere: Bedre sportsånd (Donahue, Miquelon, Valois, Goulet, & Buist, 2006), økt kompetanse (Sturman & Thibodeau, 2001), hindrer utbrenthet (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009), gir økt glede (Deci & Ryan, 1985) og bedre konsentrasjon (Pelletier, Vallerand, Green-Demers, Blais, & Brière, 1995). I en studie gjort av Briere, Vallerand, Blais, og Pelletier (1995) viste det seg at deltakere som drev med idrett for selvbestemmende grunner ble relatert til psykologisk velvære hos personen. I den franske studien ble indre motivasjon og identifisert ytre motivasjon relatert til positive emosjonelle opplevelser, glede og tilfredsstillelse hos personen (Briere et al., 1995). Ytre reguleringer av ytre motivasjon og amotivasjon var positivt relatert til angst, og lavere grad av psykologisk velvære (Briere et al., 1995).

Enten man er utøver, trener eller dommer har man en rolle der man er involvert i idrett. Jowett (2008) mener studier av trenere sine motiver er viktige fordi den genererte kunnskapen kan gi verdifull informasjon om hvilke faktorer som stimulerer, opprettholder, og retter trenerens oppførsel mot bestemte mål. Det kan også gi praktisk informasjon for bruk i rekruttering, utdanning og for å beholde trenere (Jowett, 2008). Det samme vil gjelde for mosjonister (Breivik & Vaagbø, 1998) og dommere (Johansen, 2014).

### **2.2 Motivasjon og motiver**

Motiv er det som ligger til grunn for en handling, eller det en ønsker å oppnå. I en undersøkelsen av Breivik og Vaagbø (1998) så de på hvilke motiver som var viktige for folk for å trene og være i fysisk aktivitet. I denne undersøkelsen kom det frem at de viktigste motivene for å være fysisk aktiv var at det gav fysisk og mentalt overskudd, avstressing, det var gøy/morsomt, det forebygde helseplager, de opplevde et sosialt fellesskap og det holdt vekten nede (Breivik & Vaagbø, 1998).

Å være motivert blir definert av Ryan og Deci (2000b, s.54) slik; "To be motivated means to be moved to do something." En person som ikke føler drivkraft eller inspirasjon til å handle er derfor karakterisert som umotivert, mens noen som er energisk eller aktivert mot en slutt anses som motivert (Ryan & Deci, 2000b). Motivasjonen varierer fra individ til individ, og er ikke konstant. Det er et dynamisk samspill der et individ både kan ha indre og ytre motiver for samme aktivitet. Mennesker har ikke bare forskjellig mengde, men også

forskjellig type motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). I følge Ryan og Deci (2000b) varierer motivasjonen ikke bare i nivå (f.eks. hvor mye motivasjon), men også i orienteringen (f.eks. hvilken type motivasjon).

Flere teorier har forsøkt å forklare begrepet motivasjon. En av de mest anerkjente er Self Determination Theory - SDT (Ryan & Deci, 2000a). Motivasjonsteorien legger vekt på menneskets indre ressurser og mennesket blir sett på som aktive av natur som stadig er på jakt etter utfordringer (Ryan & Deci, 2000a). I følge Ryan og Deci (2000a) og SDT har mennesket tre psykologiske behov; 1) behovet for autonomi (å være opphavet til egne handlinger), 2) kompetanse (mestre ulike situasjoner og vise ferdigheter til andre) og 3) tilhørighet (skape trygghet og sosiale relasjoner). Tilfredsstillelse av disse psykologiske behovene er assosiert med selvbestemmelse, indre motivasjon og velvære hos personen. Høy grad av selvbestemmelse vil skape mer indre motivasjon, og energi hos personen til å gjennomføre en aktivitet eller handling (Ryan & Deci, 2000a). Ved undertrykking av disse behovene og lav grad av selvbestemmelse kan det føre til amotivasjon og ytre motivasjon, og negative konsekvenser med å drive med aktiviteten (Ryan & Deci, 2000a).

Sentralt i SDT er indre motivasjon, som kommer fra gleden selve aktiviteten gir personen. Indre motivasjon (IM) vil si å gjøre en aktivitet for egen indre tilfredsstillelse og hvor aktiviteten i seg selv er belønning (Ryan & Deci, 2000a). Personen velger selv å delta i aktiviteten eller utføre handlingen uten ytre betingelser. Gleden, viktigheten og all tiden mennesker investerer i aktivitetene de driver med, er nøkkelord 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.) Ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000) er delt inn i ulike grader etter hvor autonom motivasjonen er. "Ytre regulering" er minst autonom, og er basert på tvang og belønning. "Introjeksjons regulert" er basert på indre skyldfølelse med straff eller belønning og forventninger. "Identifikasjons regulert" er en mer autonom form for ytre motivasjon, da er atferden sett på som personlig nyttig til å oppnå noe annet. Den mest autonome formen for ytre motivasjon er "Integrasjons regulert", og er basert på utvikling av personligheten, identitet og egne verdier (Deci & Ryan, 2000). Her blir aktiviteten gjort for å oppnå noe, som for eksempel helseutbytte, og ikke for egenverdien av aktiviteten.

### **2.3 Sosiale motiver**

Trening er en sosial aktivitet og omtrent hver tredje som trener eller mosjonerer, er medlem i et idrettslag (Vaage, 1999). Men dette betyr ikke at de andre trener alene, fordi fire av fem av de som trener utenfor idrettslag har funnet noen å trene sammen med (Vaage, 1999). Naturlig nok er de fleste sammen med andre når de utøver lagidretter, eller der de må ha en motpart i spillet (Vaage, 1999). Men selv innen den "ensomme" idrettsgrenen jogging, er nesten en av tre voksne sammen med andre, og blant barn er det hele tre av fire som jogger sammen med andre (Vaage, 1999).

Kvinner er i større grad enn menn sammen med andre når de utøver individuelle idretter som jogging, skiaktiviteter, svømming, sykling og gang/marsj (Vaage, 1999). Helene Thomsson (1999) viser i en undersøkelse om kvinner og mosjon at de ofte uttrykker at de må tilpasse seg forventninger fra andre. Personer i deres omgivelser, arbeidskolleger og andre kvinnelige venner og slektninger har betydelig makt og innflytelse på deres atferd og får de med på mosjonsaktiviteter i fritida (Vaage, 1999). Hvis de måtte mosjonere alene, ville de ikke fortsette (Vaage, 1999). Ifølge Thomsson kan dette være en effekt av kvinners tendens til å være relasjonelle heller enn instrumentelle, det vil si at egne aktiviteters forhold til andre personer er viktigere enn det direkte resultatet av aktivitetene i seg selv (Vaage, 1999). Men det kan også ses på som en effekt av normative forventninger om hvordan en moderne kvinne skal handle og se ut (Vaage, 1999).

### **2.4 Lidenskap**

Lidenskap defineres som en sterk tilbøyelighet til en aktivitet som folk liker (eller elsker), synes er viktig, og som de bruker mye tid og energi på (Vallerand et al., 2003). Vallerand et al. (2003) antyder at det finnes to typer lidenskap; harmonisk lidenskap (HL) og tvangsmessig lidenskap (TL). Lidenskap kan skape motivasjon, øke velvære, og gi mening i hverdagen, men også vekke negative følelser og påvirke balansen en ønsker for et suksessrikt liv (Vallerand et al., 2003).

Vallerand og hans kollegaer har 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. I følge Vallerand et al. (2003), vil lidenskapen oppstå når aktiviteten blir en sentral del av individets identitet, noe som skjer gjennom en internalisering. De som har lidenskap for jogging, jogger ikke bare, men er joggere (Vallerand et al., 2003). Den lidenskapelige aktiviteten blir en del av hvem de er (Vallerand et al., 2003).

Lidenskap for en aktivitet kan lede individer til å dedikere seg selv fullstendig til aktiviteten, fortsette å kjempe videre, selv med vanskeligheter, og tilslutt nå langt (Vallerand et al., 2008). I følge Lehman og Gruber (2006) vil det å oppnå ekspertise i enhver aktivitet (sport, musikk eller kunst) være en langvarig prosess som krever fullstendig dedikasjon. Lidenskap representerer en stor motivasjon for deltakelse i trening, og gir mennesker energien til å delta og fortsette i krevende aktiviteter som er essensielle for å prestere på ekspert nivå (Vallerand et al., 2008). Hvis en person ikke har over gjennomsnittlig høy lidenskap for en aktivitet, like krevende som å spille et instrument, vil de fleste gi opp før de blir eksperter i følge Bonneville-Roussy, Lavigne, og Vallerand (2011).

En faktor som kan påvirke internaliseringsprosessen ifølge Vallerand et al. (2003) er at spenningen i selve aktiviteten gjør at en erfarer sin egen deltakelse som ukontrollerbar. 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).

## **2.5 Den dualistiske modellen for lidenskap**

Den dualistiske modellen for lidenskap (Vallerand et al., 2003) forklarer lidenskap som adaptiv (autonom) og/eller maladaptiv (kontrollert), og som internaliseres til en sentral del av personens identitet. Forskjellen avhenger av hvordan individets internaliseringsprosess virker, altså hvordan aktiviteten blir internalisert og på denne måten hvilken type lidenskap en tilegner seg. Den positive delen, HL, viser til den autonome, indre styrte lidenskapen, mens TL viser til den kontrollerte og negative delen ved lidenskap (Vallerand et al., 2003).

### *Harmonisk lidenskap*

Harmonisk lidenskap er et resultat av den autonome prosessen som forekommer når et individ frivillig har akseptert viktigheten av aktiviteten for dem, uten betingende vilkår forbundet med det (Vallerand et al., 2003). Harmonisk lidenskap sikrer at aktiviteten forblir en kilde til glede og vitalitet for individet (Stenseng, Rise, & Kraft, 2011). Harmonisk lidenskap relateres til positiv subjektiv velvære og positive emosjoner under og etter selve aktiviteten. Personer med harmonisk lidenskap vil fortsette med aktiviteten så lenge de opplever positive fordeler med den, og vil ved opplevde negative utfall vurdere å holde seg unna aktiviteten eller slutte med den (Vallerand et al., 2003; 2008). Individene er i kontroll

over behovet for deltakelse, og de føler seg fri til å velge når og hvordan deltakelsen skal foregå, basert på rasjonell tankegang (Stenseng et al., 2011).

Med HL vil man klare å fokusere fullstendig på oppgaven, og føle positivitet under aktiviteten, slik som gode følelser, økt konsentrasjon og flow (Vallerand et al., 2006). I følge Vallerand et al. (2003), er det den sterke indre motivasjonen hos personer med HL det som får de til å bruke mye av sin tid på aktiviteten. Men når en ikke deltar i den lidenskapelige handlingen vil man klare å fokusere og bruke energi på det som må gjøres (Vallerand et al., 2006). En person med HL har kontroll over aktiviteten, og kan selv bestemme når en skal bruke tid på andre viktige ting i livet (Vallerand et al., 2006). Med denne type lidenskap okkuperer aktiviteten en signifikant, men ikke altomfattende del i personens identitet og er i harmoni med andre individets andre livsområder (Vallerand et al., 2006). Vallerand, Paquet, Philippe, og Charest (2010) mener at HL fører til at personen opptrer mer fleksibelt i forhold til andre aktiviteter sammenlignet med TL. 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).

### *Tvangsmessig lidenskap*

Tvangsmessig lidenskap er et resultat av internalisering som oppstår av press gjennom selvfølelse eller sosial aksept, eller av følelsen av spenning fra aktiviteten blir overveldende og dermed vanskelig å regulere (Vallerand et al., 2003). Tvangsmessig lidenskap relateres til negativ subjektiv velvære, en følelse av skam under selve aktiviteten, og negative emosjoner under og etter aktiviteten, samt ved forhindring av å utføre aktiviteten (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2008). Det kan oppstå en intrapersonlig konflikt (Stenseng, 2008), som for eksempel å måtte velge mellom aktiviteten og familien, og/eller fra interpersonlig press (mellommenneskelig press) som sosial aksept/selvillit. Individet vil ha problemer med å fokusere på oppgaven, komme i konflikt med andre deler av livet, og vil ikke oppleve positive opplevelser før, under og etter aktiviteten (Vallerand et al., 2006).

Mennesker med tvangsmessig lidenskap kan føle en ukontrollerbar tvang til å drive en aktivitet de verdsetter selv om man ikke ønsker det fordi lidenskapen kontrollerer personen (Vallerand et al., 2006). Hvis engasjementet til aktiviteten er ute av en persons kontroll vil tvangsmessig lidenskap etter hvert ta uforholdsmessig mye plass i personens liv og vil dermed kunne skape konflikter med andre aktiviteter i personens liv (Vallerand et al., 2003; Stenseng, 2008). En person med tvangsmessig lidenskap er forventet å fortsette med aktiviteten selv ved ødelagte relasjoner eller mislykkede arbeidsforhold, og selv om den kan være skadelig for

personen (Vallerand et al., 2003). Med tanke på dette fant Stenseng et al. (2011) i sin undersøkelse at tvangsmessig lidenskap er sterkt knyttet til aktivitets avhengighet. En undersøkelse på bl.a. syklistene viser at tvangsmessig lidenskap predikerte negative utfall for andre sider av livet utenfor aktiviteten; studier/arbeid, partner og familie (Stenseng, 2008).

Tidligere forskning viser at lidenskap korrelerer positivt med verdsettelse av aktiviteten, tid avsatt til aktiviteten og varighet ved aktiviteten (Vallerand et al., 2008; Vallerand et al., 2007). I tillegg viser både HL og TL å ha en positiv korrelasjon med inkludering av aktiviteten i identiteten og selvet (Aron, Aron, & Smolan, 1992).

## **2.6 Lidenskapelige motiver**

Fotball er for mange ikke bare en sport, men en religion (Viviano, 2015). Fotballdommere har en vanskelig jobb fordi de ikke bare må forholde seg til spillere, men de må også håndtere tilskuere, trenere og media. Hva er det som motiverer dommerne til å gjøre denne tøffe jobben? I en artikkel gjort av Johansen (2014) undersøker han de tre hovedmotivene for å dømme fotball blant norske fotballdommere på elite nivå og lavere nivå. I følge Johansen (2014) var de tre hovedkategorier som fremsto i undersøkelsen (prosent elite/ikke elite): lidenskapelige motiver (57/25%), sosiale motiver (25/25%) og fitness motiver (13/31%). I følge Johansen (2014) er dermed norske elite dommere mest lidenskapelig motivert, mens dommere i de lavere divisjonene er mest fitness motivert. De sosiale motivene var omtrent like viktig for alle dommerne (Johansen, 2014).

Deltakelse i ulike former for lovlig gambling er en normal aktivitet i mange industrialiserte land (MacLaren, Ellery, & Knoll, 2014). Modeller laget for å finne motiver for gambling legger vekt på moro og spenning, vinne penger, tilhørighet, tilgjengelighet og utslipp av negative følelser (MacLaren, Ellery, & Knoll, 2014). I følge MacLaren, Ellery og Knoll (2014) kan mennesker bli motivert til å gamble fordi det er en virkelighetsflukt, og gambling er sammen med andre dumdristige aktiviteter en jakt etter fornøyelser.

Når profesjonelle musikere blir spurt om hvordan de klarer å øve i tusenvis av timer uten å gi opp, over mange år, er svaret lidenskapen for musikk (Bonneville-Roussy, Lavigne, & Vallerand, 2011). Lidenskap representerer en motiverende kraft for deltakelse i trening, og gir mennesker energien til å delta og fortsette i krevende aktiviteter som er essensielle for å prestere på ekspert nivå (Vallerand et al., 2008). Hvor lidenskapelig innstilt er medlemmene i en bestemt løpskultur, og hva er deres motiver for å være med?



## 3.0 Metode

Den opprinnelige greske betydningen av ordet metode er veien til målet (Kvale & Brinkmann, 2009). I følge Halvorsen (2008) er metode læren om å samle inn, organisere, bearbeide, analysere og tolke sosiale fakta på en så systematisk måte at andre kan kikke oss i kortene, det vil si at prinsippet om etterprøvnbarhet står sentralt. Vi ønsker å se årsaker bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling, og kollektivens og sosiale-materielle strukturers betydning for individers og grupperes meninger og handlinger (Halvorsen, 2008). Forskjellige metoder er forskjellige verktøy for å svare på forskjellige spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvalitative metoder handler om hva slags og kvantitative metoder hvor mye av en slags (Kvale & Brinkmann, 2009).

### 3.1 Valg av metode

Kvantitativ metode viser til resultater i form av gjennomsnitt eller det representative. Et strukturert spørreskjema, der spørsmålene er ferdig formulert og standardisert, gir oss mulighet til å hente informasjon fra en mengde mennesker (Dalland, 2007). Surveyundersøkelser har til hensikt å få overblikk over sosiale forhold i en gruppe (Dalland, 2007). Spørsmålene i spørreskjemaet bør stilles på en slik måte at de gir mest mulig «sann» informasjon om respondentens sosiale virkelighet (Dalland, 2007).

Forskningsintervjuet er en interpersonlig situasjon, en samtale mellom to parter om et emne av felles interesse (Kvale & Brinkmann, 2009). I intervjuet skapes kunnskap i skjæringspunktet mellom (inter) intervjuerens og den intervjuedes synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2009). Semistrukturerte intervjuer bygger på en intervjuguide, med temaer og spørsmål fastlagt på forhånd, men med mulighet for å gå videre med interessante vinklinger og meninger som kommer frem i løpet av intervjuet. Dybdeintervjuer gir mulighet til en dypere forståelse av en persons adferd, motiver og personlighet.

Observasjoner kan skje ute i feltet eller i laboratoriet, være åpen eller skjult, deltakende eller ikke-deltakende og strukturert eller ustrukturert (Halvorsen, 2008). Ved deltakende observasjon spiller forskeren selv rollen som et medlem av det sosiale systemet, og samhandler åpent med medlemmene (Halvorsen, 2008).

Jeg har valgt en «mixed method» (Johnson, Onwuegbuzie, & Turner, 2007). Som forsker kan en være tjent med å kombinere kvantitative og kvalitative metoder for å belyse samme problemstilling, altså en metodetriangulering (Halvorsen, 2008). Og i følge Ringdal (2011) dermed bidra til økt validitet eller gyldighet. En enkelt metode kan aldri belyse et

fenomen tilstrekkelig. Grønmo (2004) nevner tre måter metodetriangulering kan være fruktbart på; gi mulighet for teorimangfold, styrke tilliten til både metodene og resultatene i en bestemt studie og danne grunnlag for faglig fornyelse.

Jeg har undersøkt gruppen kvantitativt ved utlevering av spørreskjema og kvalitativt ved intervju av nøkkelpersoner og observasjoner av gruppen. Min metodiske tilnærming er basert på et ønske om å undersøke og få mest mulig informasjon angående de temaene som er av interesse.

### 3.2 Utvalg

I følge lederen Elisa Egeland eksisterer det ikke et eksakt antall på hvor mange mennesker som deltar på treningene, men på tidspunktet undersøkelsene mine startet var det 74 betalende medlemmer, og per dags dato er det 100 medlemmer. Medlemstallet kommer av hvor mange som har betalt medlemskontingent, men dette er ikke obligatorisk, dermed kan det totale tallet på deltakere på gruppens treninger og arrangementer være høyere. Gjennomsnittsmedlemmet er 43 år, 170,5 cm høy og veier 76 kg. Sivilstatusen viser at 32 (80%) er gift, 6 (15%) har samboer/kjæreste og 2 (5%) er enslig/skilt. Lengden på medlemskapet varierer fra 0 til 36 mnd., med gjennomsnitt på 11,5 mnd.

**Tabell 1.** Oversikt over respondenter på spørreundersøkelsene og intervjuene.

	T1 (Spørreundersøkelsen – Del I)	T2 (Spørreundersøkelsen – Del II)	Intervju med nøkkelinformanter
Totalt	40	32	6
Kvinner	31	26	4
Menn	9	6	2

Det var fem medlemmer og leder Elisa Egeland som ble intervjuet. Intervjuobjektene ble valgt ut på bakgrunn av svarene fra spørreskjemaene; de hadde vært medlem i en lengre periode, var motiverte og hadde planer om å løpe halv eller hel maraton i Farsund Maraton 2014.

### **3.3 Gjennomføringen av datainnsamlingen**

Spørreskjemaet og intervjuguidene ble utarbeidet i samarbeid med veileder Bjørn Tore Johansen og har blitt godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (se vedlegg 6). Besvarelsene ble behandlet konfidensielt og opplysningene blir rapportert i aidentifisert form. Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden januar til juni 2014. Innsamlingen ble gjort tidlig i masterprogrammet fordi det var ønskelig å gjøre det i forbindelse med Farsund Maraton 31. mai 2014.

Den 15.11.13 var første gang jeg tok kontakt med Elisa Egeland, leder og oppstarter av Laubegruppene. Jeg sendte henne en forespørsel om jeg kunne forske på de som gruppe. Hun var positivt innstilt til dette, men ønsket at jeg skulle møte gruppen, introdusere og forklare meg til de. Første møte med gruppen ble på en trening 18.01.14 og var en introduksjon og presentasjon av meg og mitt ønske om samarbeid. Et annet formål med deltakelsen på treningen var å observere dynamikken og samspillet i gruppen.

#### *Spørreskjema*

Spørreskjemaet ble utformet og delt inn i tre forskjellige deler; Del I: bakgrunnsdata og spørsmål om trening, rekruttering og motiver. Del II omhandlet forhold til løping/trening, angst, mental tøffhet og lidenskap. Del III var spørsmål om tilfredshet med livet, røyk/snus/alkohol vaner, forhold til egen kropp/vekt og mat/drikkevaner. Spørreskjemaet medlemmene fikk utlevert første og andre gang var identisk. Spørreskjemaet kan i sin helhet ses i vedlegg 1.

Første utdeling av spørreskjemaet foregikk på et informasjonsmøte 23.01.14 angående Farsund Maraton. I tillegg til skjemaene jeg delte ut tok flere av de fremmøtte med skjema til kjente medlemmer og Elisa Egeland tok eksemplarer til utlevering ved en senere anledning. Etter utfylling ble skjemaene levert til Elisa Egeland og hun lagret dem til jeg kom neste gang. Den andre treningen jeg deltok på 08.02.14 var i forbindelse med avslutning og innsamlingen av spørreskjemaet.

Første utlevering av andre spørreundersøkelse foregikk på et motivasjonsforedrag 29.05.14. Samme prosedyre ble fulgt som første utlevering. Medlemmene ble informert at det var ønskelig at kun de som svarte på første spørreundersøkelse skulle svare på den andre.

Farsund maraton ble avholdt 31.05.14. De som ikke hadde fått spørreskjemaet innen løpsdagen fikk det med seg når de hentet startnummeret sitt. Medlemmene som ikke deltok i Farsund Maraton fikk spørreskjemaet levert i postkassen til utfylling.

## *Intervju*

Det ble sent en tekstmelding til de ønskede intervjuobjektene og sa de ja ble det avtalt dag og tidspunkt for intervjuet. Intervjuene ble avholdt hos mine foreldre i Farsund. Alle intervjuene ble utført ansikt til ansikt i et rom uten forstyrrelse. Min datamaskin med en opptaker ble satt på for å ta opp selve intervjuet. Intervjuene ble avholdt i perioden 29.03.14 - 04.04.14. I forkant av intervjuene ble en intervjuguide for medlemmene (vedlegg 2) og en annen for lederen (vedlegg 4) utformet. Intervjuguiden ble utformet på bakgrunn av spørreundersøkelsen. Intervjuguiden for medlemmene var delt opp i bakgrunnsinformasjon, motiver (Johansen, 2014; Breivik & Vaagbø, 1998; Deci & Ryan, 2000), innstilling (Vallerand et al., 2003), kosthold, Farsund Maraton og annet. Intervjuguiden for lederen hadde ingen videre inndeling men inneholdt blant annet spørsmål om bakgrunnsinformasjon, motiver (Johansen, 2014; Breivik & Vaagbø, 1998; Deci & Ryan, 2000), rolle, tilbakemelding, samarbeid, kosthold og egne tanker. Hvert intervju tok 30-60 minutt. Når intervjuobjektene kom ble de informert at de på hvilket som helst tidspunkt kunne avslutte intervjuet eller nekte å svare på spørsmål. Under intervjuet forholdt jeg meg delvis til intervjuguiden. Tilleggsspørsmål og oppfølgingsspørsmål ble stilt for å få mest mulig informasjon ut av objektene, gi mulighet til refleksjon og dersom svaret med fordel kunne være mer utfyllende. Slik kunne intervjuene få et preg av uformell konversasjon, samtidig som samtalen opprettholdt sin bestemte hensikt (Ryen, 2002).

## *Deltakende observasjon*

Observasjonene ble gjort over en periode fra januar til juni. Jeg deltok på to treninger, et informasjonsmøte, et motivasjonsforedrag og en trenings- og motivasjonshelg. Oppleggene utenom treningen ble arrangert for å opplyse/engasjere og motivere medlemmene mot Farsund Maraton. Jeg ble med som en av deltakerne, fikk ingen spesial behandling, men alle var klar over at jeg var student og hadde en oppgave å gjøre. Deskriptive feltnotater ble skrevet ned i etterkant av oppleggene så det ikke skulle forstyrre selve observasjonen og aktiviteten som foregikk. Disse notatene blir ikke presentert i oppgaven, men har vært viktige i arbeidet med å forme min forståelse for gruppen og dens medlemmer.

## **3.4 Validitet og reliabilitet**

Som forsker arbeider man på to plan, teori- og empiriplan (Halvorsen, 2008). På teoriplanet blir problemstillinger formulert og resultater tolket og forklart, mens på

empiriplanet blir datamaterialet innsamlet og bearbeidet (Halvorsen, 2008). Ideelt sett skal det være samsvar mellom bruken av samme begrep på begge plan (Halvorsen, 2008).

Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet (Halvorsen, 2008). Reliabilitet har med forskningsresultatene konsistens og troverdighet å gjøre (Kvale & Brinkmann, 2009). Det omhandler også hvorvidt et resultat er pålitelig og kan reproduseres på annet tidspunkt av andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2009). I en intervjusituasjon kan ledende spørsmål og ordvalg påvirke svarene intervjuobjektet gir (Kvale & Brinkmann, 2009). Mens det er ønskelig med en høy reliabilitet av intervjufunnene for å motvirke en vilkårlig subjektivitet, kan en for sterk fokusering på reliabilitet motvirke kreativ tenkning og variasjon (Kvale & Brinkmann, 2009). Disse har bedre betingelser når intervjueren får lov til å følge sin egen intervjustil, improvisere og følge opp fornemmelser underveis. (Kvale & Brinkmann, 2009)

For å undersøke om reliabiliteten av målemetoden for lidenskap (The Passion Scale) var tilfredsstillende ble det gjennomført reliabilitetstester på de ulike faktorene. Faktorene ble analysert med Cronbach's alpha hvor verdier  $\geq .70$  var akseptable. Spørsmålene om harmonisk lidenskap hadde en Cronbach's alpha verdi på 0.88 i T1 og 0.87 i T2. Mens spørsmålene om tvangsmessig lidenskap hadde verdi på 0.91 i T1 og 0.87 i T2.

Forskerens rolle som person, inkludert integritet, sensitivitet og engasjement er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes (Halvorsen, 2008). I en intervjusituasjon må det være fortrolighet mellom partene, og under observasjoner er det viktig å lytte og se uten forutinntatte meninger og notere alt ned i en beskrivende form uten å legge til egne vurderinger (Halvorsen, 2008).

Fordeler med å bruke et spørreskjema er mange; unødvendig med ekstra utstyr, enkel utførelse og kontroll, flere kan gjennomføre samtidig og utførelsen kan skje hvor som helst. Når spørreskjemaet blir anonymisert kan forsøkspersonene føle seg trygge på at det de skriver/krysser av for ikke kan brukes mot dem. Men miljøet rundt utøveren, utøverens emosjonelle nivå, personligheten/kunnskapen til den som tester og om utøverne har erfaring med testen fra før av kan påvirke utførelsen av undersøkelsen.

### **3.5 Analyser**

Alle statistiske analyser og bearbeidelser av de kvantitative data er gjort i statistikkprogrammet «the Statistical Package for the Social Sciences» (SPSS). Sentraltendens og spredning i variabler blir presentert med gjennomsnitt (M) og standardavvik (SD) der hvor det er relevant. Cronbach's alpha ble brukt for å undersøke instrumentets indre konsistens. For

å undersøke gruppeforskjeller ble independent samples t-test brukt, mens forskjeller mellom test T1 og T2 ble testet ved hjelp av paired samples t-test.

I en kvalitativ analyse er det første trinnet å utvikle noen håndterlige klassifiseringer eller koder (Patton, 2002). En innholdsanalyse innebærer å identifisere, kode, kategorisere, klassifisere og merke de primære mønstrene i dataene (Patton, 2002). Dette betyr å analysere kjerneinnholdet i intervjuene (Patton, 2002). For å utvikle koder og kategorier, må en finne ut hva som passer sammen (Patton, 2002). Da begynner en med å se etter gjentakende regulariteter i dataene fordi disse regularitetene avdekker mønstre som kan sorteres i kategorier (Patton, 2002).

Når Anne Ryen (2002) skriver om analyse av intervjudata, beskriver hun blant annet faser eller trinn i prosessen fra rådata til kategorier. I denne undersøkelsen ble analysen av intervjuene gjennomført ved bruk av koding og kategorisering i henhold til tema. Det ble benyttet enkel koding på to nivå (vedlegg 5) for motiver. Utsagn rettet mot motiver ble fargekodet slik at de lett kunne gjenkjennes. Deretter ble utsagnene kodet etter kategoriseringen fra spørreundersøkelsen; generelle motiver, sosiale motiver, lidenskapelige motiver, treningsmotiver, prestasjonsmotiver og vektmotiver.

Bearbeidningen fortsetter i flere runder, slik at kategoriene endres underveis; de utvides, slås sammen eller deles opp i nye kategorier. I denne prosessen kobles dataene til teorier og begreper som kan belyse funnene. I følge Ryen (2002) vil bruk av teorier kaste lys over og bidra til å sette informantenes utsagn i en større sammenheng. Etter flere runder med å lese gjennom datamaterialet og koder fremstod funnene slik de gjør i resultatkapitlet. Kategoriseringen og tolkningen av materialet fra intervjuene er mine konstruksjoner, blant mange mulige. Ryen (2002, s. 149) skriver: "Derfor er den konstruksjonen som denne praksisen leder fram til, bare én av mange mulige konstruksjoner av virkeligheten."

De representative og utvalgte utsagnene fra medlemmene presenteres i resultatkapitlet. Før et utsagn vil kjønn og alder på medlemmet som sa utsagnet bli presentert slik; kvinne 44/46/48 og mann 39/44.

## 4.0 Resultater

Resultatkapitlet presenterer deskriptiv statistikk og resultater for motiver og lidenskap. Både kvantitative og kvalitative funn for motiver bli presentert. For lidenskap blir bare kvantitative funn presentert i denne sammenbindingen, mens de kvalitative dataene utelukkende blir presentert i artikkelen.

### 4.1 Preliminære analyser

Tester ble gjennomført for å lete etter kjønnsforskjeller i utvalget. Ingen kjønnsforskjeller ble funnet, dermed blir hele utvalget presentert som en helhet. Faktoranalysen for TPS (The Passion Scale) identifiserte to separate komponenter. For tvangsmessig lidenskap (TL) ladet alle de syv aktuelle items tilfredsstillende i samme komponent. Av de syv spørsmålene for harmonisk lidenskap (HL) ladet seks tilfredsstillende i samme komponent, mens spørsmålet ”Jeg er totalt oppslukt i løping” ladet i komponenten TL. Basert på faktoranalysen ble dermed ett spørsmål for HL tatt bort, og faktoranalyse 2 ble kjørt (med 13 items). Videre støttet analysen at HL (6 items) og TL (7 items) fungerte som egne faktorer.

### 4.2 Deskriptiv statistikk

I tabellene under vil den deskriptive statistikken fra første spørreundersøkelse (T1) og andre spørreundersøkelse (T2) bli presentert. Funn fra T1 står før parentes, mens funn fra T2 står bak, står det dermed bare ett tall er dette representativt for begge utvalgene.

**Tabell 2.** Oversikt over bakgrunnsinformasjon og demografiske data for utvalget i T1/T2.

Deskriptive data		N	Prosent	M	SD	Spredning
Alder		39/32		43.2/43.3	6/5.9	31-57/31-56
Høyde		39/32		170.5/169.5	9.0/8.2	154-192/154-189
Vekt		39/31		76.1/74	14.2/13.5	57-108/57-103
Varighet		40/31		11.5/15.8	11.1/10.8	0-36/1-36
Kjønn	Kvinne	31/26	77.5/81.3			
	Mann	9/6	22.5/18.8			
Sivilstatus	Gift	32/26	80/81.3			
	Samboer/kjæreste	6/4	15/12.5			
	Enslig/skilt	2	5/6.3			

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik, Spredning = laveste oppgitte score - høyeste oppgitte score, Varighet = antall måneder med i LJ/G.

**Tabell 3.** Viser data for planlagt deltakelse under Farsund Maraton, valgt distanse under løpet, treningsforekomst og hvordan medlemmene ble rekruttert inn i gruppen i T1/T2.

Deskriptive data		N	Prosent
Deltakelse Farsund Maraton	Ja	34/23	85/71.9
	Nei	6/7	15/21.9
	Kanskje	0/2	0/6.3
Distanse Farsund Maraton	5km	3/4	7.7/13.8
	10km	9/6	23.1/20.7
	Halvmaraton	21/14	53.8/48.3
	Helmaraton	6/5	15.4/17.2
Annen trening	En gang hver dag	0/1	0/3.1
	6 dager i uken	4/1	10/3.1
	4-5 dager i uken	9/5	22.5/15.6
	2-3 dager i uken	18/16	45/50
	En dag i uken	9	22.5/28.1
Laubejtan/-Gudan trening	En gang hver dag	1/0	2.5/0
	2-3 ganger i uken	11/15	27.5/55.6
	En dag i uken	28/12	70/44.4
Rekruttert i gruppen	Invitert/fortalt	28/23	66/72
	Sosiale medier	7/5	17/15.5
	Annet	7/4	17/12.5

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik

### 4.3 Lidenskap

Under vil de kvantitative funnene for lidenskap bli presentert. Først vil forandringen fra T1 til T2 bli presentert, deretter forskjellen mellom de som har vært medlem mindre eller mer enn 6 måneder og til slutt forskjellen mellom de som har planlagt å løpe kort distanse (5 eller 10 km) og lang distanse (halv eller hel maraton) under Farsund Maraton.



### 4.3.1 Resultater fra spørreundersøkelsen

**Tabell 4.** Forskjellen mellom lidenskap hos medlemmene i T1 og T2.

	N	M	SD
HL T1	30	5.37	1.07
HL T2	30	5.28	1.00
TL T1	30	3.00	1.22
TL T2	30	2.65	1.10

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik

Resultatene viser at totalt sett går både harmonisk lidenskap (HL) og tvangsmessig lidenskap (TL) ned fra T1 til T2. Tvangsmessig lidenskap har større nedgang enn harmonisk lidenskap.

**Tabell 5.** Forskjellen på lidenskap mellom gruppene (medlem mindre eller mer enn 6 mnd.).

		N	M	SD
HL T1	<6mnd	21	5.00	0.94
	>6mnd	17	5.66	1.06
HL T2	<6mnd	16	5.17	1.06
	>6mnd	16	5.47	0.90
TL T1	<6mnd	20	2.64	1.36
	>6mnd	18	3.10	1.09
TL T2	<6mnd	16	2.54	1.04
	>6mnd	16	2.74	1.23

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik, <6mnd = vært medlem mindre enn 6 mnd. og >6mnd = vært medlem mer enn 6 mnd.

For gruppen «6 mnd eller mindre» øker harmonisk lidenskap mens tvangsmessig lidenskap synker. Mens for gruppen «mer enn 6 mnd» synker både tvangsmessig lidenskap og harmonisk lidenskap. Totalt sett er de som har vært medlem lengst høyere både på harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap, og har i tillegg høyere nedgang.

**Tabell 6.** Forskjell på lidenskap mellom gruppene; kort distanse (5 eller 10 km) eller lang distanse (Halv eller hel maraton) under Farsund Maraton.

		N	M	SD
HL T1	Kort (5 & 10)	11	4.79	0.82
	Lang (Halv og Hel)	26	5.57	1.01
HL T2	Kort (5 & 10)	9	4.60	0.96
	Lang (Halv og Hel)	23	5.60	0.85
TL T1	Kort (5 & 10)	10	2.07	1.08
	Lang (Halv og Hel)	27	3.22	1.14
TL T2	Kort (5 & 10)	9	2.20	1.18
	Lang (Halv og Hel)	23	2.81	1.07

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik

De som har planer om å løpe en kort distanse under Farsund Maraton går ned på harmonisk lidenskap men opp på tvangsmessig lidenskap. For de som har planer om å løpe lang distanse under Farsund Maraton er resultatene motsatt, de går ned på tvangsmessig lidenskap, men går opp på harmonisk lidenskap.

## 4.4 Motiver

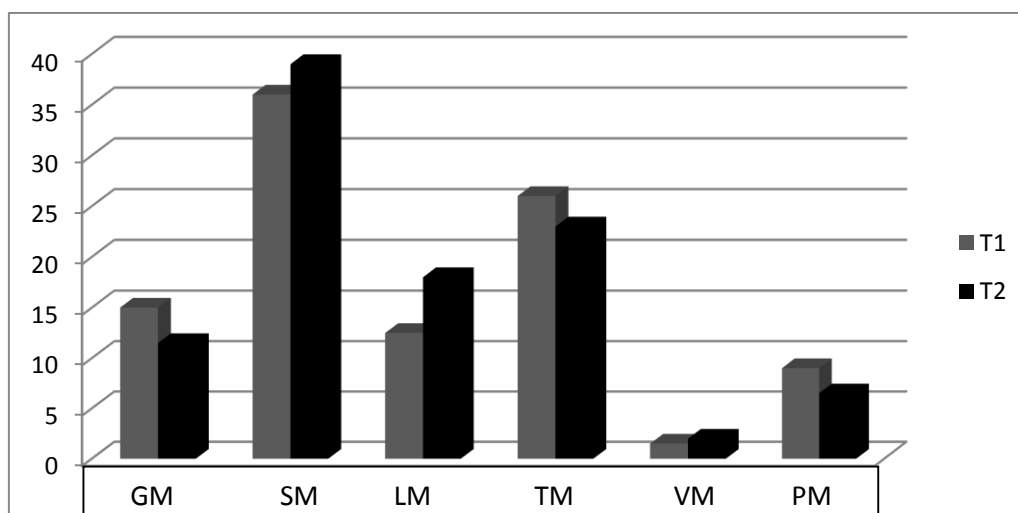
### 4.4.1 Resultater fra spørreundersøkelsen

Resultatet for T1 viser at de sosiale motivene er de viktigste for gruppen, deretter treningsmotiver, generelle motiver, lidenskapelige motiver, prestasjonsmotiver og vektmotiver. I T2 forandrer lidenskapelige motiver og generelle motiver plass, ellers er rangeringen den samme.

**Figur 1.** De seks hovedkategoriene for motiver og tre svareksempler for hver kategori.

GM – Generelle motiver	Motivasjon	Inspirasjon	Forpliktende
SM – Sosiale motiver	Det sosiale fellesskapet	Positivt miljø/Inkluderende	Samhold
LM – Lidenskapelige motiver	Hyggelig	Gøy å løpe	Godt humør
TM – Treningsmotiver	Mosjon	Lavterskel tilbud	Presse seg selv
VM – Vektmotiver	Vektnedgang	Prøve å redusere vekta	Holde vekt
PM - Prestasjonsmotiver	Bli i form	For å bli bedre til å løpe	Bli flinkere

**Figur 2.** Prosentvis oversikt og sammenligning over hovedmotivene for å være med i Laubejantan/-Gudan fra T1 og T2 .



#### 4.4.2 Resultater fra intervjuene

##### Sosiale motiver

Medlemmene oppgir som vist i resultatet for spørreundersøkelsene at de sosiale motivene er de viktigste grunnene for at de er med i Laubejantan/-Gudan. De fleste av medlemmene oppgir at det er en forskjell å trene alene i forhold til å trene sammen med andre. Kvinne (48) forteller; «*..det er mye mer motiverende med de andre. Du blir, du får litt mer iver og blir litt mer gira. Det er gøyere. Så jeg ville ikke ha trent lenge alene.*» Mens mann (39) sier dette; «*Litt usikker på om jeg hadde klart å gjennomføre samme intensiteten alene, da er det ingen som ser deg uansett*».

Intervjuobjektene forteller at treningen er sosial, Kvinne (48) sier; *«Jeg synes jo det er fryktelig sosialt. Jeg tror veldig mye av det som holder meg med er jo selvfølgelig treningen også men det er mye med de nye bekjentskapene, og det sosiale rundt det. Og ja ikke minst de felles løpeturene vi har hatt, det har vært veldig gøy.»* Og kvinne (46) forteller; *«Jeg opplever at vi er gode på å ta vare på hverandre, gode til å puffe hverandre med, også har du alltid noen du kan ta kontakt med hvis du har lyst til å gå og løpe. Det er alltid noen du kan spør om de vil være med.»*

Av og til gjør gruppen også noe sosialt utenom treningen. Kvinne (48) forteller; *«Elisa har jo dratt i stand noe sånn, vi hadde jo en ettermiddag her med både bading og litt sånn forskjellig og aktiviteter, det var egentlig veldig gøy, og mat og. Også hender det jo at vi har lunsj også etter enn løpetur da (ler). Så det er jo litt sosialt.»*

Medlemmene forteller at de har møtt mange nye mennesker og anskaffet seg venner i gruppen. Kvinne (48) uttaler; *«jeg fått veldig mange nye bekjentskaper, til og med i min alder som jeg ikke hadde trodd, folk som jeg egentlig ikke visste hvem var. Fantastisk gøy. De er jo aldri noen jeg hadde truffet ellers hvis ikke.»* Kvinne (44) sier; *«...det å være med flokken sin og oppmuntre hverandre og treffe nye folk. Det har gitt meg så mye positivt. Jeg har blitt kjent med så mange hyggelige folk, vi har gjort mye gøy sammen.»* Kvinne (46) forteller om det samme og legger til; *«du får utvidet horisonten din, og det er bare sunt»*

Alle føler seg inkludert, fordi alle kan være med uansett form og målsetting. Kvinne (48) forteller; *«Jeg synes det er veldig positivt, det synes jeg...Være en inkluderende del av noe. Du velger selv om du vil delta, du trenger ikke være med på alle ting, men du får tilbudene.. Det er egentlig ingen som blir sure hvis du ikke stiller.»* I tillegg sier hun at; *«alle er velkomne og det er ikke noe press til noen eller at du må oppnå noe mål. Det er bare å komme som du er.»* Lederen sier selv; *«Det er jo viktig å føle at du er en del av miljøet.»* og legger til; *«de har en tilhørighet, et litt eierforhold, de er en del av Laubejentan og Laubegudan.»*

### **Treningsmotiver**

Gruppen er opptatt av å holde formen, være i aktivitet, få energi og helsegevinst. Kvinne (48) forklarer at hun ønsker å *«..være i god form, helsa har jo veldig mye og si.»* Kvinne (46) sier; *«Vi skal løpe til vi er 70 sier jeg. Tenk å være 70 år og bevege seg fort opp og ned av en stol og kunne spasere der du vil, det er ganske deilig. Men en kan sikkert ikke løpe fult av maraton før det – det kan kanskje bli for tøft.»* Mens mann (44) forteller; *«Holde meg i form og ja øke arbeidskapasiteten.»* er viktig, og legger til; *«er jo konkurranse og nye mål og nye tider og den slags da»* som motiverer mest.

En av grunnene til at flere av medlemmene mener at gruppen har såpass mange medlemmer er at det er et lavterskel tilbud. Kvinne (48) forteller om sin erfaring om å bli medlem; *«jeg synes jo terskelen var veldig lav for å komme med, hadde det stått at det var for viderekommende, hadde jeg aldri vært med.»* og *«Det var veldig lett å komme inn, og veldig lett å bli inkludert. Og det er jo det som har vært liksom noe av dette her med Laubejentan, det er ikke vanskelig å få innpass der.»*

Fokuset har for flere forandret seg i løpet av tiden de har vært med i gruppen. Som vist fokuserer gruppen på å fremme helse og opprettholde et lavterskel tilbud, men mange ønsker også å trene, prestere og presse seg selv best mulig. Mange har et konkurranseinstinkt som er intakt, og med bedre form fokuserer flere på bedre tider og konkurranser, kvinne (48) sier; *«Det er ikke å legge skjul på at det har blitt litt mer press på tidene. Selv om vi prøver å si at det ikke skal være det, du konkurrerer bare med deg selv, men det er nok ikke bare det nei. Det blir nok litt tidspress.»* Kvinne (44) sier at hennes motiver for trening har forandret seg; *«nå føler jeg at jeg ikke trenger å trene på grunn av vekta, nå er det liksom sånn at det trigger meg å sette litt nye rekorder og sånn (ler).»*

### **Generelle motiver**

Elisa, som leder og motivator, blir av flere nevnt som en av grunnene for å være med i gruppen. Kvinne (48) sier; *«jeg tror at Elisa, som egentlig er motivatoren her at, grunnen til at hun har fått med mange av de her er på grunn av terskelen var lav også har hun ikke noe veldig fokus på at folk skal være syltynn og veldig kroppsfokusert er hun heller ikke»* Kvinne (44) sier *«hvis Elisa kan så kan jeg, det er litt av hennes styrke.»* Og mann (39) beskriver Elisa som *«en fantastisk inspirator og pusher»* og forteller hvor fint det er å ha noen som presser, organiserer og tar avgjørelser.

Det å utfordre seg selv og nå nye mål er også to motiver som blir beskrevet av medlemmer. Kvinne (46) forteller; *«du har litt mer lyst til å ut, du har mer lyst til å pushe dine egne grenser. Du tørr å sette deg større mål, litt høyere mål enn det du gjorde før.»*

### **Lidenskapelige motiver**

Medlemmene mener løping og trening er gøy. Flere nevner at de tidligere i livet ikke hadde et positivt forhold til løping, men dette har forandret seg i løpet av medlemskapet. Kvinne (48) forteller; *«Jeg synes det er gøy. Rett og slett gøy. Og det hadde jeg jo aldri trodd at jeg skulle synes var gøy.»* Kvinne (46) sier *«Nå synes jeg det er gøy. Men ikke sant når du startet med det så gjorde du det for det ville kanskje hjelpe deg å komme i bedre form.»*

Samme person forteller; «*du blir veldig høy på deg selv når du har gjort noe du ikke tror du klarer. Så det har egentlig vært ganske mange sånne. Du er veldig fornøyd når du får til noe, som er gøy, som du ikke trodde du skulle klare, som er tungt og vanskelig.*» Mens mann (39) forteller; «*Altså det er ikke gøy å løpe nødvendigvis men det er gøy å få det til. Det er gøy å mestre noe som en ikke har mestret på mange mange år. Kjenne at en blir i bedre form og, så nå er det det som holder motivasjonen oppe.*»

Lederen sier selv i eget intervjuet at; «*det skal være sånn idretts glede, det skal være sånn gøy å gjøre og du skal få lov til å utvikle deg på ditt nivå. I tillegg forteller hun; «jeg syns jo det er gøy, det er gøy å løpe. Ehh syns det er gøy at folk når målsetningene sine og at de trives i det miljøet. Og det har blitt et veldig positivt og sammensveiset gjeng som gir meg mye energi egentlig, selv om det er tungt å trene (ler).*»

Mann (39) forteller hvorfor det er viktig for han å være medlem av Laubegudan; «*Jeg syns det gir en sånn identitet da, at man er med i noe litt sporty. Så det gir liksom et litt sånn sporty image, også er det veldig mye positivt med hele det opplegget der, det gir litt positive assosiasjoner.*»

### **Prestasjonsmotiver**

Det å kunne utvikle, prestere og bli i bedre form med tanke på helsen er for mange viktig. Dette sier kvinne (44) om hennes motiv for å begynne å løpe; «*I første omgang var det å komme i bedre form*» Mann (44) forteller om ønsket om å lære og prøve løping; «*jeg har aldri vært noe god til å løpe før, derfor hadde jeg lyst til å prøve om jeg kunne greie det liksom.*»

Medlemmene liker å se forbedringer, at treningen virker, og at det harde arbeidet de legger ned i treninger bringer de videre. Kvinne (48) forteller; «*i de siste årene har jeg alltid vært i fysisk aktivitet, men ikke sånn kondis som jeg har hatt de siste tre årene. Fordi det har blitt mye bedre... Alt er enklere.*». Mann (44) sier «*En del har blitt engasjert, og jeg tror mange av de har hatt en ganske så positiv utvikling sånn helsemessig, sammen med kondisjonsmessig. Komme i bedre form, også såpass at de merker det selv. Så jeg tror mange har hatt et positivt utviklingsgang.*»

Kvinne (48) sier hun har merket fremgangen og forbedringen i løpet av medlemskapet; «*det har egentlig bare gått fremover og det har vært gøy, og du klarer mer og mer, tidene blir bedre og bedre også ikke sant. Jeg er ikke så fryktelig opptatt av å være så kjempe rask, jeg er ikke av de raskeste, men jeg ser jo også det at .. ja det er fremskritt*».

## Vektmotiver

Det viser seg at flere av medlemmene er opptatt av egen kropp og vekt. For noen er motivet å holde vekten, for andre er det å gå ned i vekt. Kvinne (48) gir utsagnet; «*Det er jo for det første og holde vekta, det er jeg egentlig ganske opptatt av*» ved spørsmål om egen motivasjon for å løpe. Og ved spørsmål om kosthold sier samme vedkomne; «*jeg er litt opptatt av vekta. Det må jeg ærlig innrømme.*», «*litt redd for å legge på meg.*», «*men jeg er glad i mat, så jeg spiser godt, og jeg har nødt til å trene litt for å klare å holde det (ler).*» Kvinne (44) sier; «*jeg tenker litt vekt, jeg vil litt mer ned i vekt før jeg gir meg, for jeg skjønner jo at det er lurt å dra på minst mulig, så jeg er ikke den som skeier mest mulig ut*».

Selvtilliten og forholdet til egen kropp har hos flere av medlemmene forandret seg i løpet av medlemskapet, kvinne (44) forteller; «*det er alltid noe som kan forbedres, men hvert fall nå, jeg har jo kanskje aldri hatt så godt forhold til han som jeg har hatt nå.*», «*Og vi blir, vi ser jo at vi blir bedre, vi får bedre utstråling, ser bedre ut enn de som ikke trener, for å si det rett ut (ler).*»

Kvinne (46) forteller om følelsene nå i motsetning til da kroppen var tyngre; «*alt er jo så mye lettere sant, men jeg løp jo fordi om jeg var stor. Og brydde meg ikke så veldig mye om det, samtidig som jeg gjorde det også. Ikke sant, du på en måte prøver jo å vise at du ikke bryr deg, egentlig, men du gjør jo det, det er ikke så gøy å veie for mye.*» Samme person forteller; «*det er ikke til å stikke under en stol at når en har tatt av seg noen kilo så stiger selvtilliten litt. Du blir litt lettere, du får til mer. Bærer en rundt på 20 kg ekstra, så er det tyngre rundt løypa (ler).*»

Lederen uttrykker selv et ønske om at hovedfokuset fra gruppens medlemmer ikke skal være på vektnedgang; «*Det skal ikke være fokus på at folk bare skal ned i vekt for å trene. Det skal være fokus at de skal ha det gøy selv om de har noen kilo for mye.*»

## 5.0 Diskusjon

### 5.1 Lidenskap

#### *Endring i harmonisk og tvangsmessig lidenskap fra T1 til T2*

Resultatene viser at medlemmene har høyere harmonisk lidenskap enn tvangsmessig lidenskap for løping. Differansen mellom harmonisk og tvangsmessig lidenskap er større i T2, enn den var i T1. Totalt sett går både harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap ned fra T1 til T2. Tvangsmessig lidenskap har større nedgang enn harmonisk lidenskap, nedgangen er hele fire ganger så stor. En mulig forklaring på den harmoniske nedgangen kan være den økende treningsmengden og fokuset på å delta i Farsund Maraton. Medlemmene har tøffere treninger og løper lengre distanser fordi de trener seg opp mot deltakelsen i løpet. Nedgangen av tvangsmessig lidenskap kan være relatert til at medlemmene har vært medlem lengre og lidenskapen ikke lenger er like tvangsmessig.

#### *Forskjell i harmonisk og tvangsmessig lidenskap delt opp av lengde på medlemskap*

For gruppen «6 mnd. eller mindre» øker harmonisk lidenskap fra T1 til T2 mens tvangsmessig lidenskap synker. Mens for gruppen «mer enn 6 mnd.» synker både tvangsmessig lidenskap og harmonisk lidenskap. Totalt sett er de som har vært medlem lengst høyere både på harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap, men har i tillegg høyere nedgang. Lengde på medlemskap ser dermed ut til å påvirke medlemmenes lidenskap. De som har vært medlem lengst har størst lidenskap for løpingen. For de som akkurat har begynt, de nye medlemmene som har vært med mindre enn 6 mnd. øker den harmoniske lidenskapen, men når de har vært medlem i en lengre periode synker den.

#### *Forskjell i harmonisk og tvangsmessig lidenskap delt opp av distanse valgt under Farsund Maraton*

De som har planer om å løpe en kort distanse under Farsund Maraton går ned på harmonisk lidenskap men opp på tvangsmessig lidenskap. For de som har planer om å løpe lang distanse under Farsund Maraton er resultatene motsatt, de går ned på tvangsmessig lidenskap, men går opp på harmonisk lidenskap. Totalt sett er medlemmene som velger en lengre distanse under Farsund Maraton høyere på både harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap. De som velger de lengre distansene er sannsynligvis de som har løpt mye, vært medlem lengre, liker løping som aktivitet og kunne tenke seg og utfordre seg mest mulig.



Lederens fokus er på å mestre løping som aktivitet, ha det gøy på trening, men også få utbytte av all treningen. Dermed blir treningene lagt til rette for at alle nivå kan delta. I løpet av året har lederen og medlemmene fokus på noen konkurranser, særlig lokale konkurranser som de ønsker å delta på, her er Farsund Maraton det store målet for mange. Med det fokuset blir ikke målet med treningen bare å forbedre helsen eller være i aktivitet, men også konkurransepreget med tanke på å konkurrere seg i mellom og forbedre tider. Dette fokuset kan påvirke lidenskapen til medlemmene.

## 5.2 Motiver

Resultatet fra første spørreundersøkelse viser at de sosiale motivene er de viktigste for gruppen, deretter treningsmotiver, generelle motiver, lidenskapelige motiver, prestasjonsmotiver og vektmotiver. I andre spørreundersøkelse forandrer lidenskapelige motiver og generelle motiver plass, ellers er rangeringen den samme, det betyr at sosiale motiver og treningsmotiver fortsatt er de to viktigste, mens prestasjonsmotiver og vektmotiver er minst viktig.

Medlemmene forteller at det sosiale med gruppen er det viktigste for de, og at treningen kommer i neste rekke. Flere av medlemmene gir inntrykk av at de ikke bare trener med Laubejantan/-Gudan, men også trener annet på siden. Første spørreundersøkelse, med andre spørreundersøkelse i parentes, viser at 70% (44.4%) trener med LJ/-G en gang i uken, mens 27.5% (55.6%) trener 2-3 ganger i uken med gruppen. Økningen av deltakelse kan ha sammenheng med bedre vær og at Farsund Maraton nærmet seg. En grunn til at medlemmene rangerer de sosiale motivene høyere enn treningsmotivene kan være at den største mengden av trening skjer et annet sted. Flere av medlemmene forteller i intervjuene at de trener på treningsstudio, løper, sykler, trener styrke eller gjør andre former for aktivitet i tillegg til de arrangerte treningene. Siden medlemmene generelt trener mye utenom de arrangerte treningene for gruppen, er det naturlig at det sosiale fellesskapet trekker mer enn selve treningen når det gjelder deltakelse i gruppen. Flere har muligens innsett at de både kan ha det sosialt og trene samtidig hvis de er medlem. Andre aktiviteter de utfører i løpet av uken kan sannsynligvis ikke tilby det samme.

Flesteparten av medlemmene (ca. 70%) rapporterer at de ble rekruttert inn i gruppen ved invitasjon/informasjon fra enten en bekjent/venn eller ektefelle. Ved denne type rekrutteringen har de potensielle nye medlemmene allerede kjennskap til et medlem, noen som kan hjelpe de å finne sin plass og mulighet til å få informasjon. Flere av medlemmene er

også par, dermed har de allerede en fot inne i gruppen, og det vil være lettere å bli inkludert og ta en del i fellesskapet.

Lederens hovedfokus for gruppen er flerdelt. Lederen retter fokus på betydningen av å ha det gøy og gjøre/oppleve noe sammen i tillegg til den fysiske treningen. Utenom treningen blir det lagt opp til en rekke motivasjons aktiviteter og sammenkomster, noe som styrker gruppen som helhet og påvirker gruppen på en positiv måte. Medlemmene vil oppleve tilhørighet og inkludering som styrker deres motivasjon til å fortsette. Hvis en aktivitet er gøy og du trives i miljøet, er det svært motiverende og gir deg grunn til å fortsette.

Det nest viktigste motivet er treningsmotiver, altså selve treningen. Denne kategorien kan også kalles fitnessmotiver. Medlemmene viser at hovedmotivet for å trene ikke er å gå ned i vekt eller prestere voldsomt, men for de fleste er det å holde formen og være i aktivitet som er avgjørende. Det er voksne mennesker som deltar i treningen, gjennomsnittsalderen på medlemmene er 43 år, med en spredning fra 31-57 år. Flere har kommet i en alder der de ser på helse og aktivitet som viktigere enn å strebe etter forbedringer og fokusere på å miste vekten. I tillegg hvis medlemmene trener regelmessig og med varierende intensitet vil de automatisk miste vekt og forbedre seg, uten å ha særlig fokus på disse motivene.

Funnene i denne undersøkelsen samsvarer med Breivik og Vaagbø (1998) funn av motiver som var viktige for å trene og være i fysisk aktivitet. I denne undersøkelsen kom det frem at de viktigste motivene for å være fysisk aktiv var at det gav fysisk og mentalt overskudd, avstressing, det var gøy/morsomt, det forebygde helseplager, de opplevde et sosialt fellesskap og det holdt vekten nede (Breivik & Vaagbø, 1998). Sosialt fellesskap går herunder kategorien sosiale motiver, gøy/morsomt er lidenskapelige motiver, holde vekten nede er vektmotiver og de resterende motivene går under treningsmotiver.

Etter vurdering av de ulike motivene medlemmene rapporterer som grunn for å delta i Laubejentan/-Gudan, er medlemmene både indre og ytre motivert for deltakelse. Lidenskapelige motiver er et eksempel på indre motiver for medlemmene. Dette motivet representerer gleden i aktiviteten, helt uten ytre betingelser. Aktiviteten er motiverende fordi den gir en indre tilfredsstillelse og er belønning i seg selv. Men gruppen forteller også om ytre motivasjon, her passer kategorien vektmotiver inn. Medlemmene utøver ikke aktiviteten utelukkende på bakgrunn av gleden, men i dette tilfellet også for helseutbytte.

Et av hovedmålene for gruppen er å delta i Farsund Maraton. Resultatene viser at ca. 85% har planer om å delta i Farsund Maraton, og av disse har ca. 70% tenkt å løpe en av de lengre distansene (halv eller hel maraton). For å delta på et slikt arrangement og løpe en slik distanse vil de fleste gjøre alt for å være forberedt. De som gir informasjon og tips om

maratonløping gir råd om en lengre opptreningsperiode før en slik deltakelse, og flere nevner konsekvent trening opp til ett år. Det må altså god trening til for å kunne forberede kroppen på en maraton deltakelse. På denne måten er det naturlig at treningsmotivene ligger såpass høyt oppe av motivene for å være medlem.

Johansen (2014) fant i sin undersøkelse at elite dommere er lidenskapelige motivert for å dømme fotball, mens dommerne i de lavere divisjonene var fitness motivert. Begge gruppene fant de sosiale motivene like viktige (Johansen, 2014). Til sammenligning med Laubejantan og Laubegudan er det forståelig at det sosiale teller mer for løperne enn det gjør for dommerne, siden dommerne i mindre grad er sosiale og har færre mulighet til å ta en del i fellesskapet på jobben, enn medlemmene har på trening.

De lidenskapelige motivene i Johansen sin undersøkelse er av samme art som i denne undersøkelsen. For elite dommerne har de større betydning og dette mener Johansen (2014) kan komme av at dommerne har internalisert fotballdømmingen på en autonom måte og er mer indre motivert enn dommerne i de lavere divisjonene. Fitness var hovedmotivet for dommerne i de lavere divisjoner, sannsynligvis fordi dommerne ser på dømmingen som en måte å bedre fysisk form og forbedre utseendet, i større grad enn elite dommerne. Dette motivet kan sammenlignes med løpernes motiver for trening i denne undersøkelsen (treningsmotiver, prestasjonsmotiver og vektmotiver).

### **5.3 Metodisk diskusjon**

En stor styrke med oppgaven er bruken av metodetriangulering. Ved å bruke både spørreskjema og intervju har jeg fått verdifull innsikt i betydningen av både motiver og lidenskap for medlemmene. Med tanke på de varierende styrkene og svakhetene ved kvalitativ versus kvantitativ tilnærming, som forskeren bruker til hjelp for å undersøke samme fenomen, bør det ikke forventes at resultatene som genereres av de forskjellige metoder automatisk kan kombineres og produseres til en integrert helhet (Patton, 1999). Det er dermed viktig å vurdere hva hver type analyse gir, for å gi de ulike tolkningene en sjanse (Patton, 1999). I hovedsak er triangulering av kvalitative og kvantitative data en form for komparativ analyse (Patton, 1999). Og en kombinasjon av kvalitative og kvantitative data kan være fruktbar, når de belyser komplementære sider av samme fenomen (Patton, 1999).

En annen styrke med oppgaven er at samme gruppe av medlemmene ble testet på to ulike tidspunkt. I tillegg var begge kjønn inkludert, både i spørreundersøkelsen og intervjuene. Det var ikke bare medlemmene som ble undersøkt, men også lederen svarte på spørreundersøkelsen og ble intervjuet. På denne måten har oppgaven også fått med lederens

syn på gruppens motiver og lidenskap. For å skape troverdighet i studiet har jeg gjort lydopptak av intervjuene, og det er gjort rede for prosedyrene ved datainnsamling. Det at informanten har fått anledning til å lese utsagnene brukt i oppgaven og fått mulighet til å godkjenne disse, er med på å styrke troverdigheten i studien.

Utvelgelsen av medlemmer til intervju ble gjort ved å sjekke svarene på spørreundersøkelsen og ved å kontakte lederen for tips om hvilke medlemmer som var eminente. Det var ønskelig at intervjuobjektene hadde vært medlem i en lengre periode og var motiverte og involverte i gruppen. Logikken og kraften i målrettet utvelgning ligger i å velge informasjonsrike tilfeller for å studere i dybden (Patton, 1990). Informasjonsrike tilfeller er de personene man kan lære mye fra, når man spør spørsmål av sentral betydning for formålet med forskning (Patton, 1990). Utvalget i dette studiet kan dermed sies å være målrettet utvalgt. Hadde utvalget av intervjuobjekter dermed vært tilfeldig kunne det ha gitt en annen synsvinkel på temaene tatt opp i intervjuene.

Spørreundersøkelsen og intervjuguiden ble i utgangspunktet utformet med mange skalaer og spørsmål. De ble ikke utformet direkte med fokus på lidenskap og motiver eksklusivt. Motiv spørsmålet var et åpent spørsmål med mulighet til å skrive ned de tre hovedgrunnene for å være med i løpegruppen, mens «The Passion Scale» ble brukt for å måle lidenskap, et reliabelt og valid måleinstrument. Etter analyser av resultatene fra alle skalaene i spørreundersøkelsen ble det valgt å rette oppmerksomheten mot lidenskap og motiver blant medlemmene, og deretter ble resultatet fra intervjuene gjennomgått med det fokuset.

Hovedgruppene av motiver ble delt inn på bakgrunn av analyser av spørreskjemaet. Deretter ble motivene delt opp i seks kategorier. Den ene kategorien; «Generelle motiver» ble laget fordi det var flere motiver som ikke falt naturlig under en allerede opprettet kategori med mange utsagn. Det kan argumenteres at utsagnene under denne kategorien burde bli lagt under de andre kategoriene, men valget falt på å beholde kategorien.

Spørsmålet om motiver kommer tidlig i spørreundersøkelsen, mens skalaen for lidenskap kommer mye senere. Siden spørreundersøkelsen var noe omfattende, totalt 14 sider, er det en fare for at medlemmene kan ha mistet fokus utover undersøkelsen. Noen medlemmer valgte å ta spørreundersøkelsen rett etter en samling eller trening, mens andre tok det med seg hjem for utfylling. Tålmodigheten og medlemmets generelle humør på tidspunktet utfyllingen ble gjennomført kan også ha påvirket svarene og nøyaktigheten med å fylle ut og lese gjennom hele undersøkelsen.

Det var 40 representanter fra gruppen som svarte på første spørreundersøkelse, mens andre spørreundersøkelse ble gjennomført av 32 medlemmer. Den relativt lave svarprosenten

i studien gjør at vi må være varsomme med å generalisere resultatene til alle medlemmene generelt. Samtidig mener jeg at utvalget som bestod av både nye og eldre medlemmer, intervjuobjekter av begge kjønn og med forskjellige posisjoner i gruppen gav god informasjon om karakteristika til medlemmene i gruppen. Som sagt er utvalget lite, men det er en styrke at 32 personer har svart på samme spørreskjema to forskjellige ganger. I tillegg er ikke utvalget så lite når en ser på hvor mange som var medlem i gruppen da spørreundersøkelsen ble gjennomført (mellom 70 og 80 personer). Det skal her sies at det ikke finnes et eksakt antall på hvor mange medlemmer som er med i gruppen. Det estimerte medlemstallet kommer fra de som har betalt medlemskontingent (ikke obligatorisk å betale). Men siden alle kan være med på treningene uten å betale, blir dermed ikke alle registrert.

Spørreskjemaet ble delt ut enten av meg eller av lederen Elisa Egeland. Det var ønskelig å ta utdeling og innhenting personlig, men på grunn av tidspress kunne ikke dette blir gjort. Utdelingen og innhenting måtte også skje på flere tidspunkt på grunn av varierende oppmøte på treningene. Dermed ble det besluttet å ha flere utdelinger slik at flest medlemmer ble nådd, men det ble avsatt en periode på to uker for både T1 og T2. Noen fylte ut skjemaet med en gang mens andre tok det med seg hjem. På bakgrunn av dette er det en mulighet for at miljøet rundt medlemmet kan ha påvirket utformingen av spørreskjemaet. Et pluss er at alle skrev navnet sitt på skjemaet, dermed var det lett å purre for innhenting og det gav mulighet til å dele ut i T2 til de som hadde fylt ut i T1.

Kjønnsfordelingen er skjev i utvalget, fordi det er flere damer enn herrer som har svart på undersøkelsen. Men når en ser på medlemmene, så er det flere damer involvert i gruppen enn menn, så på denne måten representerer skjevfordelingen i utvalget også gruppen som helhet. I tillegg viste de preliminære undersøkelsene at det var ingen signifikante forskjeller mellom kjønnene, dermed ble utvalget presentert som en helhet.

Gjennomsnittsalderen på utvalget er 43 år, med en spredning fra 31-57. Av forskning gjort på fenomenet lidenskap, vises det til et stort spenn i aldersgjennomsnitt (Mageau & Vallerand, 2007; Philippe, Vallerand, & Lavigne, 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, Maguau, & Vallerand, 2012; Mageau & Vallerand, 2007; Paradis, Cooke, Martin, & Hall, 2013; Philippe, Vallerand, Houliort, Lavigne, & Donahue, 2010, studie 2, 3 og 4; Vallerand et al., 2003, studie 1 og 2). En kan derfor argumentere for at dette utvalget bidrar til allerede eksisterende litteratur ved å dekke et aldersspenn som til en viss grad har vært understudert.

## Referanser

- Aron, A., Aron, E.N., & Smolan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596- 612.
- Breivik, G., & Vaagbø O. (1998). *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985- 1997*. Oslo: Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite.
- Briere, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R.J. (2011). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music*, 39, 123-138
- 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.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum
- 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, 227-268
- Donahue, E., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., & Buist, A. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 511-520
- Farsund Maraton (2014). *Farsund Maraton - ikke bare et løp, men en løpsopplevelse!* Hentet fra <http://www.farsundmaraton.no/farsund-maraton>
- Fossheim, R. (2015). *6299 løp norske maraton i fjor*. Hentet fra <http://www.kondis.no/6299-loep-norske-maraton-i-fjor.5662677-127676.html>
- Grimsmo, J. (2012). Er det farlig å trene hardt? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 3. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/2207282>
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforl.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelens Forlag as

- Helsedirektoratet (2015a). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet (2015b). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>
- Johansen, B. T. (2014). Reasons for officiating soccer: the role of passion-based motivations among Norwegian elite and non-elite referees. *Movement & Sport Sciences*. doi: 10.1051/sm/2014012
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.
- Jowett, S. (2008). What makes coaches tick? The impact of coaches' intrinsic and extrinsic motives on their own satisfaction and that of their athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 664-673.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Lehman, A.C., & Gruber, H. (2006). Music. In K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich, & R.R Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York: Cambridge University Press, 457-470
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A selfdetermination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795.
- MacLaren, V., Ellery, M., & Knoll, T. (2014). Gambling motives and cognitive distortions mediate effects of personality on problem gambling in electronic gambling machine players. *Manitoba Gambling Research Program*. Hentet fra <https://www.manitobagamblingresearch.com/system/files/private/Full%20Report-%20Gambling%20Motives%20Cognitions%20and%20Personality%20of%20Frequent%20EGM%20Players.pdf>
- 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.
- 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
- Patton, M.Q., (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills, CA: Sage, 169-286

- Patton, M.Q., (1999). Enhancing the Quality and Credibility of Qualitative Analysis. *Health Service Research* 34 (5 Pt. 2), 1189-1208
- Patton, M.Q., (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3<sup>rd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Green-Demers, I., Blais, M. R., & Brière, N. M. (1995). Loisirs et santé mentale: Les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 27, 140-158.
- 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 nonpassionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3- 22
- 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.
- Ringdal, K. (2011). *Enhet og mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. (2.utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vo.55, No. 1, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L., (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforl.
- Statistisk Sentralbyrå [SSB] (2014). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen, 2014*. Hentet fra <http://kildekompasset.no/references/apa-6th.aspx>
- 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*, 30, 465–478
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure studies*, Vol.30 No.1, 49-62.
- Sturman, T.S., & Thibodeau, R. (2001). Performance-undermining effects of baseball free agent contracts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 23-36.
- Thomsson, H. (1999). Yes, I used to exercise, but... -A feminist study of exercise in the life of swedish women, *Journal of Leisure Research*, 31 (1).



- Vaage, O. F. (1999). Trening og motivasjon. Få svetter alene. *Samfunnsspeilet* 3, 37-41.  
Hentet fra <http://ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/faa-svetter-alene>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., & Gagné, M. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756–767.
- Vallerand, R. J., Rosseau, 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, 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.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (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 in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Vallerand, R. J. (2012). The dualistic model of passion in sport and exercise. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics*, Vol. 3, 160-206
- Viviano, J. (2015, 01, 09.) Football as 'religion'? Some fans reconsidering their devotion. *The Columbus Dispatch*. Hentet fra [http://www.dispatch.com/content/stories/faith\\_and\\_values/2015/01/09/some-fans-reconsidering-their-devotion-to-football.html](http://www.dispatch.com/content/stories/faith_and_values/2015/01/09/some-fans-reconsidering-their-devotion-to-football.html)
- Waitz, G., & Averbuch, G. (2008). *Løp din egen maraton*. Oslo: Kagge Forlag AS

# **Del 2:**

# **Artikkel**

## **Lidenskap for løping**

En undersøkelse av harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap blant Laubejentan og Laubegudan i Farsund.

**Inger Løwø Syvertsen**

Universitetet i Agder

Våren 2015

\*Artikkelen er skrevet på norsk, men vil bli oversatt til engelsk før innsending.

[http://www.tandfonline.com/loi/rlst20#.VT\\_CWiGqqko](http://www.tandfonline.com/loi/rlst20#.VT_CWiGqqko)

**Lidenskap for løping: En undersøkelse av harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap blant Laubejentan og Laubegudan i Farsund.**

Inger Løvø Syvertsen<sup>a\*</sup>, Bjørn Tore Johansen<sup>b</sup> & Tommy Haugen<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, Universitetet i Agder, Postboks 422, 4604 Kristiansand S, Norge, +47 95159573, [ingers10@student.uia.no](mailto:ingers10@student.uia.no)

<sup>b</sup> Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, Universitetet i Agder, Postboks 422, 4604 Kristiansand S, Norge, +47 38141295, [bjorn.t.johansen@uia.no](mailto:bjorn.t.johansen@uia.no)

<sup>c</sup> Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, Universitetet i Agder, Postboks 422, 4604 Kristiansand S, Norge, +47 38142327, [tommy.haugen@uia.no](mailto:tommy.haugen@uia.no)

\*Korresponderende forfatter. E-mail: [ingers10@student.uia.no](mailto:ingers10@student.uia.no)

## **Sammendrag**

Hensikten med denne studien er å undersøke den harmoniske og tvangsmessige lidenskapen i løpskulturen Laubejantan og Laubegudan i Farsund. Metodetriangulering ble brukt i undersøkelsen der 40 medlemmer deltok i spørreundersøkelsen og seks ble intervjuet.

Kvantitativ ble gruppen testet med «The Passion Scale», basert på den dualistiske modell for lidenskap, som måler to typer lidenskap; harmonisk og tvangsmessig lidenskap. Kvalitativt ble nøkkelmedlemmer og lederen for gruppen dybdeintervjuet. Betydningen av harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap ble utforsket ved å se på de kvantitative og kvalitative funnene opp imot eksisterende teori. Studien viser hvordan løpernes egne uttrykk gjenspeiler hvorvidt de har trekk av harmonisk lidenskap eller tvangsmessig lidenskap i forholdet til aktiviteten sin. Resultatet viser at gruppen er lidenskapelig opptatt av løping, og medlemmene er mer harmonisk lidenskapelig enn tvangsmessig lidenskapelig.

**Nøkkelord:** Lidenskap, harmonisk lidenskap, tvangsmessig lidenskap, løping.

## **Introduksjon**

Den siste levekårsundersøkelsen fra Statistisk sentralbyrå (SSB, 2014) viser at åtte av ti trener eller mosjonerer minst en gang i uka. Prosentandelen som har vært på joggetur i løpet av de 12 siste månedene i 2013 var 40%, dermed en liten økning fra 38% i 2007 (SSB, 2014).

Løping er en aktivitetsform som krever mye av utøveren, både fysisk og psykisk. Men treningen er også enkel å sette i gang med, det er en lavterskel aktivitet. Mange velger å bruke tid og krefter på løping, og de utvikler lidenskap for aktiviteten.

Mannen i gaten nøyer seg ikke bare med å løpe som trening, flere og flere deltar i konkurranseløping. Maratonfeberen brøt ut parallelt med joggebølgen på åttitallet i Norge og i dag blir maratonløping bare mer og mer populært for hvert eneste år som går (Waitz & Averbuch, 2008). Det var i fjor 6299 deltagere i norske maratonløp og maratonløp innlagt i ultraløp (Fossheim, 2015). Sammenliknet med tilsvarende tall fra 2013 økte deltagelsen med 3,4 % (Fossheim, 2015).

For mange kan det å trene alene være vanskelig, og de får større motivasjon av å trene med andre. Det er flere eksempler på grupper som dannes med felles mål. Et eksempel er løpegruppen Laubejantan og Laubegudan i Farsund. Gruppen er en uhøytidelig gruppe, uten for mye forpliktelser og forventninger til nivå, med fokus på idretts glede og moro. Elisa Egeland er oppstarter, leder og trener for Laubejantan/-Gudan. I mai 2011 begynte treningene for Laubejantan mens Laubegudan ble etablert på høsten i september 2013. Et av hovedmålene i løpet av året, det mange trener mot, er Farsund Maraton.

## ***Lidenskap***

Lidenskap defineres som en sterk tilbøyelighet til en aktivitet som folk liker (eller elsker), synes er viktig, og som de bruker mye tid og energi på (Vallerand et al., 2003). Vallerand et al. (2003) antyder at det finnes to typer lidenskap; harmonisk lidenskap (HL) og tvangsmessig lidenskap (TL). Lidenskap kan skape motivasjon, øke velvære, og gi mening i hverdagen, men også vekke negative følelser og påvirke balansen en ønsker for et suksessrikt liv (Vallerand et al., 2003).

Vallerand og hans kollegaer har 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. I følge Vallerand et al. (2003), vil lidenskapen oppstå når aktiviteten blir en sentral del av individets identitet, noe som skjer gjennom en internalisering. De som har lidenskap for jogging, jogger ikke bare, men er joggere (Vallerand et al., 2003).

Lidenskap representerer en stor motivasjon for deltakelse i trening, og kan lede individer til å dedikere seg selv fullstendig til aktiviteten, fortsette å kjempe videre, selv med vanskeligheter, og tilslutt nå langt (Vallerand et al., 2008). Tidligere forskning viser at lidenskap korrelerer positivt med verdsettelse av aktiviteten, tid avsatt til aktiviteten og varighet ved aktiviteten (Vallerand et al., 2008; Vallerand et al., 2007). I tillegg viser både HL og TL å ha en positiv korrelasjon med inkludering av aktiviteten i identiteten og selvet (Aron, Aron, & Smolan, 1992).

### ***Den dualistiske modellen for lidenskap***

Den dualistiske modellen for lidenskap (Vallerand et al., 2003) forklarer lidenskap som adaptiv (autonom) og/eller maladaptiv (kontrollert), og som internaliseres til en sentral del av personens identitet. Den positive delen, HL, viser til den autonome, indre styrte lidenskapen, mens TL viser til den kontrollerte og negative delen ved lidenskap (Vallerand et al., 2003). Funnene i Stenseng, Rise, & Kraft (2011) sitt studie avslører en mørkere side av engasjement i fritidsaktiviteter enn tidligere antydte. Ved å anvende den dualistiske modellen for lidenskap på fritidsaktiviteter, blir det tydelig at engasjement i aktiviteter normalt sett på som helsefremmende, kan mislykkes i å produsere dette (Stenseng et al., 2011).

### ***Harmonisk lidenskap***

Harmonisk lidenskap er et resultat av den autonome prosessen som forekommer når et individ frivillig har akseptert viktigheten av aktiviteten for dem, uten betingende vilkår forbundet med det (Vallerand et al., 2003). Harmonisk lidenskap relateres til positiv subjektiv velvære og positive emosjoner under og etter selve aktiviteten. Personer med harmonisk lidenskap vil fortsette med aktiviteten så lenge de opplever positive fordeler med den, og vil ved opplevde negative utfall vurdere å holde seg unna aktiviteten eller slutte med den (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2008).

Med HL vil man klare å fokusere fullstendig på oppgaven, og føle positivitet under aktiviteten, slik som gode følelser, økt konsentrasjon og flow (Vallerand et al., 2006). I følge Vallerand et al. (2003), er det den sterke indre motivasjonen hos personer med HL det som får de til å bruke mye av sin tid på aktiviteten. Med denne type lidenskap okkuperer aktiviteten en signifikant, men ikke altomfattende del i personens identitet og er i harmoni med andre individets andre livsområder (Vallerand et al., 2006). Vallerand, Paquet, Philippe, og Charest (2010) mener at HL fører til at personen opptrer mer fleksibelt i forhold til andre aktiviteter sammenlignet med TL.

### *Tvangsmessig lidenskap*

Tvangsmessig lidenskap er et resultat av internalisering som oppstår av press gjennom selvfølelse eller sosial aksept, eller av følelsen av spenning fra aktiviteten blir overveldende og dermed vanskelig å regulere (Vallerand et al., 2003). Tvangsmessig lidenskap relateres til negativ subjektiv velvære, en følelse av skam under selve aktiviteten, og negative emosjoner under og etter aktiviteten, samt ved forhindring av å utføre aktiviteten (Vallerand et al., 2003, Vallerand et al., 2008). Det kan oppstå en 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.

Mennesker med tvangsmessig lidenskap kan føle en ukontrollerbar tvang til å drive en aktivitet de verdsetter selv om man ikke ønsker det fordi lidenskapen kontrollerer personen (Vallerand et al., 2006). Det kan også oppstå en ubalanse mellom hvor mye den enkelte ønsker å investere i aktiviteten og hva personen føler er akseptert av signifikante andre (Stenseng et al., 2011). Hvis engasjementet til aktiviteten er ute av en persons kontroll vil tvangsmessig lidenskap etter hvert ta uforholdsmessig mye plass i personens liv og vil dermed kunne skape konflikter med andre aktiviteter i personens liv (Vallerand et al., 2003; Stenseng, 2008). Og Stenseng et al. (2011) fant i sin undersøkelse at tvangsmessig lidenskap er sterkt knyttet til aktivitets avhengighet.

### ***Lidenskap og målorientering***

Harmonisk- og tvangsmessig lidenskap har vist seg å være ulikt relatert til målorientering (Vallerand et al., 2008). Målorienteringsteorien handler om hvilket mål et individ har med å utføre en aktivitet (Nicholls, 1989). Harmonisk lidenskap har vist seg å være positivt relatert til mestringsmål som tar sikte på å utvikle kompetanse gjennom personlig mestring av aktiviteten (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2008). Tvangsmessig lidenskap derimot korrelerte positivt med prestasjonstilnærings- og prestasjonsunngåelsesmål (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2008). En prestasjonsorientert person søker å prestere bedre, eller unngå å prestere dårligere enn andre (Elliot & McGregor, 2001). En prestasjonsorientert målorientering resulterer i at man vurderer seg selv opp mot andre, og samtidig vil det forekomme en frykt for å underprestere. En mestringsorientert person er derimot opptatt av å lære (Elliot & McGregor, 2001), har en positiv innstilling til utfordringer, og er indre motivert (Ommundsen, 2006).

### ***Studiens formål***

Formålet med denne studien er å undersøke lidenskapen blant medlemmene i løpegruppen Laubejantan og Laubegudan. Betydningen av harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap vil bli utforsket ved å se på de kvantitative og kvalitative funnene opp imot eksisterende teori. Hovedfokuset er på de kvalitative dataene, gjennom å utforske hvordan løpernes egne uttrykk gjenspeiler hvorvidt de har trekk av harmonisk lidenskap eller tvangsmessig lidenskap i forholdet til aktiviteten sin.

### **Metode**

Det er brukt en 'mixed method' i oppgaven (Johnson, Onwuegbuzie, & Turner, 2007). Som forsker kan en være tjent med å kombinere kvantitative og kvalitative metoder for å belyse samme problemstilling, altså en metodetriangulering (Halvorsen, 2008). Og i følge Ringdal (2011) dermed bidra til økt validitet eller gyldighet. Grønmo (2004) nevner tre måter metodetriangulering kan være fruktbart på; gi mulighet for teorimangfold, styrke tilliten til både metodene og resultatene i en bestemt studie og danne grunnlag for faglig fornyelse.

Gruppen har blitt undersøkt kvantitativt ved utlevering av spørreskjema og kvalitativt ved intervju av nøkkelpersoner og observasjoner av gruppen. Spørreskjema og intervjuguide har blitt godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD).

### ***Prosedyre og utvalg***

Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden januar til juni 2014, der utleveringen av første spørreundersøkelse foregikk i januar (40 medlemmer deltok) og utlevering av andre spørreundersøkelse (32 medlemmer deltok) ble gjort i juni. Intervjuene av leder Elisa Egeland og fem medlemmer (tre kvinnelige og to mannlige) ble avholdt i månedsskiftet mars/april.

På tidspunktet undersøkelsen min startet var det 74 betalende medlemmer, og per dags dato er det 100 medlemmer. Gjennomsnittsleder er 43 år, 170,5 cm høy og veier 76 kg. Sivilstatusen viser at 32 (80%) er gift, 6 (15%) har samboer/kjæreste og bare 2 (5%) er enslig/skilt. Lengden på medlemskapet varierer fra 0 til 36 mnd., med gjennomsnitt på 11,5 mnd.



### ***The Passion Scale***

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; harmonisk og tvangsmessig lidenskap. Skalaen består av 14 items som måler henholdsvis HL (7 items, for eksempel 'Aktiviteten (Løping) reflekterer kvaliteter som jeg liker ved meg selv') og TL (7 items, for eksempel 'Jeg opplever at det er vanskelig å kontrollere mitt behov til å drive med min aktivitet (løping)'). Hvert item har likert-garderte svaralternativer fra 1 (Fullstendig uenig) til 7 (Fullstendig 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, Houliort, Lavigne, & Donahue, 2010; Vallerand et al., 2007). I tillegg viser også studier gjort med norsk oversettelse tilfredsstillende reliabilitet og validitet (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen & Roberts, 2013; Stenseng, 2008).

For å undersøke om reliabiliteten av målemetoden for lidenskap (The Passion Scale) var tilfredsstillende ble det gjennomført reliabilitetstester på de ulike faktorene. Faktorene ble analysert med Cronbach's alpha hvor verdier  $\geq .70$  var akseptable. Spørsmålene om harmonisk lidenskap hadde en Cronbach's alpha verdi på 0.88 i T1 og 0.87 i T2. Mens spørsmålene om tvangsmessig lidenskap hadde verdi på 0.91 i T1 og 0.87 i T2.

### ***Intervjuguiden***

En intervjuguide ble utformet for medlemmene og en annen for lederen. Intervjuguiden ble utformet på bakgrunn av spørreundersøkelsen. Intervjuguiden for medlemmene inneholdt spørsmål angående medlemmenes bakgrunn, motiv, innstilling, målsetting og forhold til løping. Intervjuguiden for lederen inneholdt spørsmål om bakgrunn, motiv, rolle, målsetting, innstilling og forhold til løping/gruppen/lederskap og egen person. Intervjuguiden inneholdt dermed en oversikt over hovedtemaer med aktuelle underspørsmål, som utgangspunkt for samtalen. Disse underspørsmålene var kun veiledende for samtalen, det vil si at jeg ville bruke dem som hjelp til å holde fokus og retning under samtalen. Slik kunne intervjuene få et

preg av uformell konversasjon, samtidig som samtalene opprettholdt sin bestemte hensikt (Ryen, 2002).

Forskeren bør ha bred innsikt i de aktuelle temaene. Intervjueren må også være klar over at egen forforståelse vil kunne påvirke intervjusituasjonen. Har forskeren kjennskap til sammenhengen undersøkelsesenheterne er i, vil det være lettere å finne fram til relevante tema til å ta opp i intervjuet. Det vil også være viktig å ha mangfoldighet i dataene, så spørsmål må stilles for å prøve og avdekke dette. Forskeren må vise nærhet, sensitivitet og oppmerksomhet mot intervjuobjektet, og prøve å unngå ledene spørsmål. Et viktig punkt er å velge ut de mest informative personer til undersøkelsen. Respondentene bør ha kunnskap og erfaring, kunne reflektere og formulere seg, og ha tid og lyst til å delta i undersøkelsen. Under intervjuanalysen bør forskeren strebe etter objektivitet slik at analysene ikke blir ensidige eller fordreide.

### ***Analyser***

Alle statistiske analyser og bearbeidelser av de kvantitative data er gjort i statistikkprogrammet 'the Statistical Package for the Social Sciences' (SPSS). Sentraltendens og spredning i variabler blir presentert med gjennomsnitt (M) og standardavvik (SD) der hvor det er relevant. Cronbach's alpha ble brukt for å undersøke instrumentets indre konsistens. Forskjeller mellom test T1 og T2 ble testet ved hjelp av paired samples t-test. Tester ble gjennomført for å lete etter kjønnsforskjeller i utvalget. Ingen kjønnsforskjeller ble funnet, dermed blir hele utvalget presentert som en helhet.

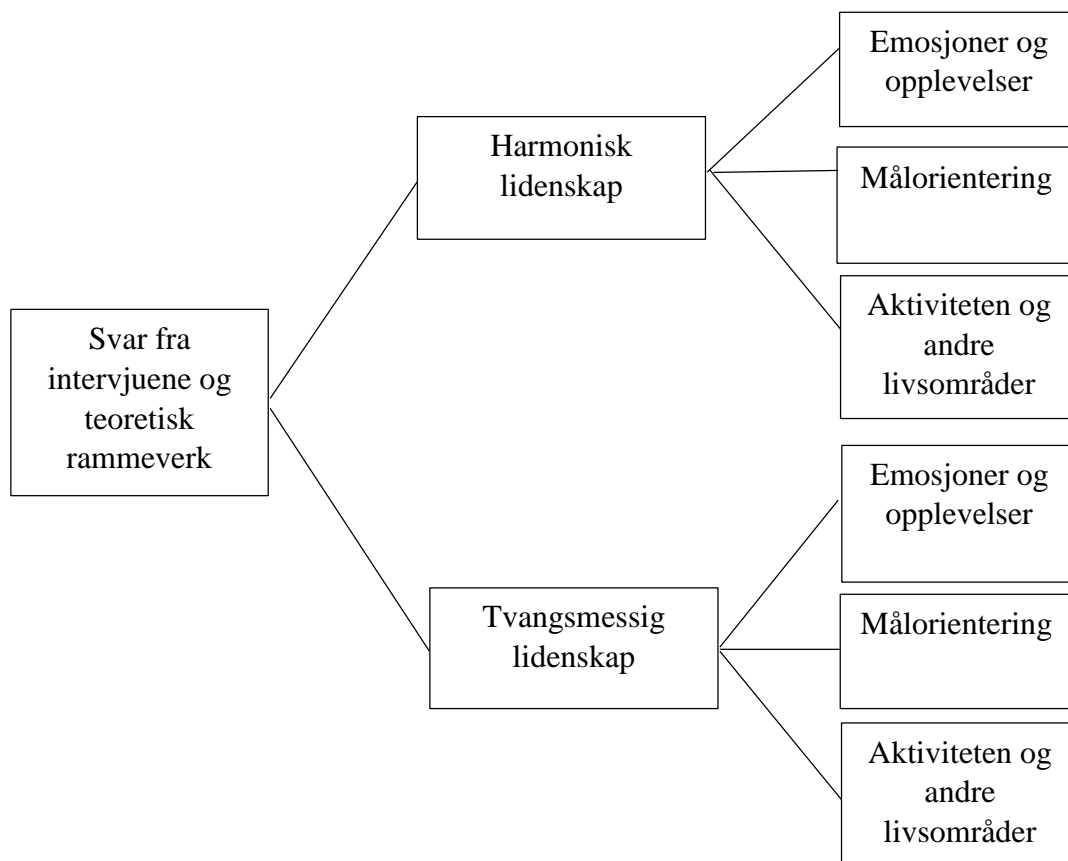
Faktoranalysen for TPS (The Passion Scale) identifiserte to separate komponenter. For tvangsmessig lidenskap (TL) ladet alle de syv aktuelle items tilfredsstillende i samme komponent. Av de syv spørsmålene for harmonisk lidenskap (HL) ladet seks tilfredsstillende i samme komponent, mens spørsmålet 'Jeg er totalt oppslukt i løping' ladet i komponenten TL. Basert på faktoranalysen ble dermed ett spørsmål for HL tatt bort, og faktoranalyse 2 ble kjørt (med 13 items). Videre støttet analysen at HL (6 items) og TL (7 items) fungerte som egne faktorer.

Bearbeidingen av de kvalitative dataene skjer i flere runder, slik at kategoriene endres underveis; de utvides, slås sammen eller deles opp i nye kategorier. I denne prosessen kobles dataene til teorier og begreper som kan belyse funnene. I følge Ryen (2002) vil bruk av teorier kaste lys over og bidra til å sette informantenes utsagn i en større sammenheng. Analysene av intervjuene i denne undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av koding og kategorisering i henhold til tema. Det ble benyttet enkel koding på tre nivå (fig. 1) for lidenskap, og deretter

en sammenligning av data. De transkriberte intervjuene ble lest gjennom for å få en oversikt over innhentet data og kategorier. For lidenskap ble utsagnene kodet til å passe temaene, harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap. Videre ble utsagnene kategorisert til tema fra teorien; emosjoner og opplevelser, målorientering og aktiviteten og andre livsområder. Etter flere runder med å lese gjennom datamaterialet og kodinger fremstod funnene slik de gjør i resultatkapitlet.

De representative og utvalgte utsagnene fra medlemmene presenteres i resultatkapitlet. Før et utsagn vil kjønn og alder på medlemmet som sa utsagnet bli presentert slik; kvinne 44/46/48 og mann 39/44.

**Figur 1. Modell for koding av data**



## Resultater

Først vil de kvantitative dataene bli presentert (tabell 1). Deretter vil de kvalitative dataene bli presentert inndelt i harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap, og videre inndelt i kategoriene emosjoner og opplevelser, målorientering og aktiviteten og andre livsområder.

**Tabell 1.** Forskjellen mellom lidenskap hos medlemmene i T1 og T2

	N	M	SD
HL T1	30	5.37	1.07
HL T2	30	5.28	1.00
TL T1	30	3.00	1.22
TL T2	30	2.65	1.10

Note: N = antall personer i utvalget, M = gjennomsnitt, SD = standardavvik

Resultatene viser at medlemmene har høyere harmonisk lidenskap enn tvangsmessig lidenskap for løping. Totalt sett går både harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap ned fra T1 til T2. Tvangsmessig lidenskap har større nedgang enn harmonisk lidenskap, nedgangen er hele fire ganger så stor. Differansen mellom harmonisk og tvangsmessig lidenskap er større i T2, enn den var i T1.

#### *Harmonisk lidenskap - Emosjoner og opplevelser*

I tilknytning til harmonisk lidenskap og indre motivasjon er det sentralt at aktiviteten man driver med fører til positive opplevelser (Deci & Ryan, 2000), og positive emosjoner under og etter aktiviteten (Vallerand et al., 2003). Analysene viser at medlemmene oppgir positive følelser knyttet til aktiviteten og forteller om den gode følelsen de opplever etter utført aktivitet. Kvinne (44) sier; *'jeg har alltid likt den der følelsen etter trening og ha tatt meg godt ut. Så jeg har hatt den i meg hele tiden, og lengtet etter den.'* Men faktorer som været er noe som påvirker lysten og følelsene om å trene. Mann (44) forteller; *'er det veldig dårlig vær ute, så er det jo ikke så fristende. Det svinger fælt (ler).'*

Flere av medlemmene beskriver hvordan de ikke likte løping før, hadde liten erfaring og hvordan det nå har forandret seg. Kvinne (48) forteller; *'jeg prøvde en gang i ungdomstiden og laube litt, men altså det synes jeg var tungt, det var ikke noe for meg, jeg har alltid trudd at dette her kan ikke jeg gjøre.'* Flere svarer også at de aldri hadde løpt hvis de ikke hadde blitt medlem av Laubejentan/-Gudan.

All treningen påvirker positivt for helsen og mentaliteten for medlemmene, kvinne (44) forteller; *'jeg har blitt i så god form, for det har jeg, jeg tror jeg er i mitt livs form, jeg tror egentlig at det har gitt meg mer selvillit. Jeg har blitt mer utadvendt, jeg var ikke sånn før'*. Kvinne (46) forteller om planene for fremtiden; *'Vi skal løpe til vi er 70 sier jeg. Tenk å*

være 70 år og bevege seg fort opp og ned av en stol og kunne spasere der du vil...Men en kan sikkert ikke løpe fult av maraton før det.’

Mange medlemmer er også stolte over hva de er med på, og har positive følelser rundt det. Trener Elisa Egeland forteller; *‘de har en tilhørighet, et litt eierforhold, de er en del av Laubejentan og Laubegudan.’* Kvinne (48) forteller; *‘Det er sånn når vi var i Oslo også fikk vi sånn diplom ikke sant med tida ... av og til kikker jeg på den tida og kjenner det stiger noen hakk i humøret.’* Mann (39) forteller; *‘det er klart det er en seier, ikke bare for meg selv men også vise litt hva en kan få til.’*

### *Harmonisk lidenskap - Målorientering*

Et annet kjennetegn ved harmonisk lidenskap er at man vil være opptatt av å nå målene sine og mestre vanskelige utfordringer (Vallerand & Losier, 1999). Man tar også sikte på å mestre aktiviteten, og har en positiv innstilling til utfordringer (Ommundsen, 2006). Målsetting for treningen og løpingen er forskjellig innen gruppen. Ikke alle er fokusert på å forbedre tider, vinne konkurranser og lignende, kvinne (48) sier; *‘Jeg bare løper også blir det som det blir.’*

For medlemmene har veien ikke blitt til av seg selv, de har jobbet konsekvent og hardt over tid. Flere av medlemmene mimrer og ser tilbake på tiden de begynte og forventningene de hadde. Kvinne (46) forteller; *‘jeg hadde aldri trodd jeg skulle løpe en halvmaraton. Og nå har jeg meldt meg på hel, og det trodde jeg hvert fall aldri jeg kom til å gjøre.... Så det har vært sånne hele veien.’* Og hun forteller videre; *‘du blir fornøyd for hver gang du setter deg et nytt mål. Så ser du at jeg klarer det faktisk. Og også at du kan sette mål på bedre tid, men det er ikke jeg så grusomt opptatt av.’*

Lederen Elisa Egeland deler i sitt intervju sine håp for gruppens målorientering;

*Mitt håp er jo at vi kan bevare den der grasrot delen, at dette er for alle, at ikke det forsvinner, at vi holder det og kan holde nye medlemmer som tørr å begynne .... ikke bli sånn at vi alltid skal bli sånn bedre og bedre og bedre. At det er tidene som trigger oss, at det tar overhånd. At vi kan være fornøyd med at vi presterer litt bedre for hver enkelt, at vi blir i litt bedre form. Eller klarer å holde seg i den formen man er, det er jo voksne folk.*

### *Harmonisk lidenskap - Aktiviteten og andre livsområder*

Ved harmonisk lidenskap er det sentralt at aktiviteten vil ta en betydelig, men ikke overskyggende plass i personens liv, og den vil være i harmoni med personens andre livsområder som familie og jobb (Stenseng, 2008). De fleste informantene sier de prøver å trene når det oppstår ledig tid slik at det ikke skal gå på bekostning av familie, jobb eller andre ting. Mange medlemmer har et hektisk liv, og løpingen/treningen må passe inn med andre

livsområder, kvinne (48) forteller; *'jeg jobber vanlig fra 8 til 15 så det blir helst på ettermiddagen. Men utover det så.. stort sett gjør jeg som jeg vil.'* Videre forteller hun; *'Det er jo visse hensyn å ta med familie. Det er jo derfor det er greit med jogging og sykling, for da er du ikke avhengig av de tidene på treningssenter.'*

Når støtte og tilbakemeldingen fra familiemedlemmer, venner, bekjente og ukjente er utelukkende positiv, påvirker dette valget om å fortsette aktiviteten for medlemmene. Kvinne (48) forteller hvordan hennes nærmeste har reagert; *'De syns det er fantastisk. Det er veldig mye positivt og de syns det er veldig flott. De skryter av meg og sier de aldri hadde klart det.'*

Gruppen har fellestreninger for mennene og damene. På treningene er det dermed flere ektepar og partnere som deltar sammen. Trener Elisa Egeland ser det positive i dette; *'det er mange ektepar med, de gjør ting i felleskap og det syns jeg er bra. At det ikke alltid er sånn at en skal løpe hvert til sitt, men man har noen felles ting som man gjør.'*

#### *Tvangsmessig lidenskap - Emosjoner og opplevelser*

Tvangsmessig lidenskap relateres til negative emosjoner under og etter aktiviteten, samt ved forhindring av utførelse av aktiviteten (Vallerand et al., 2003). Lysten på å trene kan for mange være sterk, vanskelig å kontrollere og flere føler en trang til å løpe. Kvinne (48) forteller; *'Også blir du litt revet med, for du føler at du må. Det er ikke så lett og bare sitte og ikke gjøre noe. Du blir fryktelig rastløs.'* Videre forteller hun; *'jeg kan ikke gå mange dager uten altså. Jeg føler jeg må være i aktivitet, jeg føler meg ikke vel hvis ikke.'*

Gruppen har fellestreninger og flere av medlemmene forteller at det er fint å ha faste treningstider. Men faste tider kan også føre til press fordi du vet du burde dukke opp på disse treningene. Mann (39) sier; *'når jeg har det fast så syns jeg det er verre å la være. Så sånn som i dag når jeg ikke fikk trent, så er det verre, jeg syns ikke det er noe greit.'*

For noen har all løpingen ikke bare en positiv effekt. Kvinne (44) sier; *'jeg tror kanskje jeg skal trappe ned litt den løpingen. Og kanskje gå over på noe annet snart (ler).'* I samme intervju forteller vedkomne at *'i fjor hadde jeg problemer med benene i forkant, jeg overdrev litt.'*

Medlemmene snakker om en kjerne og denne kjernen består av flere som har vært med fra begynnelse. Kvinne (48) forteller; *'også føler jeg det at jeg var med fra begynnelsen av, at jeg har vært med hele tiden, at jeg må fortsette, at jeg ikke bare kan backe ut. Det er litt ansvar.'*

### *Tvangsmessig lidenskap - Målorientering*

Tvangsmessig lidenskap er relatert til en prestasjonsorientert målorientering (Vallerand et al., 2003). En vil gjennom å være prestasjonsorientert blant annet søke å prestere bedre eller unngå å prestere dårligere enn andre (Elliot & McGregor, 2001). Det har vært en forandring i fokuset fra begynnelsen til den dag i dag. Flere av medlemmene kjenner på det økende presset for å prestere og konkurrere. Kvinne (48) sier; *'det var ikke mye i det hele tatt om tidene en plass, bare å komme gjennom. Det var ingen som brydde seg om tida (ler). Så det har endra seg ja, det har blitt mer konkurranse.'* Videre forteller hun; *'Det har jo tatt litt av. Jeg tenker på den tida vi begynte det var så stilt og rolig, litt sånn i det skjulte følte jeg (ler).'*

Lederen Elisa Egeland forteller;

*skremmer meg litt at folk tror at vi har blitt så avansert at de ikke kan være med. Og det er ikke vår, min filosofi, at vi skal ha det på den måten så det syns jeg er litt synd, at de må trene seg opp for å være med Laubejenta. Jeg sier jeg skal aldri vinne et løp fordi da tar jeg vekk filosofien i Laubejenta, da er det ingen som tørr å begynne (ler).*

Konkurransen påvirker noen negativt. Kvinne (48) forteller; *'jeg blir litt sånn små sur fordi jeg bruker for lang tid. Det skal ikke så mye til (ler). Du blir litt reven med av denne konkurransen.'* Mann (44) sier; *'Også har jeg jo et altfor sterkt konkurranseinstinkt som gjør at jeg aldri greier å la være med litt liksom, jeg trekker det alltid litt for langt (ler).'* Videre forteller medlemmet at det er konkurransen som driver han; *'Ja, jeg tror ikke jeg hadde vært så aktiv uten det nei.'*

Når jeg spør kvinne (48) om hun har planer om å fortsette å konkurrere svarer hun;

*Ja så sant jeg har, er i form til det, ja. Jeg hadde ikke meldt meg på hvis ikke, hvis jeg hadde trodd jeg hadde sprunget veldig mye dårligere enn det jeg gjør i dag. Da vet jeg at jeg hadde blitt sur. Det hadde jeg ikke hatt bry til. Så jeg må ha en viss form inne for at jeg skal gjøre det.*

Gruppen er kjent både i nærmiljøet og utenfor kommunens grense. Noen føler et visst press fordi flere kjenner til de. I intervjuet forteller kvinne (48) om noen medlemmer som løper konkurranser alene og sier hva hun mener om dette;

*jeg kjenner litt den tanken at det hadde vært greit å prøve noe helt annet. Alene, ikke ha så mye styr rundt det. For alle vet at du løper. Det er en viss forventning, og det er jo derfor det ikke er så greit når det går litt dårlig her i Farsund, for alle vet hvem det er. Det er litt pyton.*

Farsund Maraton blir av mange beskrevet som en hard og vanskelig løype. Kvinne (44) forteller; *'Jeg har ikke meldt meg på ennå (ler). Nei det er mer sånn, egentlig så er det litt plikt også, jeg har gjort det en gang og syns det var drithardt. Jeg har egentlig ikke lyst å*

gå mer'. Flere av medlemmene sier de deltar for å støtte opp det lokale initiativet, ikke fordi det gir en god løpsopplevelse.

### *Tvangsmessig lidenskap - Aktiviteten og andre livsområder*

Tilknyttet tvangsmessig lidenskap er det sentralt at aktiviteten man driver med etter hvert vil ta uforholdsmessig mye plass i personens liv, og dermed kunne skape konflikter i personens andre livsområder som jobb og familie (Vallerand et al., 2003). Det går en del tid for de som velger å delta på alle treningene. For noen går treningen før andre ting i livet. Treneren Elisa Egeland sier i sitt intervju; *'akkurat nå er jeg litt bekymret fordi jeg syns de løper alt for mye.'* Men det er også flere par med i gruppen, noe som gjør at de nødvendigvis ikke må ofre tid sammen med partneren. Slik ser mann (39) på det; *'vi trener jo en del sammen så sånn sett er det bare egen tid jeg bruker, men så klart man ofrer litt på det, det går jo en del tid, men jeg syns det er vel anvendt tid akkurat nå.'*

Kvinne (44) forteller hva som påvirker hvor mye hun trener. Personen har full jobb, driver med flere fritidsaktiviteter, har barn som må følges opp og sier; *'så det er jo kun tida som begrenser det.. Hvis jeg hadde vært alene så hadde jeg trent mye mer.'*

Tilbakemeldingene medlemmene får er ikke utelukkende positive. Kvinne (48) forteller;

*Men det er jo selvfølgelig de som, hva skal jeg si, som kanskje ikke trener så mye selv så tror jeg de kanskje ønsker at de selv hadde vært mer aktive, de kan være litt negative.. De syns det er altfor mye trening, de overdriver og må roe ned litt.*

Kvinne (44) forteller om en samtale med faren sin; *'Jeg og pappa snakket akkurat og han sier 'åh skal du ut å løpe nå igjen'' (ler).'*

Trener Elisa Egeland forteller hvordan tilbakemeldingen var for henne i oppstarten; *'familien var jo den verste og venner, det har vært litt tøft. Ehh der har jeg jo regelrett blitt ledd av i forhold til at, å starte opp dette her.'* Videre forteller hun; *'jeg var nok en litt outsider som startet opp fordi at jeg ikke hadde verken løpeerfaring eller kropp til å være løper.. Men det er ikke godt å være misjonær i sitt eget land (ler).'*

## **Diskusjon**

En mulig forklaring på den harmoniske nedgangen fra del 1 til del 2 av spørreundersøkelsen kan være den økende treningsmengden og fokuset på å delta i Farsund Maraton. Medlemmene har tøffere treninger og løper lengre distanser fordi de trener seg opp mot deltakelsen i løpet.



Nedgangen av tvangsmessig lidenskap kan være relatert til at medlemmene har vært medlem lenger og lidenskapen ikke lenger er like tvangsmessig.

Hvert item av lidenskap skalaen har likert-garderte svaralternativer fra 1 (Fullstendig uenig) til 7 (Fullstendig 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). For løpegruppen var gjennomsnittsverdien for harmonisk lidenskap 5.37 (T 1) og 5.28 (T2). For tvangsmessig lidenskap var tallene 3.00 (T1) og 2.65 (T2). Siden 1 er laveste verdi, 4 er nøytral og 7 er høyeste verdi, vil jeg dermed si at løpegruppen scorer relativt høyt på harmonisk lidenskap og lavt på tvangsmessig lidenskap for løping.

### ***Emosjoner og opplevelser***

I tilknytning til emosjoner ser vi at flere informantene oppgir å ha positive følelser både under og etter aktiviteten, de oppgir å ha det gøy og får gode opplevelser, noe jeg tolker til å gjenspeile harmonisk lidenskap. Andre medlemmene uttrykker også at aktiviteten er gøy, men de knytter det til å være i god form eller at det er artig å konkurrere. Jeg ser det likevel slik at den positive følelsen vil kunne knyttes til harmonisk lidenskap. Et av hovedmotivene for lederen er at treningen skal være lystbetont, alle skal ha det gøy og trene på deres nivå. Jeg mener trenerens fokus og innstilling til treningen er noe av det som påvirker medlemmenes emosjoner og opplevelser av treningen på en positiv måte.

Flere av medlemmene forteller at løpingen har blitt en del av hvem de, deres identitet, og de er stolte av å være medlem fordi det gir et positivt image. I tillegg har det påvirket helsen og mentaliteten på en positiv måte, med forbedring av for eksempel selvtilliten. Flere av medlemmene uttrykker at de ikke likte løping før og hadde aldri løpt hadde det ikke vært for medlemskapet. Gruppen og treningen ser ut til å ha en fin effekt på medlemmene, og på bakgrunn av denne positiviteten og forbedringen av egen person er det forståelig at gruppen har harmonisk lidenskap for løping.

Noen av intervjuobjektene gir uttrykk for at følelsen under trening er noe væravhengig, dette uttrykker de gjennom at de får positive følelser i godvær og mistrivsel når det er regn/snø/glatt. Mistrivsel ved dårlig vær vil jeg derfor tolke i retning av tvangsmessig lidenskap, og vi kan dermed se at aktiviteten er koblet til begge lidenskapene. Andre negative emosjoner som rastløshet, irritasjon eller å bli sur oppstår hos noen av medlemmene når de ikke får trent. Noen uttaler at de kan bli småsur ved forhindring av trening, mens andre uttaler at de ikke har et behov for å trene, det er bare en lyst. De medlemmene med negative følelser

ved fravær av trening, kan slik sett relateres til tvangsmessig lidenskap. Et av medlemmene har vært med i mange år og føler et visst ansvar for å delta aktivt, et annet medlem forteller om følelsen av å miste en trening og det å vite at alle andre trener den dagen. Disse tankene kan skape negative følelser, og reflektere tvangsmessig lidenskap hos medlemmene.

### ***Målorientering***

I forrige delkapittel så vi at løperne trener til tross for mistrivsel når det er dårlig vær, årsaken til dette henger sammen med tema for dette kapittelet. En mulig grunn til at de drar ut å trener til tross for dårlig vær er tanken på at de andre trener, og de føler da at de selv også bør trene. Dette kan tolkes til å være et indre press om prestasjoner som fører til at de likevel vil trene, til tross for at det kan være lite trivelig. Tvang eller press, og indre skyldfølelse som motivasjon er basert på ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000), og ytre motivasjon er videre relatert til tvangsmessig lidenskap (Vallerand et al., 2003), og trening på grunn av at de andre trener og at man ikke vil bli dårligere, vil jeg si gjenspeiler tvangsmessig lidenskap.

I gruppen er det forskjellige målsettinger, og flere av medlemmene forteller at målsettingen har forandret seg fra begynnelsen. Noen av løperne uttrykker at det gir gode følelser å mestre og klare øktene. I tillegg er de opptatt av å prestere for sin egen del og lite opptatt av konkurranser. Dette gjenspeiler beskrivelsene om mestringsorientering, som i følge Vallerand et al. (2003; 2008) er relatert til harmonisk lidenskap. Mens andre medlemmer er mest opptatt av å forbedre seg, prestere og ikke være dårligere enn andre. Slik prestasjonsorientering er relatert til tvangsmessig lidenskap (Vallerand et al., 2008). Flere av løperne uttrykker bekymring over det økende fokuset på konkurranser og prestasjoner. Lederen er skremt over utviklingen og ønsker at medlemmene skal ha fokus på å bli i bedre form, og ikke ha et så sterkt fokus på konkurranser. Medlemmene selv forteller at de er redd fokuset kan ødelegge sjansen for å få nye medlemmer.

Noen av medlemmene sier de gjerne vil prestere bra i konkurranser. Målene de setter seg er å slå sin egen tid fra fjorårets konkurranse, men de vil heller ikke bli dårligere enn andre medlemmer. Et medlem forteller at hun ikke ønsker å melde seg på konkurranser hvis hun ikke tror hun kan prestere godt. Andre medlemmer sier de bare deltar for moro skyld og tiden blir som den blir. Å være opptatt av egne mål, som å forbedre seg, gjenspeiler indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000), noe som relateres til harmonisk lidenskap. Mens å være opptatt av å slå andre relateres til tvangsmessig lidenskap (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2008). Dette fører til et noe delt syn på deres uttalelser i forhold til hvilken lidenskap de gjenspeiler.

### ***Aktiviteten og andre livsområder***

De fleste av medlemmene sier de trener når det oppstår ledig tid eller legger en plan på forhånd slik at det ikke skal gå på bekostning av jobb og familie. Dette tolkes til å være i harmoni med løpernes andre livsområder og vil da gjenspeile harmonisk lidenskap. Da treneren opprettet fellestreninger ble det i tillegg mulig for medlemmene som var gift/samboere/kjærester, å trene sammen.

Flere av medlemmene sier at løping er slik en grei aktivitet siden den ikke tar så mye tid. Men andre medlemmer forteller at treningen tar endel tid, og noen sier det er lett å ta av og trene for mye, men at de begrenser seg på grunn av familien og andre viktige områder i livet. Det er vanskelig å tolke i hvor stor grad disse utsagnene fører til konflikter innen familien, men av årsaker som at det tar mye tid, som går på bekostning av tid med familien, heller vektskålen i retning av at det kan skape konflikter med familie og vil dermed være en gjenspeiling av tvangsmessig lidenskap.

Intrapersonale konflikter karakteriseres som konflikter mellom hva personen ønsker ut i fra et egosentrisk perspektiv, og hva personen opplever som mulig gjennom begrensninger i form av andres forventninger (Stenseng, 2008). På bakgrunn av dette vil jeg si at noen av medlemmene opplever intrapersonale konflikter i form av at de føler at de begrenser treningen i forhold til å ta hensyn til familien og at de gjerne kunne løpt mer. Dette vil i så måte peke i retning av tvangsmessig lidenskap. Treneren uttrykker også i sitt intervju en bekymring for at medlemmene løper for mye.

Tilbakemeldingene fra familie, venner, bekjente og ukjente er for de fleste medlemmene utelukkende positivt, medlemmene forteller om støtte og at flere uttrykker beundring og stolthet for det de gjør. Men ikke all tilbakemelding er positiv, fordi flere av medlemmene har fått negative tilbakemeldinger angående medlemskapet og antall treninger. Et medlem sier at noen i familien kan synes det tar litt for mye tid. Lederen forteller selv om sin opplevelse av å starte opp gruppen, og hvor vanskelig det var å bli godkjent, og hvordan hun regelrett ble ledd av i begynnelsen. Men med gruppens økende medlemstall og suksess har tilbakemeldingen blitt mindre negativ.

### ***Styrker og svakheter ved studien***

En stor styrke med oppgaven er bruken av metodetriangulering. Ved å bruke både spørreskjema og intervju har jeg fått verdifull innsikt i betydningen av harmonisk og tvangsmessig lidenskap for medlemmene. En kombinasjon av kvalitative og kvantitative data

kan være fruktbar, når de belyser komplementære sider av samme fenomen (Patton, 1999). En annen styrke med oppgaven er at lidenskap ble målt på samme gruppe, på to ulike tidspunkt. I tillegg var begge kjønn inkludert, både i spørreundersøkelsen og intervjuene. Det var ikke bare medlemmene som ble undersøkt, men også lederen svarte på spørreundersøkelsen og ble intervjuet. På denne måten har oppgaven også fått med lederens syn på gruppens lidenskap.

Det var 40 representanter fra gruppen som svarte på første spørreundersøkelse, mens andre spørreundersøkelse ble gjennomført av 32 medlemmer. Den relativt lave svarprosenten i studien gjør at vi må være varsomme med å generalisere resultatene til alle medlemmene. Samtidig mener jeg at utvalget som bestod av både nye og eldre medlemmer, intervjuobjekter av begge kjønn og med forskjellige posisjoner i gruppen gav god informasjon om karakteristika til medlemmene i gruppen. Som sagt er utvalget lite, men det er en styrke at 32 personer har svart på samme spørreskjema to forskjellige ganger. I tillegg er ikke utvalget så lite når en ser på hvor mange som var medlem i gruppen da spørreundersøkelsen ble gjennomført (mellom 70 og 80 personer).

Et intervju er en relasjonell prosess der kunnskapsproduksjonen er avhengig av forholdet mellom intervjupersonen og intervjuer. Det var viktig å bygge tillit og trygghet under intervjuet slik at intervjuobjektene følte de kunne svare ærlig på spørsmålene som til tider omhandlet sensitive tema. Jeg erfarte at jeg fikk både åpne, ærlige og til dels personlige betraktninger om disse temaene. De seks informantene jeg intervjuet var lederen og fem medlemmer. Medlemmene hadde vært medlem i en lengre periode, de hadde en prominent rolle i gruppen, de var motiverte og lidenskapelig opptatt av løping. Hadde intervjuobjektene vært andre medlemmer, med annen bakgrunn i gruppen og forhold til løping, hadde muligens resultatene vært annerledes.

I analysearbeidet har det vært viktig å ivareta intervjupersonenes perspektiver eller tolkning av virkeligheten. Når jeg mener at utsagnene viser at informantene er mer opptatt av enkelte forhold framfor andre, så er dette et resultat av mine fortolkninger av materialet. Andre vil kunne tolke materialet på en annen måte. Ved å gjengi og presentere mange sitater fra intervjuene i presentasjonen av resultatene, gjør det rapporten omfangsrik, men det gir også leserne en mer direkte tilgjengelighet til informantenes egne fortolkninger av de ulike temaene. Det at informanten har fått anledning til å lese utsagnene brukt i oppgaven og fått mulighet til å godkjenne disse, er med på å styrke troverdigheten i studien.

## Referanser

- Aron, A., Aron, E.N., & Smolan, D. (1992). Inclusion of other in the self-scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596- 612.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Elliot, A.J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519
- Fossheim, R. (2015). *6299 løp norske maraton i fjor*. Hentet fra <http://www.kondis.no/6299-loep-norske-maraton-i-fjor.5662677-127676.html>
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforl.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelens Forlag as
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.
- 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.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ommundsen, Y. (2006). Pupils 'self-regulation in physical education: the role of motivational climates and different achievement goals. *European physical education review*, 12.
- 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.
- Patton, M.Q., (1999). Enhancing the Quality and Credibility of Qualitative Analysis. *Health Service Research* 34 (5 Pt. 2), 1189-1208
- 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.
- Ringdal, K. (2011). *Enhet og mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ*

- metode*. (2.utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforl.
- Statistisk Sentralbyrå [SSB] (2014). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen, 2014*. Hentet fra <http://kildekompasset.no/references/apa-6th.aspx>
- 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*, 30, 465–481
- 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.
- Vallerand, R.J. & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M. & Gagné, M. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756–767.
- Vallerand, R. J., Rosseau, 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, 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.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (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 in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Waitz, G. & Averbuch, G. (2008). *Løp din egen maraton*. Oslo: Kagge Forlag AS

# **Del 3:**

## **Vedlegg**

Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen

Vedlegg 2: Intervjuguiden medlem

Vedlegg 3: Protokoll for intervju av medlem

Vedlegg 4: Intervjuguiden leder

Vedlegg 5: Modell for koding av motiv data

Vedlegg 6: NSD godkjenningen



«Laubejentan og laubegudan i Farsund»

Betydningen av motiver, innstilling og kosthold med tanke  
på å gjennomføre Farsund maraton 2014.

SPØRRESKJEMA DEL I

2014

SELVUTFYLLINGSDEL

Les instruksen på neste side!



## Kjære Deltaker!

I dette prosjektet skal vi se på løpskulturen hos «laubejentan» og «laubegudan» i Farsund. Vi vil undersøke ulike aspekter ved det å drive med fysisk aktivitet og det å trene sammen mot et bestemt mål, gjennomføre Farsund Maraton 2014!

Skjemaet inneholder noen spørsmål om deg selv og hvor mye du trener og hvilken innstilling du har til det å drive med løping. I tillegg stiller vi deg noe spørsmål om deg selv og hva du mener om deg selv, din egen kropp og dine spisevaner. Det er viktig at du er så ærlig som mulig.

Spørsmålene er ofte påstander vil vi at du skal svare så ærlig som mulig på og hva som passer best for deg og det du innerst inne mener og føler. Det er ingen riktige eller gale svar!

Vi håper selvfølgelig at du vil hjelpe oss. Jo flere svar vi får, jo mer kan vi forstå. Det er viktig at vi får informasjon fra alle.

Selv om vi ber deg skrive navnet ditt vil alle skjemaene bli kodet og all personalia vil bli anonymisert.

Lykke til med skjemaet og på forhånd takk!

Bjørn Tore Johansen

1. amanuensis, dr. scient.

Mobil: 92837589

[bjorn.t.johansen@uia.no](mailto:bjorn.t.johansen@uia.no)

Inger Løvø Syvertsen

Masterstudent i Idrettsvitenskap

Mobil: 95159573

[ingers10@student.uia.no](mailto:ingers10@student.uia.no)

## DEL I: Bakgrunnsdata

ID

### Introduksjon

Nedenfor finner du en rekke spørsmål og påstander, vi ber deg svare på alle slik at vi på best mulig måte kan få et inntrykk av deg som utøver. Les hver påstand og kryss av i den ruten som du mener beskriver deg best. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Besvar slik du umiddelbart synes passer best.

**Navn:** \_\_\_\_\_ **Født:** \_\_\_\_\_ **Dato (i dag)** \_\_\_\_\_

**Kjønn:**  Mann  Kvinne

**Høyde i cm:** \_\_\_\_\_ **Vekt i kg:** \_\_\_\_\_

**Sivilstatus:**  Gift  Samboer/kjæreste  Enslig/skilt

**Utdannelse:**  Grunnskole  Videregående utdanning(gymnas/yrkesskole)  
 Høgskole/Universitet inntil 4 år  Høgskole/Universitet 5 år eller mer

**1. Hvor lenge har du med i Laubejantan/-gudan? Ca mnd./år. ----/----**

**2. Hvor mange løps-konkurranser gjennomførte du i 2013? Ca:**

**3. Hvor mange løps-konkurranser skal du gjennomføre i 2014? Ca:**

**4. Skal du delta i Farsund Maraton 2014?**  Ja  Kanskje  Nei

**5. Hvis ja/kanskje, hvilken distanse?**  5 km  10 km  Halvmaraton  Helmaraton

**6. Hvor god mener du selv du er til å løpe i forhold til dine lagkamerater?**

Blant de aller beste  Blant de beste  Blant de middels gode  Blant de svakere

**7. Hvor ofte løper du?**

En gang hver dag

6 dager i uken

4 -5 dager i uken

2 – 3 dager i uken

En dag i uken

**8. Hvor ofte driver du med annen trening? (all type trening)**

En gang hver dag

6 dager i uken

4 -5 dager i uken

2 – 3 dager i uken

En dag i uken

**9. Hvor ofte trener du med Laubejentan/-gudan?**

- En gang hver dag
- 6 dager i uken
- 4 -5 dager i uken
- 2 – 3 dager i uken
- En dag i uken

**10. Hvordan ble du med i Laubejentan/-gudan?**

- Invitert/blitt fortalt av bekjent/venn/ektefelle
- Hørt om det fra sosiale medier (facebook)/presse
- Annet \_\_\_\_\_

**11. Nevn de tre viktigste grunnene til at du driver med Laubejentan/-gudan:**

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## DEL II: Hva er ditt forhold til løping/trening?

12. Hvordan vurderer du disse mulige konsekvensene av å være regelmessig fysisk aktiv? Tenk på alle former for fysisk aktivitet. Sett kryss i den ruta som samsvarer med i hvilken grad du mener konsekvensen er viktig.

	Uviktig				Svært viktig		
	1	2	3	4	5	6	7
Å komme i bedre fysisk form, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få mer overskudd, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få løst opp spenninger og stress i kroppen, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å komme i bedre humør, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å gå ned i vekt er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få bedre helse er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få mindre tid til andre ting, som følge av fysisk aktivitet, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At trening/mosjon koster penger er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoen for å pådra meg skader som følge av fysisk aktivitet, er for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Ta stilling til påstanden: «At jeg er regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden vil være»: Sett kryss i den ruta som samsvarer med din oppfatning. (Sett ett kryss for hver linje)

	1	2	3	4	5	6	7	
Dumt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klokt
Skadelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verdifullt
Unyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nyttig
Galt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Riktig
Brysomt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lettvint
Ubehagelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Behagelig
Ille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bra
Kjedelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Interessant

**14. Nedenfor følger noen påstander. For hver påstand, sett kryss i den ruta som samsvarer med i hvilken grad du er enig/uenig i påstanden. Tenk på alle former for fysisk aktivitet.**

	<b>Helt enig</b>				<b>Helt uenig</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Om jeg er regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden eller ikke, er helt opp til meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg ville, hadde jeg ikke hatt noen problemer med å være regelmessig fysisk aktiv den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville likt å være regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden, men jeg vet ikke riktig om jeg kan.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har full kontroll over å være regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden er vanskelig for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er først og fremst opp til meg selv om jeg er fysisk aktiv eller ikke i løpet av den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Nedenfor følger noen spørsmål. Sett kryss i forhold til hvilket svar du vil gi på spørsmålene. Tenk på alle former for fysisk aktivitet.**

	<b>Lav kontroll</b>				<b>Høy kontroll</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Hvor mye kontroll føler du at du har over å være regelmessig fysisk aktiv i neste måned?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Svært usikker</b>				<b>Helt sikker</b>		
Hvor sikker er du på at du kunne være regelmessig fysisk aktiv i neste måned?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Svært trolig</b>				<b>Lite trolig</b>		
Hva er sannsynligheten for at du, hvis du prøvde, ville klare å være regelmessig fysisk aktiv i neste måned?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Svært vanskelig</b>				<b>Svært lett</b>		
Hvor lett eller vanskelig ville det være å være regelmessig fysisk aktiv i neste måned?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**16. Ta stilling til disse påstandene om regelmessig fysisk aktivitet.**

	Absolutt ikke				Ja, absolutt		
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg har til hensikt å være regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg planlegger å være regelmessig fysisk aktiv i den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville like å være regelmessig fysisk aktiv i den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker å være regelmessig fysisk aktiv i den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Lite sannsynlig				Høyst sannsynlig		
	1	2	3	4	5	6	7
Hvor sannsynlig er det at du kommer til å være regelmessig i fysisk aktivitet i løpet av den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg forventer å være regelmessig fysisk aktiv i løpet av den neste måneden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17. I hvilken grad beskriver disse påstandene deg som person?**

	Passer dårlig				Passer bra
	1	2	3	4	5
Jeg ser på meg selv som en person som er opptatt av fysisk aktivitet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på meg selv som en person som er opptatt av å holde meg i god fysisk form.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være fysisk aktiv er en viktig del av hvem jeg er.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på meg selv som en person som tar hensyn til kroppen min.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 18. Spenningsnivå

Introduksjon: Nedenfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før en løpskonkurransen. Les hver påstand, kryss av det som beskriver best hvordan du vanligvis føler deg. (f.eks. siste året). Det finnes ingen riktige eller gale svar. Besvar slik du umiddelbart synes passer best.

### Utsagn:

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for løpskonkurransen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i en løpskonkurransen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for å tape.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for å ikke nå målet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Ikke sant				Veldig sant
<b>19. Innstilling i Løping I</b>					
1. Jeg tolker mulige farer/trusler som positive muligheter	1	2	3	4	5
2. Jeg har stor tro på min kapasitet og ferdigheter	1	2	3	4	5
3. Jeg har kvaliteter som skiller meg fra konkurrenter	1	2	3	4	5
4. Jeg har det som skal til for å prestere bra under press	1	2	3	4	5
5. Under press er jeg i stand til å ta avgjørelser på en selvsikker og forpliktende måte	1	2	3	4	5
6. Jeg kan gjenvinne fatningen hvis jeg i et øyeblikk har mistet den.	1	2	3	4	5
7. Jeg er opptatt av å fullføre skikkelig de oppgavene jeg starter på	1	2	3	4	5
8. Jeg tar ansvar for å sette meg utfordrende mål.	1	2	3	4	5
9. Jeg gir opp i vanskelige situasjoner.	1	2	3	4	5
10. Jeg blir lett distraherert og mister konsentrasjonen.	1	2	3	4	5
11. Jeg er redd for å prestere dårlig.	1	2	3	4	5
12. Noen ganger tviler jeg sterkt på mine egne evner.	1	2	3	4	5
13. Jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke forventer eller har kontroll på	1	2	3	4	5
14. Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei.	1	2	3	4	5

## 20. Hvordan føler du i forhold til løping?

	Fullstendig Uenig		Nøytral			Fullstendig enig	
	1	2	3	4	5	6	7
Løping gir meg mange varierte erfaringer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nye opplevelser gjør at jeg setter enda pris på løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løping gir meg minneverdige opplevelser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løping reflekterer kvaliteter som jeg liker ved meg selv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løping passer til de andre aktivitetene i livet mitt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For meg er løping en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er totalt oppslukt i løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan ikke leve uten løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lysten er så sterk at jeg bare må drive med løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig å forestille seg livet uten løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er følelsesmessig avhengig av løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg opplever at det er vanskelig å kontrollere mitt behov til å drive med løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har nesten en trang for å drive med løping.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humøret mitt er avhengig av muligheten til å drive med løping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### DEL III: Hva synes du egentlig om deg selv?

21. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

22. Hvis DU skulle beskrive deg og din vekt,

vil du da si at du er

- Meget undervektig
- Noe undervektig
- Normal vekt
- Noe overvektig
- Meget overvektig

23. Hvis ANDRE skulle beskrive deg og din vekt, vil de da si at du er

- Meget undervektig
- Noe undervektig
- Normal vekt
- Noe overvektig
- Meget overvektig

**24. Hvor misfornøyd eller fornøyd er du med følgende områder eller aspekt ved kroppen**

	<b>Meget mis- fornøyd</b>	<b>Litt mis- fornøyd</b>	<b>Verken fornøyd eller mis- fornøyd</b>	<b>Litt fornøyd</b>	<b>Meget fornøyd</b>
Ansiktet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beina (legger lår hofter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magepartiet (magen, baken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overkroppen (Brystet el. brystene, skuldre, armer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musklenes utseende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vekten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utseende totalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 25. Hva slags forhold har du til sigaretter, snus og alkohol?

### Mine røykevaner

(Ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- Har aldri røykt
- Har forsøkt en eller noen få ganger
- Røyker noen ganger (Mindre enn 10 i mnd.)
- Røyker nesten hver dag eller oftere

### Mine snusvaner

(Ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- Har aldri forsøkt snus
- Har forsøkt snus en eller noen få ganger
- Snuser noen ganger (Mindre enn 10 doser pr mnd.)
- Snuser nesten hver dag eller oftere

### Mine alkoholvaner

(Ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- Nei, jeg drikker ikke alkohol
- Ja, jeg drikker alkohol, men uten å bli beruset
- Ja, jeg drikker alkohol for å bli beruset, omtrent.....ganger pr. år.

**26. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker?**

	Aldri / sjelden	1-3 glass pr måned	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass ell. mer pr dag
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet eller lettmeik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft med sukker	<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"/>

**27. Hvis du spiser formiddagsmat (lunsj) på ordinære arbeidsdager, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke?**

	Aldri / sjelden	1 gang pr uke	2 ganger pr uke	3 ganger pr uke	4 ganger pr uke	5 ganger pr uke
Matpakke hjemmefra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøpt mat fra kantine/matbod på jobben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøpt mat fra kiosk/butikk i nærheten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 28. Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer?

	Aldri/ sjelden	1-3 ganger pr mnd	1-3 ganger pr uke	4-6 ganger pr uke	1 ganger pr dag	2 ganger pr dag	3 ganger pr dag	4 ganger pr dag eller mer
Frukt/bær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade	<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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godterier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull/peanøtter	<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 vitamintilskudd	<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"/>
Poteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brødmåltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Fisk til middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Gatekjøkkenmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Smør på brødet	<input type="checkbox"/>	<b>ja</b>						
	<input type="checkbox"/>	<b>nei</b>						

**TUSEN TAKK FOR HJELPEN!**

## Vedlegg 2

### INTERVJUGUIDE MEDLEM

#### Bakgrunnsinformasjon

Navn, alder, medlemskap av LJ/G (hvor lenge, hvordan), erfaring fra løping

#### Motiver

Hva er dine grunner for å trene/være fysisk aktiv(Vært samme grunner/forandret seg ilt årene)?

Hva gir deg motivasjon til å løpe?

Hvorfor ble du først medlem av Laubejantan/-Gudan?

Hva får deg til å fortsette å være med i Laubejantan/gudan?

Hvorfor har du valgt å delta i Farsund Maraton?

#### Innstilling

Hvordan er ditt forhold til egen kropp (Forandret seg ilt årene)?

Hvorfor velger du løping som aktivitet?

Hva påvirker hvor ofte du trener?

På hvilken måte er det viktig for deg å være medlem av LJ/G?

Hvordan opplever du å være medlem av LJ/G?

Hva er din rolle i LJ/G?

På hvilken måte påvirker det deg om du trener alene eller sammen med andre?

Har din innstilling til livet blitt forandret etter du ble medlem av LJ/G?

Får du noen gang kommentarer fra andre i ditt liv angående ditt medlemskap i LJ/-G?

Har din egen selvtillit/synet på deg selv forandret seg ilt medlemskapet?

Gi et eksempel på en god/dårlig opplevelse fra din tid i LJ/G?

#### Kosthold

På hvilken måte påvirkes ditt kosthold av medlemskapet av Laubejantan/gudan?

Blir kosthold diskutert i gruppen/blant venner og familie?

På hvilken måte tror du ditt kosthold påvirker din trening/hverdag?

Er kosthold noe du ser på som viktig?

Hvilke områder av kosthold fokuserer du på/bryr du deg mest om?



### Farsund Maraton

Hvorfor valgte du den distansen du gjorde?

Hva er ditt mål med å delta i Farsund Maraton?

Hva vil det bety for deg å gjennomføre Farsund Maraton?

Hadde du deltatt i Farsund Maraton hvis du ikke hadde vært del av LJ/G?

### Annet

Fremtiden for LJ/-G – veien videre – ønske om å fortsette med Laubejenta/Gudan?

Beskrive LJ/-G med egne ord?

Hvordan er Elisa som leder?

### Vedlegg 3

#### INTERVJU 1 – Kvinne (48)

- *Først navn og alder?*

(.....) og jeg er 48 år

- *Hvor lenge har du vært medlem av Laubejentan?*

Det er siden oppstarten, i mai så blir det tre år.

- *Hvordan ble du medlem?*

Det så jeg i avisen. At de skulle begynne å springe på Einarsneset, da hadde ikke jeg løpt en meter, også tenkte jeg jaja jeg kan hvert fall prøve.

- *Var det Elisa som gikk ut med et oppslag?*

Hun var i avisa med at de skulle motivere, altså folk som aldri hadde sprunget før, så tenkte jeg at der kan jeg hive meg med. Så møtte jeg opp der, også siden har jeg vært der (ler).

- *Hvordan erfaring har du hatt fra løping? Har du hatt noe småjogging/eller lignende opp i gjennom?*

I forkant? Ingenting, jeg prøvde en gang i ungdomstiden og laube litt, men altså det syns jeg var tungt, det var ikke noe for meg, jeg har alltid trudd at dette her kan ikke jeg gjøre, og det var derfor når hun stod der med helt uerfarne folk, så tenkte jeg jaja, nå har jeg sjans til å prøve. Og det gjorde jeg da.

- *Hvor mange var dere som møtte opp den ganga?*

Vi var vell ..., det varierte litt, men vi var vell sånn kjerne på en sånn 10-15 stykk tenker jeg. Og veldig mange av de er fortsatt med.

- *De som kom helt i begynnelsen?*

Hmm.

- *Og i forhold til fysisk aktivitet? Har du drevet noe med ballspport og noe sånt før?*

Ingenting. Har ikke spilt håndball eller noen ting. Eneste jeg drev med var turn. Det var ikke akkurat så mye springing der (ler).

- *Og hva syns familie og venner om at du startet opp?*

Jeg tror de syns det er.. de er litt stolt av det egentlig. Fordi det var vel ingen som hadde trodd at jeg skulle springe halvmaraton. Ikke sant! Så det har bare balt på seg, og når jeg begynte å springe, så begynte jeg også og sykle, så jeg har syklet noen ritt, det var gøy.

#### Motiver

- *Hva er dine grunner for å trene/være fysisk aktiv?*

Det er jo for det første og holde vekta, det er jeg egentlig ganske opptatt av. Også for det andre er det for å være i god form, helsa har jo veldig mye og si. Såå, Jeg syns nok det er litt viktig, også

merker jeg jo det etter at jeg begynte å trene, litt, jeg har jo alltid vært i, i de siste årene har jeg alltid vært i fysisk aktivitet, men ikke sånn kondis som jeg har hatt de siste tre årene. Fordi det har blitt mye bedre, men det er jo alltid, alt er så mye lettere. Mye lettere å komme seg rundt og gjør. En sykkeltur nå det er jo, det er jo ikke et pes (ler). Alt er enklere.

- *Det blir mer nytelse og etterhvert?*

Ja det gjør det. Også blir du litt revet med, for du føler at du må. Det er ikke så lett og bare sitte og ikke gjøre noe. Du blir fryktelig rastløs.

- *Hadde du andre grunner til å trene når du var yngre?*

Ehhh.. jeg trente svært lite når jeg var yngre, ikke sant, som regel med turn, men det var jo mer i barneårene, for i ungdomsårene så gjorde jeg ikke noe, jeg svømte litt, men det var sånn periodevis, i rykk og napp. Det var først når jeg ble voksen at jeg fant ut av det (ler).

- *Hva gir deg motivasjon til å løpe?*

Jeg syns det er gøy. Rett og slett gøy. Og det hadde jeg jo aldri trodd at jeg skulle syns var gøy. Klarte jo knapt å løpe 400-500 meter før. Når vi begynte skulle vi springe i 1 min (ler), ikke sant, jeg trodde jo at Elisa var gal når hun sa det, herlighet, så ja, nei, det har egentlig bare gått fremover og det har vært gøy, og du klarer mer og mer, tidene blir bedre og bedre også ikke sant. Jeg er ikke så fryktelig opptatt av å være så kjempe rask, jeg er ikke av de raskeste, men jeg ser jo også det at .. ja det er fremskritt. Det er gøy.

- *Hvorfor ble du først medlem av Laubejentan/-Gudan?*

Det.. ehh.. det så litt spennende ut det her med løping, også er det noe med den derre lista Elisa la som lå så lav, jeg syns jo terskelen var veldig lav for å komme med, hadde det stått at det var for viderekommende, hadde jeg aldri vært med.

- *For det var jo et lavterskel tilbud?*

Ja. Og det var det som var avgjørende for meg. Ellers hadde jeg aldri turt det.

- *Tror du det var det som var avgjørende for at det kom noen den dagen?*

Det tror jeg. Jeg tror det var veldig mange som, av de som møtte, som var helt lavterskel, de hadde jo ikke sprunget noe. Og mange av de er jo kjempe flinke, så det er potensiale i folk (ler).

- *Var du nervøs når du først møtte opp?*

Ja. Det må jeg ærlig innrømme, jeg tenkte som så at jeg kjører ut på Lomsesanden og hvis jeg syns at det her blir litt pyton så bare spaserer jeg en tur, som jeg vanligvis hadde gjort, ikke sant. Jeg bare latet som jeg ikke skulle der (ler). Ja, men så kom Elisa og hukket meg liksom inn, så var det gjort (ler). Så det var ikke noe vanskelig. Det var veldig lett å komme inn, og veldig lett å bli inkludert. Og det er jo det som har vært liksom noe av dette her med LJ, det er ikke vanskelig å få innpass der. Det har vært veldig bra.

- *Du føler at alle har sin plass, og alle kan komme?*

Ja. Vi prøver å fokusere, vi som har vært med en stund, at vi ikke har sånn veldig fokus på å bli bedre, å konkurrere, fordi da skremmer du kanskje folk. Jeg hadde aldri gått med hvis jeg hadde hørt om det i begynnelsen, for eksempel. Jeg tror det.

- *Tror du folk blir skremt nå når de leser i avisen?*

Jeg tror nok det at terskelen er høyere, ja, er litt redd for det. Så innad har vi snakket litt om dette her. For det bør jo ikke komme ut som at vi er så fryktelig gode. For da får du ikke nye. Ikke sånn som var på vårt nivå (ler). Men for all del, det har jo kommet mange nye som klarer seg godt, for all del. Jeg tror vi skal være litt forsiktig, så vi ikke skremmer de.

- *For det er et ønske at alle kan komme uansett, erfaring og utgangspunkt?*

Ja. Jeg er hvert fall av den oppfatning at vi bør inkludere alle. For hvis ikke så begynner du på sånn farlig når du siler. Gode og dårlige, det er jo alle nivåer nå, men altså hvis du legger terskelen høyt får du jo ikke de som er litt dårlige.

- *Føler du at det blir godt tilrettelagt på trening, sånn at det er mulighet for alle?*

Ja. Det er noe for alle nivå, det syns jeg. Det er veldig bra.

- *Hva får deg til å fortsette å være med?*

Jeg syns faktisk det er gøy, veldig gøy. Også er det veldig sosialt. Også har jeg fått veldig mange nye bekjentskaper, til og med i min alder som jeg ikke hadde trodd, folk som jeg egentlig ikke visste hvem var. Fantastisk gøy. De er jo aldri noen jeg hadde truffet ellers hvis ikke. Så det syns jeg er veldig motiverende.

- *Gjør dere noe utenfor, eller er det mest at dere møtes på trening?*

Vi har litt sosialt av og til. Elisa har jo dratt i stand noe sånn, vi hadde jo en ettermiddag her med både bading og litt sånn forskjellig og aktiviteter, det var egentlig veldig gøy, og mat og. Også hender det jo at vi har lunsj også etter enn løpetur da (ler). Så det er jo litt sosialt.

- *Blir det kommunisert på Facebook og sånn også, mellom dere medlemmer?*

Hmm. Ja, det gjør det. Det meste går der.

- *Har det vært greit at informasjonen går ut der?*

Ja jeg syns det, at det er greit. For da er det jo åpent for alle, hvis du skal legge opp til en sånn springe, så syns jeg det er greiere at det legges ut der. Hvis du skal ha det som et slikt medium, alle kan komme og gå, det er ikke slik at du velger ut noen. For det blir jo, kanskje litt, at noe føler seg utenfor, så enkelte blir invitert og ikke andre. Så jeg syns det har vært fint.

- *Hvorfor har du valgt å delta i Farsund Maraton?*

Ehh, det... For det første så er det en spennende løype. Men jeg syns det er litt viktig å støtte opp.

- *Var du med i fjor?*

Ja.

- *Hvilken distanse løp du da?*

Halv. Så det var ei kjempe løype og det var veldig fint og alt var greit. Så var vi samlet på hotellet etterpå. Jeg syns jo det er litt viktig at vi støtter litt det lokale. Men det er jo ei hard løype, ift de andre jeg har løpt før. Det er flott her, fantastisk fint, også kjenner du områdene. Det syns jeg er en fordel når du løper, at du vet jo, at du har sånn igjen, også kommer det en bakke her.

- *Blir det fokusert på trening at dere må bli kjent med løypa?*

Åja. Veldig, vi har veldig mye treningsrunder i forkant, har du jo Bøensbakken, men jeg tenker inn med Helvikåsen og Grimsby. Veldig mye disse her. Så det er bra

### Innstilling

- *Hvordan er ditt forhold til egen kropp?*

Tja.. Nokså avslappet, men jeg er litt opptatt av vekta. Det må jeg ærlig innrømme.

- *Har det alltid vært sånn?*

Ja litt redd for å legge på meg.

- *For du føler at det å være med i Laubejenta klarer å ... ?*

Jeg vet ikke akkurat det, men jeg er glad i mat, så jeg spiser godt, og jeg har nødt til å trene litt for å klare å holde det (ler). Så det er sånn da, hvis jeg legger opp trening må jeg nok kutte maten. Jeg er ikke så fryktelig nøye med hva jeg spiser, jeg spiser stort sett det jeg vil. Og det går greit så lenge jeg trener (ler), da holder en forbrenningen i god aktivitet, men hvis jeg skulle legge opp så hadde jeg nok måtte stramme inn litt på. Det er nok helst der det ligger. Så jeg er ikke så nøye med søtt og alt, jeg spiser det jeg vil ha.

- *Hvorfor velger du løping som aktivitet?*

Det.. enkelt og greit. Du behøver ikke være avhengig av tid og kan du ikke springe med de andre, nei vel, da er det bare og ta på seg skoene og kle seg på vei ut døra. Også er det fantastisk fint å løpe mange plasser her. Også bruker du ikke så mye tid på det. Hvis du skal på treningssenter så syns jeg du bruker så mye tid, på å rigge deg til også liker jeg å være ute litte grann. Jeg sykler endel også, det er ikke bare løping.

- *Tenker du mye når du løper, eller er det mer roen?*

Jeg tenker faktisk en del. Løser mange problemer i hodet. Helt ubevisst, det er ikke bevisst hva som tenkes over. Men for all del, det er avkobling også, det er ikke sånn at jeg stresser når jeg løper, men jeg syns det er litt greit å tenke litt.

- *Hva er det som påvirker hvor ofte du trener?*

.... Jeg føler rett og slett at jeg må. Det.. jeg kan ikke gå mange dager uten altså. Jeg føler jeg må være i aktivitet, jeg føler meg ikke vell hvis ikke, rett og slett.

- *Har du noe familie eller jobb som påvirker?*

Nei, jeg jobber vanlig fra 8 til 15 så det blir helst på ettermiddagen. Men utover det så.. stort sett gjør jeg som jeg vil. Det er jo visse hensyn å ta med familie og sånn da. Det er jo derfor det er greit med jogging og sykling, for da er du ikke avhengig av de tidene på treningssenter. Da kan du bare gå ut.

Jeg bor i Vanse, kan løpe rundt et vann, helt ypperlig, det er jo bare en halv time så er du ferdig. Det trenger ikke ta så mye tid. Jeg er godt fornøyd når jeg tar den halvtimen.

- *På hvilken måte er det viktig for deg å være medlem av LJ/G?*

Jeg syns det er litt viktig, med det bekjentskapet eller felleskapet jeg har fått, også føler jeg det at jeg var med fra begynnelsen av, at jeg har vært med hele tiden, at jeg må fortsette, at jeg ikke bare kan backe ut. Det er litt ansvar.

- *Det har blitt en tilknytning?*

Ja, jeg syns det. Det har blitt en del av hverdagen rett og slett.

- *Viser du det, har du jakke eller tøy?*

Hmm, stas det!

- *Får mye oppmerksomhet!*

Hmm, ja vi gjør jo det! (ler)

- *Hvordan opplever du å være medlem av LJ/G?*

Jeg syns det er veldig positivt, det syns jeg. Det er veldig greit. Være en inkluderende del av noe. Du velger selv om du vil delta, du trenger ikke være med på alle ting, men du får tilbudene og... jeg syns det er greit, rett og slett. I dag er de for eksempel ute og springer, og jeg er ikke med, du behøver ikke alltid være med. Men du går når du vil. Det er egentlig ingen som blir sure hvis du ikke stiller.

- *Det er ingen spørsmål som blir stilt?*

Hvis du detter ut for lenge så tror jeg nok de savner deg litt og lurere på hva som skjer og sånn, men.

- *De følger med?*

Ja. På en grei måte. Det vil jeg tro. Jaja, forresten det har jeg gjort selv, noen har vært vekke en stund, så følger du de litt opp, og ser om de kommer tilbake, de gjør for det meste det.

- *Har det skjedd at noen har mistet motivasjonen?*

Sikkert. Men jeg kjenner ikke til noen, eller hørt om. Men det er nok det altså.

- *Er det mye frafall? Er det en kjerne også kommer noen til?*

Det er en kjerne vil jeg si, også kommer det nye til og fra hele tiden. Det har kommet ganske mange nye i det siste.

- *Tror du det har noe å si med oppslag i avisen og dette med Farsund Maraton?*

Ja, det tror jeg, tror alt det påvirker. Så begynner det jo å bli ganske kjent, veldig mange som har hørt om LJ.

- *Ser du på det som positivt?*

Ja. Når jeg var i Oslo og sprang halvmaraton her i September så var det ei som prata til meg, som ikke jeg ante hvem var, for da hadde han vært her i Farsund og sprunget og kjente Laubejantan. Det var jo litt artig. Så vi er jo litt kjent ja, det er litt gøy.

- *Hva er din rolle i LJ/G?*

Vet ikke hva jeg skal si. Hvis jeg skal, det er sikkert mange som ser på meg som ei som har vært med veldig lenge. Og.. men.. vet ikke hva det skulle være. Sikkert ei av de som blir sett på som litt bankers, som alltid er der. Stiller opp. Det vil jeg tro. Kanskje litt trygt at jeg også er der, hun har alltid vært med. Og er heller ikke en av de raskeste, så det er ikke sånn at.. prøver å inkludere og få med. Ja.

- *Er det av og til noen som kommer og spør deg om ting?*

Jaja, det er det. Kanskje mange nye som er litt bekymret for om de klarer dette her, og de melder seg på halvmaraton og om de klarer å fullføre og sånn. Så det har jeg opplevd noen ganger at de kommer og hører om det er greit. Om jeg tror de klarer det, javisst om de klarer det (ler). Får jeg det til så klarer dere det(ler). Det er mange av de som tror de er dårlige som er veldig flinke, de legger liste litt høyt.

- *De trenger noen som sier at alt kommer til å gå greit?*

Hmm, ja, det gjør det.

- *Syns du det er greit å ha den rollen?*

Ja, det gjør ikke meg noe det.

- *Føler du deg trygg som en av medlemmene og rollen du har?*

Ja det gjør jeg.

- *På hvilken måte påvirker det deg om du trener alene eller sammen med andre?*

Det gjør meg ingenting å trene alene. det syns jeg er helt greit, men det er mye mer motiverende med de andre. Du blir, du får litt mer iver og blir litt mer gira. Det er gøyere. Så jeg ville ikke ha trent lenge alene. Jeg kan godt gjøre det en gang av og til, ei uke eller ei/to ganger i uka, men veldig greit å være sammen med de andre. Veldig motiverende.

- *Har din innstilling til livet blitt forandret etter du ble medlem av LJ/G?*

... Tja. Jeg tror egentlig ikke det. Jeg har jo alltid vært i aktivitet før det. Har ikke endret så mye på synet på trening, men det blir kanskje litt mer trening. Bruker litt mer tid, hvis du har litt tur og løping og litt sosialt, men i så tilfelle er det bare positivt.

- *Får du noen gang kommentarer fra andre i ditt liv angående ditt medlemskap i LJ/-G?*

Ja det hender jo det. Det kan være litt av begge veiene. Både positivt og negativt.

- *Kan du gi eksempler på det?*

Ja det er jo de som skryter og som syns dette er litt gøy og syns det er stas at jeg i en alder av 48 år kan klare dette her, som ikke har gjort noe av dette her før. Så det er litt gøy. Men det er jo selvfølgelig de som, hva skal jeg si, som kanskje ikke trener så mye selv så tror jeg de kanskje ønsker at de selv hadde vært mer aktive, de kan være litt negative, syns jeg. De syns det er altfor mye trening, de overdriver og må roe ned litt og ja.

- *Men familie og venner, de nærmeste?*

De er positive. De syns nok egentlig at det er litt stas.

- *Er det noe du ville fortalt om deg selv om du møtte noen og skulle bli kjent med dem?*

Ja, jeg gjør nok dessverre det (ler). Det er litt stas og fortelle.

- *Har din egen selvtillit/synet på deg selv forandret seg ilt medlemskapet?*

... tja. Jeg tror ikke det. Tror det er nokså uendret. Når jeg begynner å tenke sånn så er det jo stas å vite at jeg har gjennomført, både halvmaraton og Nordsjørittet og sånn. Om det har forandret så mye for meg selv, jeg vet ikke helt. Kanskje litt da.

- *Kan du gi et eksempel på en veldig god opplevelse du har hatt i LJ?*

Det måtte være når vi sprang i Oslo. Det var en kjempe opplevelse. Masse folk, altfor mye folk, men det var noe med alle de folkene, likevel, og det mangfoldet, det var helt fantastisk. Og da sprang jeg jo forttere enn jeg hadde trodd, jeg tror det har veldig mye å si.

- *På forhånd hadde du satt deg ei tid du håpte på og så gikk det bedre enn forventet?*

Ja. Jeg la meg med den ballongen, for det var jo ballonger i all slags mulige, så det var veldig greit å følge etter, for da hadde du en viss peiling, for klarte du så kom du på den tida. Så på et tidspunkt der så sprang jeg forbi den og lå et stykke før, det var jo kjempe.

- *Har du en dårlig opplevelse fra din tid i LJ/G?*

(ler) Her i Farsund sist var ikke så bra (ler). Nei, der lå jeg an til ei kjempe godt løp, jeg var veldig.. hadde en kjempe god dag og sprang først av alle, dro de med og pusha litt på, og ehh.. så kom vi til Grimmsby, bunnen, altså rett før du skal begynne på Hanangervannet så fikk jeg så fryktelig vondt i sida, så vondt har jeg aldri i mitt liv har hatt, så fikk jeg en fryktelig sprekk der. Jeg kunne ikke begripe det, at jeg hadde sting i sida, så klarte jeg å gjennomføre, emn det var mye smerter, det var pyton. Fikk jo ikke så veldig god tid da. Og det syns jeg var litt kjedelig, det var masse kjensfolk og når jeg lå først av alle, for det pleier jeg ikke å gjøre, så var det litt kjipt. Men sånn ble det. Det var en liten nedtur der. Og jeg har brukt mye av tida i etterpå på å studere hva jeg egentlig gjorde feil der, for jeg fikk jo en kjempe strekk her i sida, men jeg lurer på om det kan komme at jeg sprang, så snudde jeg meg hele tiden å ropte på det, så fikk flere sånne vridninger. Nei, det må jo være noe sånn.

- *Er du en som tenker mye og går gjennom mye før og etter hvert løp?*

Nei jeg er egentlig ikke det. Men der ble jeg så sur at dette måtte jeg finne ut av (ler). Jeg bare løper også blir det som det blir.

- *Men setter du deg selv mål?*

Åja, jeg har nok noe sånn innvending. Tidsmessig. Det er ikke å legge skjul på at det har blitt litt mer press på tidene. Selv om vi prøver å si at det ikke skal være det., du konkurrerer bare med deg selv men det er nok ikke bare det nei. Det blir nok litt tidspress.

- *Er det noe du deler med noen eller holder du det for deg selv?*

Vi er nok noen som, en gruppe som deler litt sånn, men ikke alle snakker om det nei.

- *Det blir ikke lagt ut, det er bare de offisielle listene?*



Ingen ville ha lagt ut på LJ. Da hadde det vært veldig fokus på tider. Men at du kan legge det ut på din egen profil for eksempel. Men jeg tror nok mange er rundt og kikker og snoker og ser, på tidene, så du blir litt preget av det.

- *Du merker kanskje det fra begynnelsen at det var mer å fullføre til det nå er fullføring på en grei tid?*

Hmm, det var ikke mye i det hele tatt om tidene en plass, bare å komme gjennom. Vi begynte jo med 5 km her på Husebysanden. Det var ingen som brydde seg om tida der (ler). Så det har endra seg ja, det har blitt mer konkurranse. Så jeg håper jo at det ikke vil ta helt av, for det kan jo skremme noen, hvis det blir sånn.

### Kosthold

- *På hvilken måte påvirkes ditt kosthold av medlemskapet av Laubejenta/gudan?*

Jeg tror ikke det betyr så mye. Hvert fall ikke for min del. Jeg er ikke fryktelig opptatt av det altså, jeg spiser litt sunt, jeg spiser ikke... Jeg tenker litt over hva jeg spiser men jeg er ikke sånn som ikke kan unne meg noe. Det gjør jeg.

- *Blir kosthold diskutert i gruppen?*

Nei jeg føler ikke det, jeg syns ikke det har vært mye diskutert om det nei. Det tror jeg er veldig individuelt. Det er ikke mange som prater om det. Kanskje de som har litt dårlig samvittighet, hvis de har spist to-tre sjokolader, at de nevner det ellers er det lite fokus på det sånn sett.

- *Blir det diskutert blant venner og familie hos deg?*

Eh, nei, ikke noe særlig.

- *På hvilken måte tror du ditt kosthold påvirker din trening/hverdag?*

Jeg tror det at hvis jeg hadde vært litt nøyere med kostholdet, kanskje spist mer proteinrikt og tenkt litt over hva jeg spiste hadde jeg kanskje hatt litt mer tid, hadde jeg kanskje prestert litt bedre. Det viser vell alle tester at det gjør (ler), at du skal kunne klare (ler), men jeg er ikke helt der.

- *Er kosthold noe du ser på som viktig?*

Ja, syns det. Jeg er jo nøye med grønnsaker og sånn. Men det er jo noe som er obligatorisk hos oss, jeg sier jeg er ikke så nøye med maten, men sånne ting er jo ganske viktig egentlig.

- *Er det du som lager mat hjemme?*

Ikke bare meg, men ofte meg. Vi er nok egentlig, hjemme hos meg så består egentlig middag stort sett av grønnsaker. Vi har mye av det inn fra bunnen av. Så, det er vel derfor jeg sier at det ikke er så nøye om jeg spiser søtt og usunt innimellom (ler). Det går veldig mye i grovt, vi er nokså oppdratt på det. Det er ikke sånn at vi har loff og nugatti, det er ikke den kosten. Men jeg er heller ikke med de som bare sitter og spiser protein.

- *Bevissthet men ikke ekstremt?*

Ja, riktig, det er sant.

- *Du har ikke gått på diett eller fulgt noe sånn?*

Nei

- *Hva syns du om de som hiver seg på dietter?*

Jeg kan godt forstå det. Fordi jeg har ikke alltid vært sånn som jeg er nå. Jeg har hatt en del kilo ekstra før og jeg har gått mange av de tidligere i mitt liv, du går ned noen kilo også legger du på deg enda flere.

- *Rask løsning?*

Ja, for jeg skjønner de jo, alle vil jo egentlig ned litt i kilo. Men i dag syns jeg jo at alle er såpass opplyst at hvis du spiser litt mindre og litt rett og beveger deg litt så går det jo rette veien. Det skal jo ikke så mye mer til. Veldig mange som kanskje får en litt enkel løsning med operasjon og sånn, men det kan løses på andre måter, mange veier tror jeg.

- *Hvilke områder av kosthold fokuserer du på/bryr du deg mest om?*

Jeg er veldig opptatt av frokosten. Og middag og litt sånn.

- *Faste måltider?*

Åja. Vi er rimelig faste, det merker du hvis du er ute og reiser (ler), da blir du litt sånn, det passer ikke oss så godt. Vi reiser en del, men de måltidene det blir litt i hockey (ler). Så det er en utfordring når du reiser syns jeg, det er ikke alle plasser du får sånn som vi, lettmelk og grovt brød og sånt, det er ikke en selvfølge. Det kan være litt utfordrende.

- *Spiser du noe annerledes før konkurranser?*

Eneste som jeg tenker på, er litt pasta, det har jeg lest skal være litt greit, men om det har noe for seg vet jeg ikke. Det har jeg.

### Farsund Maraton

- *Hvilken distanse har du valgt?*

Halvmaraton

- *Og hvorfor valgte du den distansen?*

Det er vel fordi jeg har sprunget den tre ganger før nå, og vet at jeg mestrer den, at jeg får det til også tenkte jeg som så at det hadde vært greit å gjennomføre bitte grann raskere enn sist gang. Jeg kunne selvfølgelig gått ned og valgt en mil men da tenker jeg igjen at jeg ikke er en av de raskeste og da kan jeg bedre løpe en halvmaraton og heller bruke litt tid og utføre den prestasjonen, enn å ta ei mil og i hvert fall ikke få en god tid. Men helmaraton har jeg ikke vurdert.

- *Tro du du vil vurdere det i senere tid?*

Nei det tror jeg ikke. Det er ikke rett at jeg ikke har vurdert det, det er jo en del som skal til Berlin, og jeg har blitt forspurt, det har vært en del dialog att og frem der og da tenkte jeg ganske mye. Men innerst inne så visste jeg at dette kan ikke jeg klare. Jeg vet ikke helt hvorfor, jeg tror kanskje jeg hadde klart det jeg også, hvis jeg hadde brukt veldig lang tid men jeg vet ikke om jeg vil. Jeg vet ikke hva som egentlig stopper meg der. Jeg er litt i tvil. Det er fryktelig langt og jeg har mer enn nok med en halv, så jeg tro aldri jeg kommer lengre enn en halv.

- *Hva sier folk når du sier du skal løpe halvmaraton?*

De syns det er fantastisk. Det er veldig mye positivt og de syns det er veldig flott. De skryter av meg og sier de aldri hadde klart og det er bra. Og det syns jeg selv også, det er tøft. Det.. jeg er veldig godt fornøyd med å få gjort det (ler).

- *Er det noe du vil si du er stolt av å ha gjort?*

Åja, det er jeg. Det er sånn når vi var i Oslo også fikk vi sånn diplom ikke sant med tida, det fikk jeg da på mail og fikk printet ut og av og til kikker jeg på den tida og kjenner det stiger noen hakk i humøret (ler). Det er litt gøy. Litt sånn barnslig moro (ler).

- *Hva er ditt mål med å delta i Farsund Maraton?*

Det er egentlig for å være endel av felleskapet og for å gjennomføre litt i Farsund, være med på det som skjer også er jo målet bitte grann og kanskje komme ned i noen minutt. Det syns jeg.

- *Når du trener er det tida du tenker på?*

Ikke alltid, jeg syns ikke det går så veldig fort nå, syns nok det går litt sakte og på trening tenker jeg ikke så mye på tida, er nokså avslappet på det, men når vi løper på en sånn konkurranse så tenker jeg nok litt. Det hadde vært greit å gå ned noen minutt. Samtidig syns jeg det er så tungt å løpe, kikker litt på klokka og så tenker jeg dritt på, det blir som det blir (ler). Det har veldig mye med dagsform å si. Det er vel da en skulle tenkt litt mer på rett kosthold i forveien. Jeg har vært innom den tanken noen gangen, men det blir bare med tanken (ler).

- *Hva vil det bety for deg å gjennomføre Farsund Maraton?*

Jaaa... det vil nok, jeg vil bli stolt en gang til, men greit nok jeg har jo gjort det en gang så jeg tro ikke det blir det..

- *Var det større forrige gang?*

Ja, jeg tror det, den første gangen du gjør det er størst. Det blir greit nok hvis jeg klarer det. Men, ja. Også hvis det blir fortere, raskere enn det jeg hadde i Oslo ville det vært veldig gøy, men det tviler jeg på. Så det kan jo gå den andre veien også. At jeg blir litt sånn små sur fordi jeg bruker for lang tid. Det skal ikke så mye til (ler). Du blir litt dreven med av denne konkurransen, jeg kjenner på den.

- *Hadde du deltatt i Farsund Maraton hvis du ikke hadde vært del av LJ/G?*

Nei jeg tror ikke det.

- *Hva hadde du tenkt hvis du hadde lest avisen og sett disse oppslagene?*

Hvis jeg ikke hadde vært med? Da kan det godt være jeg hadde tenkt som mange andre at det er voldsomt med oppmerksomhet disse skal få. At de skriver veldig mye om det her. Det er ikke alle som løper. Jeg tror det er mange som tenker det. Jeg så jo nå at med disse prosjektene, jeg har hørt en del sånn at folk syns det ble veldig mye med de her, mye fokus på trening og mat, jeg tror de som hun følger opp nå Elisa, det er lurt at de ikke trykker alt i avisen, at de kjører det på nett, fordi da velger du om du ønsker å oppsøke og lese det. Jeg tror enkelte folk blir litt mett av det. De som ikke trener sånn veldig selv.

- *Er det det at de får det slengt i trynet at de ikke gjør det selv?*

Ja, lurer på om det er det som gjør det. Kanskje litt samvittighet, at de burde, de skulle gjerne ha gjort det men så blir det ikke noe, at de ikke gjør noe med det. Det er ikke noe greit å se alle andre gjøre det. Litt dårlig samvittighet kanskje.

- *Syns du det er greit?*

Ja, jeg syns ikke at det gjør noe. Det er helt ok for min del.

- *Kunne du ha vært med selv?*

I avis og, nei. Det ville ikke jeg ha likt. Det hadde blitt for mye fokus på meg. Den kjenner jeg hadde blitt for lokalt her. Jeg hadde ikke likt det presset rundt, og folk hadde spurt om. Annerledes hvis en bor i en storby.

- *Alle kjenner alle!*

Ja det er akkurat det det gjør, det er sikkert mye mer snakk om tingene rundt enn det vi får med oss.

- *Hvordan ser du for deg veien videre, skal du fortsette å være med i LJ?*

Hmm, det vil jeg absolutt. Jeg syns jo det er fryktelig sosialt. Jeg tror veldig mye av det som holder meg med er jo selvfølgelig treningen også men det er mye med de nye bekjenskapene, og det sosiale rundt det. Og ja ikke minst de felles løpeturene vi har hatt, det har vært veldig gøy. Jeg kommer til å fortsette. Men en vet jo aldri, er jo en del som får skader og lignende og det er jo veldig kjipt da.

- *Men ser du for deg at dette kan fortsette i mange år?*

Jeg tror det. Det har jo tatt litt av. Jeg tenker på den tida vi begynte det var så stilt og rolig, litt sånn i det skjulte følte jeg (ler), nå, ja, det virker som det er noe som har.. kan fortsette. Det er jo veldig fokus på det blant folk, dette her med trening og mat og. Men det er jo vanskelig å si, tre år tilbake var det jo ikke det fokuset som det er i dag. Ti år frem i tid, ja, kanskje 6 år, da er det ikke sikkert det er sånn, det er langt frem.

- *Vil du fortsette å melde deg på konkurranser?*

Ja så sant jeg har, er i form til det, ja. Jeg hadde ikke meldt meg på hvis ikke, hvis jeg hadde trodd jeg hadde sprunget veldig mye dårligere enn det jeg gjør i dag. Da vet jeg at jeg hadde blitt sur. Det hadde jeg ikke hatt bry til. Så jeg må ha en viss form inne for at jeg skal gjøre det.

- *Har du meldt deg på noen konkurranser ingen andre LJ har gjort?*

Nei. Nå har jeg meldt meg på i Farsund og i Oslo. Av og til har jeg lekt litt med tanken om og bare melde med på i Stavanger eller i Kristiansand, og løpt helt alene og sett hvordan det hadde gått, men jeg har ennå ikke gjort det.

- *Er det noen fra LJ/LG som har gjort det?*

Ja, det er det. Det er faktisk det. .... og et par stykk løper i Kristiansand, ja. Det er noen som gjør det, som tar sånne avstikkere. Og jeg kan godt forstå det, fordi jeg kjenner litt den tanken at det hadde vært greit å prøve noe helt annet. Alene, ikke ha så mye styr rundt det. For alle vet at du løper. Det er en viss forventning, og det er jo derfor det ikke er så greit når det går litt dårlig her i Farsund, for alle vet hvem det er. Det er litt pyton.

- *Skaper det ekstra forventningspress siden det er på hjemmebane?*

Ja, det gjør det. Derfor jeg tror det var så greit å løpe i Oslo, for der var jeg helt anonym, selv om det var mange som var der så ble du en del av mengden. Om du måtte spasere litt der eller halte litt der, altså ingen som reagerte. Så var det så mye folk at selv om du kom langt bak, løp du alltid forbi noen, så du fikk liksom grei følelse av .. så sånn er det jo ikke her.

- *Men på en annen side kan det kanskje motivere enda mer?*

Det tror jeg nok, jeg tror du presser deg litt mer (ler). Også er det veldig motiverende, det husker jeg i fjor når vi sprang rundt, når det er kjensfolk som står og heier på deg langs løypa. Det gjør noe med deg, jeg vet ikke jeg hvordan, men du girer på, du springer litt ekstra bedre. Så det var veldig motiverende. Samtidig som, så kan du ikke dette helt av heller. Det er jo ikke noe greit hvis du da måtte spasere akkurat da (ler). Så jeg tror jo du presser deg litt ekstra da.

- *Hvordan ville du ha beskrevet LJ med egen ord?*

Det er egentlig en fantastisk gjeng, med flotte jenter eller damer, vet ikke hva du skal si, som er inkluderende, alle er velkomne og det er ikke noe press til noen eller at du må oppnå noe mål. Det er bare å komme som du er. Alle blir med. Og jeg tror at Elisa, som egentlig er motivatoren her at, grunnen til at hun har fått med mange av de her er på grunn av terskelen var lav også har hun ikke noe veldig fokus på at folk skal være syltynn og veldig kroppsfokusert er hun heller ikke. Det tror jeg har veldig mye å si.

- *Tror du hun er grunnen til at mange er med og fortsetter å være med?*

Det tror jeg ja.

- *Hvordan vil du beskrive henne som leder?*

Hun er veldig dyktig. Og det har jeg sagt til henne mange ganger også, jeg har spurt henne liksom, hvorfor hun trodde hun fikk slik en suksess med det, og da har vi diskutert det litt frem og tilbake og jeg tror, min personlige mening er det at hun er sånn som hun er, hun er verken sylfide eller noen ting, hun trener veldig mye og er veldig inkluderende. Hvis hun hadde sett ut som, ja veldig mange av disse fitnessene, hvis hun hadde hatt den holdningen, tror jeg vi er mange som ikke hadde vært der (ler). Fordi du blir litt sånn, oi, det her tørr ikke jeg. Men hun er så alminnelig, på mange måter og veldig inkluderende. Veldig flink, hun ser egentlig alle, og det har mye å si. Selv om du ikke kjenner henne, det ser jeg at hun er veldig til å snakke med og så gir hun veldig gjerne litt ansvar til andre folk. Spør om den kan gjøre ditt og du føler dermed litt fellesskap. Du føler du har en tilhørighet også føler du at du må være med og bidra.

- *Hadde LJ vært det samme uten Elisa?*

Nei, det tror jeg ikke, dessverre ikke. Ja. Jeg kan se at hun fokuserer litt på det og, selvfølgelig skal du bli bedre for din egen del men hun prøver å holde den konkurransen litt, dysse det litt ned, at det ikke er det som styrer. Så hvis hun ikke hadde vært med hadde det nok vært mer konkurranse. Det er jeg redd for ja. Jeg føler hun har fokus på litt rette ting.

## Vedlegg 4

### INTERVJUGUIDE LEDER

Navn, alder, erfaring fra løping/fysisk aktivitet, utdanning

Hvor tid og hvordan fikk du ideen om å starte Laubegruppene (gutter vs. jenter)?

Hva var motivene dine for å starte opp?

Hva er din rolle?

Hva driver deg til å fortsette å være en del av gruppene?

På hvilken måte har det å lede LJ/-G forandret livet ditt (Hva får du ut av det)?

Hvilke kommentarer får du fra kjente og ukjente om det du driver med?

Hvilke tilbakemeldinger får du fra deltakerne?

Hvordan motiverer du deltakerne?

Hvordan spiller Facebook og Farsunds Avis en rolle i arbeidet ditt?

Hvordan ble samarbeidet med Farsund Maraton til?

På hvilken måte er kosthold viktig for deg?

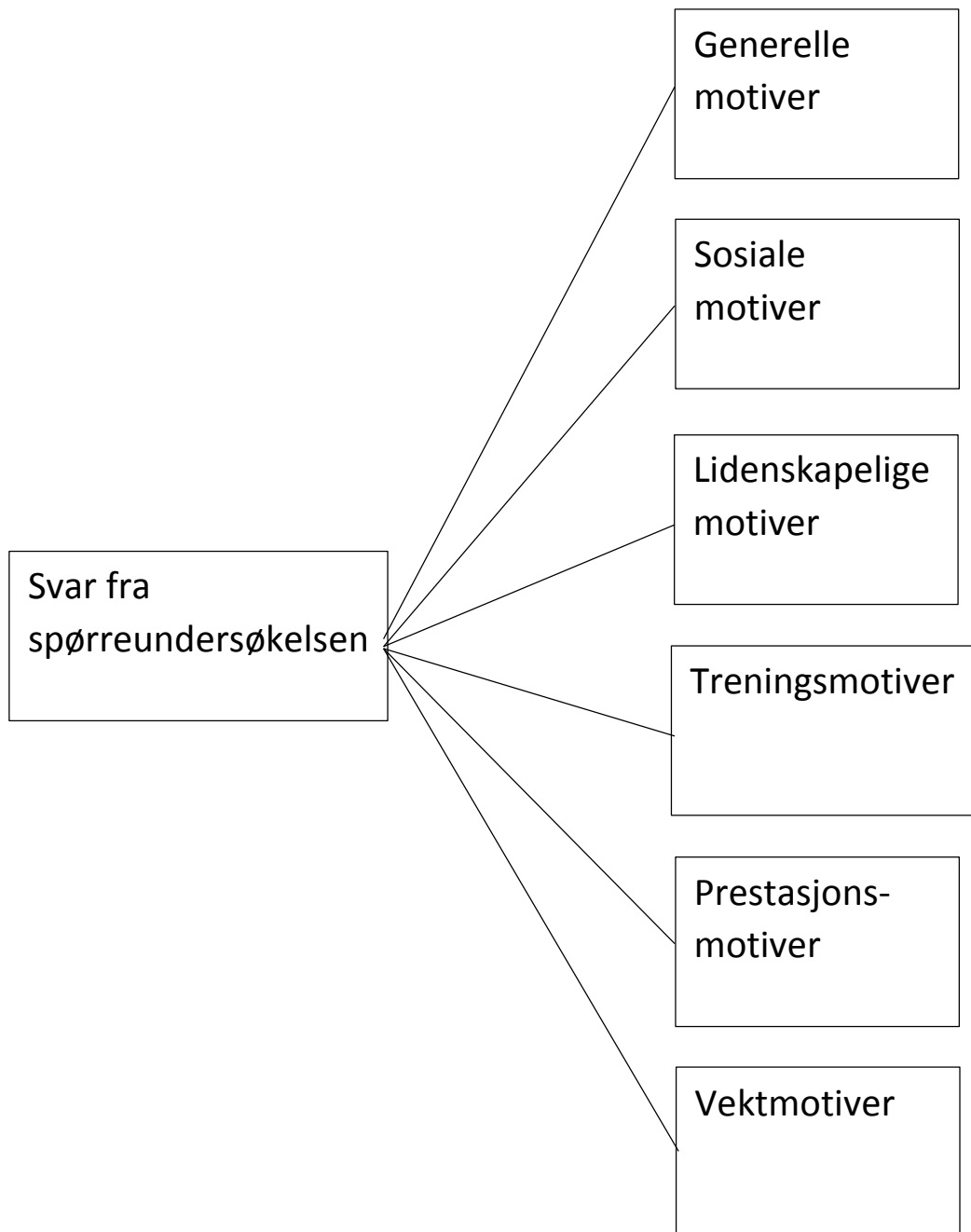
Er kosthold noe du inkluderer/fokuserer på for gruppene?

Hva er dine framtidige håp/planer for medlemmene og gruppen?

Hvordan vil du beskrive Laubejantan/Gudan?

Er det noe alle Laubejantan/Gudan har til felles?

Vedlegg 5



## Vedlegg 6

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



NSD  
Postboks 1047  
Blindern  
0407 Oslo  
Tlf: +47 22 88 21 11  
Fax: +47 22 88 20 59  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Organ: 980 221 884

Bjørn Tore Johansen  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder  
Serviceboks 422  
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 20.05.2014

Vår ref: 38743 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 09.05.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>38743</i>	<i>Laubejenta og Laubeguda i farsund</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Bjørn Tore Johansen</i>
<i>Student</i>	<i>Inger Løwø Syvertsen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Inger Løwø Syvertsen [ingers10@student.uia.no](mailto:ingers10@student.uia.no)

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Sakregister: 1047 / 2014 / 0394

NSD: Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS, Postboks 1047 Blindern, 0407 Oslo. Tlf: +47 22 88 21 11. [nsd@uia.no](mailto:nsd@uia.no)  
NSD: Norsk teknisk naturvitenskapelig universitet, 4604 Kristiansand. Tlf: +47 48 21 05 00. [kommunikasjon@uia.no](mailto:kommunikasjon@uia.no)  
NSD: NSD, Universitetet i Tromsø, 9001 Tromsø. Tlf: +47 77 51 43 00. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)





Formålet med prosjektet er å finne betydningen av motiver, innstilling og kosthold med tanke på å gjennomføre Farsund maraton 2014.

Det skal gjennomføres en spørreskjemaundersøkelse og intervju.

Til spørreskjemaundersøkelsen gis det skriftlig informasjon og samtykke er ensbetydende med returnering av spørreskjema. Personvernombudet finner skrevet mottatt 16.05.2014 i utgangspunktet tilfredsstillende, men forutsetter at det også angis dato for anonymisering av data, her 15.06.2015.

For de som intervjues gis det muntlig informasjon og samtykke for deltakelse er ensbetydende med aktiv deltakelse. For å tilfredsstillere kravet om et informert samtykke etter loven, må utvalget informeres om følgende:

- hvilken institusjon som er ansvarlig
- prosjektets formål / problemstilling
- hvilke metoder som skal benyttes for datainnsamling
- hvilke typer opplysninger som samles inn
- at opplysningene behandles konfidensielt og hvem som vil ha tilgang
- at det er frivillig å delta og at man kan trekke seg når som helst uten begrunnelse
- dato for forventet prosjektslutt
- at data anonymiseres ved prosjektslutt, her 30.06.2015
- hvorvidt enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven
- kontaktopplysninger til forsker, eller student/veileder.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, .

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.06.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel) og slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn) samt slette lydopptak.