

Folkehelse

Ola Erling Korbøl

Kandidatnummer: 8

Masteroppgave

Livet som og med en supermosjonist: Hvordan aktive livsstiler påvirker familierelasjoner og mental helse

Life as and with a high-volume exerciser: How active lifestyles shape family relations and mental health

Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Forord

Skippervold (2013):

Det minner om religion, og gjennom treningen tror jeg mange menn kan finne sin maskuline identitet samtidig som de får tilfredsstilt sine religiøse behov.

Helseeffekten kommer med på kjøpet. Og selv om trening ikke gir et evig liv, kan det saktens gi et meningsfullt og godt liv (s 428).

For mange vil nok idrett være det nærmeste vi kommer religiøs følelse. Det er altopplukende, det er viktig og det er ikke minst svært aktuelt. Som en prest sa til meg en gang under konfirmasjonsundervisningen, «idrett ja, det er det viktigste av alt det uviktige her i verden». Han hadde selvfølgelig rett. I det store og det hele er det ikke viktig i det hele tatt, det er bare idrett.

Arbeidet med denne oppgaven har vært lærerik og jeg føler meg privilegert som har fått forske på et så spennende og interessant felt. De praktiske og teoretiske erfaringene jeg tar med meg er noe jeg ikke ville vært foruten. Jeg må få takke alle informantene mine som stilte opp og lot meg slippe inn i å få innblikk i privatlivet deres. Det er så enkelt som at uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave. Tusen takk. Må også få takke mine nærmeste medstudenter, Marte, Anne og Martin. Til tross for at jeg x antall ganger har lurt på om det går an å holde litt mer kjeft, har dere gjort studiehverdagen veldig fin og morsom. Vil også takke familien og nærmeste venner som har støttet opp og vært der når jeg har trengt det. Sist men ikke minst må jeg takke veilederne mine, Trygve Beyer Broch og Eivind Skille. Kunne vel neppe ha klaffet bedre med tildeling av veiledere. Trygve, du har vært inspirerende og til tider litt for smart for mitt vedkommende. Uansett, takk for masse god hjelp!

Innhold

OVERSIKT FIGURER OG VEDLEGG	5
SAMMENDRAG	6
ABSTRACT	7
1. INNLEDNING	8
2. PROBLEMSTILLING	13
3. TIDLIGERE FORSKNING & TEORI	13
3.1 LITTERATURSAMMENDRAG	13
3.2 TEORETISK RAMMEVERK	16
3.2.1 <i>Lazarus & Folkman</i>	16
3.2.2 <i>Goffman – det mellommenneskelige</i>	21
3.3 STØTTETEORI	24
3.3.1 <i>Supermosjonisme</i>	24
3.3.2 <i>Materialisme</i>	26
4.0 METODE	27
4.1 KVALITATIV METODE	28
4.2 SEMISTRUKTURERT INTERVJU & INTERVJUGUIDE	29
4.3 OBSERVASJON OG DELTAKELSE I FELTEN	31
4.4 VALIDITET OG RELIABILITET – FORSKNINGENS KVALITET	33
4.5 FORSKERENS STÅSTED OG FORFORSTÅELSE	34
4.6 GJENNOMFØRINGEN	36
4.6.1 <i>Utvalgsriterier</i>	37
4.6.2 <i>Rekruttering & deltakerne</i>	39
4.6.3 <i>Prøveintervju</i>	43
4.6.4 <i>Intervjusituasjon</i>	44

4.9 OBSERVERENDE DELTAKELSE	47
4.10 ANALYSE OG DATABEHANDLING.....	47
5.0 RESULTAT & DISKUSJON	49
5.1 MED TITTELEN SUPERMOSJONIST, HVORDAN LEVE SOM OG MED?	50
5.1.1 Helsegevinst.....	50
5.1.2 Fasade – foran og bak, hva er viktigst?.....	56
5.1.3 Stress for noen, stressmestring for andre.....	62
5.1.4 Idealisering	70
6.0 KONKLUSJON.....	72

Referanser

Oversikt figurer og vedlegg

Figurer

Figur 1 Mestringsmodell fremstilt av Lazarus & Folkman (1984). s.

Vedlegg

Vedlegg 1 Informasjonsskriv og samtykkeskjema for deltakere til intervju

Vedlegg 2 Informasjonsskriv og samtykkeskjema for deltakere til feltobservasjon

Vedlegg 3 Intervjuguide for supermosjonist

Vedlegg 4 Intervjuguide for kone/samboer

Vedlegg 5 Godkjenning av prosjekt fra NSD

Sammendrag

Problemstilling

Målet med denne studien var å få et innblikk i hvordan en supermosjonist påvirker egen og betydningsfulle andre sin helse. Med dette som utgangspunkt ble problemstillingen og forskningsspørsmålet utformet slik; *Hvordan påvirkes mental helse og familierelasjoner gjennom aktiv deltakelse i kompetitiv mosjonsidrett?*

Teori

For å forklare funnene fra datainnsamlingen har jeg valgt å sette sammen et teoretisk rammeverk. På det psykologiske plan har jeg valgt Lazarus og Folkman (1984; 1991; 2006) sine teorier omkring stress og stressmestring. Mens Goffman (1959; 1961; 1967; 1974) sine rollespillteorier skal være til hjelp for å forklare samhandling og det som skjer på et mellommenneskelig plan. Ved å benytte seg av begge disse retningene vil de kunne utfylle hverandre på den måten at det psykologiske forklarer det sosiologiske og motsatt.

Metode

Datainnsamlingen bestod av kvalitative intervju. Åtte individuelle semistrukturerte intervju med fokus på å få frem informantene sine tanker og meninger omkring tema. Fire supermosjonister (alle menn) og fire koner/samboere ble intervjuet hver for seg i perioden 07.01.17 til 07.02.17. Kriteriene for å kunne delta var; full jobb, bo sammen med kone/samboer og barn og trene mer enn sju timer i uken i snitt. I perioden fra 01.01.17 til 01.05.17 arbeidet jeg i felt med observerende deltakelse av to supermosjonister. Datainnsamlingen ble transkribert, kodet og analysert på en hermeneutisk måte. Der det essensielle er tolkning av empirisk data (Nilssen, 2012).

Resultat/konklusjon

Resultatet fra datainnsamlingen viser et mønster hos de aktive supermosjonistene der de idealiserer sine aktivitetsvaner. Det er positivt for dem selv i form av å skape positiv energi, ta vare på helsen og være gode forbilder for både barn og samboer/kone. Det er en sunn hobby og den stjeler ikke så mye tid med tanke på at de ikke bruker mye tid på annet i fritiden sin. Flesteparten av de aktive har tydelige symptomer på treningsavhengighet (Overgaard et al., 2014). Dette medfører at de aller helst må trene hver dag, som igjen skaper uro og rastløshet hvis de blir hindret fra å gjøre det (Lazarus, 2006). I mange sammenhenger har supermosjonist og kone/samboer ulikt syn på hvordan sosiale begivenheter skal rammes inn (Goffman, 1974). Resultatet av dette skaper en stressor ovenfor kone/samboer og en fellesnevner fra deres side er at de gjerne kunne sett at man ikke «måtte» så mye og at nivået på mosjoning kunne blitt senket et par hakk.

Abstract

Research question

The main aim with this study is finding out how a high-volume exerciser affects the health of their own and significant others. The research question were formulated like this; *How is mental health and family relationships affected by active participation in competitive recreational sports?*

Theory

In order to explain the findings from the data collection, I did put together a theoretical framework. On the psychological level i have chosen to use theories from Lazarus and Folkman (1984; 1991; 2006) to explain stress and coping. I also used Goffman´s (1959; 1961; 1967; 1974) theories about presentations of self in everyday life to help explain interaction and what happens on an interpersonal level. By utilizing both of these directions they will be able to complement each other in the sense that the psychological explains the sociological and the opposite.

Method

The data collection consisted of eight individual semi- structured interviews. Four high-volume exercisers (all men) and four wives/cohabitants were interviewed individually in the period 07.01.17 to 07.02.17. The criteria for participation were: Full time job, live with your wife/cohabitant and children and workout more than seven hours a week in average. In the period from 01.01.17 to 01.05.17 I worked with observational participation by two high-volume exercisers. The data collection was transcribed, coded and analyzed in a hermeneutical way (Nilssen, 2012).

Findings/discussion

Findings from the data collection shows a pattern were the high-volume exercisers idealize their own activity habits. The exercising is positive for themselves in terms of creating positive energy, taking care of health and being good examples for both children and cohabitants/wives. Most of the active exercisers have symptoms of exercise addiction (Overgaard et al., 2014). This means that they most preferably must exercise every day, which in turn creates unrest and restlessness if they are prevented from doing so (Lazarus, 2006). In many contexts the high-volume exerciser and wife/cohabitant have different views on how to frame social events in the everyday life (Goffman, 1974). The result of this creates a stressor for the wives/cohabitants and a common thought from their side, is that they would like to see that the level of exercise could have been taken down a lever or two.

1. Innledning

Denne masteroppgaven behandler hvordan en livsstil som supermosjonist påvirker både egen helse og familiens helse. Jeg har intervjuet både deltagere i kompetitiv mosjonsidrett og deres livspartnere. Samtidig har jeg prøvd å sette meg inn livet til disse menneskene gjennom feltobservasjoner fra deres dagligliv, med et mål om å finne en kontekstualisering av en travel hverdag bestående av familieliv, jobb og trening. Med supermosjonisten som empirisk eksempel viser jeg hvordan aktive livsstiler ikke bare påvirker egen helse, men også helsen til betydningsfulle andre.

I Norge er det mange som utøver mye fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2015). Tilstrekkelig med fysisk aktivitet har en klar sammenheng med høy sosioøkonomisk status (Earle, Lloyd, Sidell & Spurr, 2007). I Norge er statusen generelt høy når det kommer til det sosioøkonomiske. Human development index (HDI) er en måling sammensatt av kjerne dimensjonene for menneskelig utvikling; helse, utdanning og inntekt. Her ligger Norge helt i toppen (Thurston, 2014). Min målgruppe i denne studien innehar høy sosioøkonomisk status i form av god inntekt og høy utdanning. I tillegg bedriver de mye idrett og sport som gir oss et resultat av fysisk aktivitet som i et samfunnsmessig helseperspektiv viser seg å ha positiv effekt på folks helse (Earle, Lloyd, Sidell & Spurr, 2007). Med et studie som fokuserer på livstilsendringer, hva er da poenget med å forske på disse menneskene? Livsstilen til en supermosjonist vil for mange ses på som ekstrem, og det er dette jeg har lyst til å finne ut mer om.

Hvilke helsemessige følger medfører en tilværelse som supermosjonist, og hvordan blir de rundt deg påvirket? WHO definerer helse som; «A state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease» (World Health Organization, s.a). I denne studien vil vinklingen rette seg mot det mentale og psykologiske aspektet rundt

vår helsetilstand. Er vi utsatt for mye stress? Blir samvittigheten vår til stadighet satt på prøve fordi vi på en eller flere platformer ikke føler vi strekker til? Fører jobb, familie og trening til en hverdag som hindrer deg i å tilfredsstille dine egne og familien sine behov? Eller er trening og aktiv mosjonering utelukkende positivt både for deg og de andre innenfor husets fire vegger?

Det er allment godkjent og godtatt at fysisk aktivitet gir økt velvære og at regelmessig mosjon bedrer evnen til å takle press, gir mer energi og bedrer søvnen. Det er også et godt dokumentert behandlingsalternativ for personer med mild til moderat depresjon eller de med et kronisk trøtthetssyndrom (Folkehelseinstituttet, 2015). Breivik (2013) forteller også om positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet og god helse. Det er en signifikant sammenheng mellom tilfredshet med egen kropp og lykke. Breivik (2013) bruker ACSM (American College of Sports Medicine) sine kriterier på hvor mye som er tilfredsstillende fysisk aktivitet for et voksent menneske. ACSM anbefaler 150 minutter med moderat intensiv trening hver uke (American College of Sports Medicine, s.a; Helsedirektoratet, 2014). De som oppfyller disse anbefalingene er mer fornøyd med både eget utseende, helse og sin egen tilværelse enn de som ikke tilfredsstiller kriteriene til ACSM. Det er med andre ord større sjans for å være lykkelig hvis man utfører tilstrekkelig med fysisk aktivitet (Breivik, 2013).

Med et brennende hjerte for aktiv, og til tider overivrig utøvelse av forskjellige former for mosjonering ønsker jeg gjennom denne studien å finne ut mer om balansen i hverdagslivet til en aktiv mosjonist. Hvordan du selv og din nærmeste familie blir påvirket av aktiv deltakelse innenfor mosjonsidrett.

1.1 Aktualitet & kontekstuell teori

Interessen for å delta i såkalte mosjonsidrett arrangement øker stadig, og i mange miljøer gir det høy status å prestere godt når det kommer til trening og konkurranse (Martinsen, 2011). Mange lykkes, og har enormt glede av hva idrett og trening gir, mens mange kjenner også på presset. Presset som skapes i kretser der sluttiden din på Birken, for å sette det på spissen, er med på å avgjøre hvilket syn folk har på deg. Dette kan være stressskapende og en krevende mental påkjenning i hverdagen (Martinsen, 2011).

I følge rapporten til Overgaard et al. (2014) kunne fem prosent av innbyggerne i Danmark betegnes som supermosjonister i 2014. Dette tilsvarer ca 280.000 mennesker. «Supermosjonist» har de siste årene også blitt et svært kjent fenomen for oss nordmenn. Til tross for at vi blir stadig mer stillesittende har tallene på den gruppen som trener mer enn gjennomsnittet økt med hele 40 prosent i løpet av 2000-tallet. Tall fra de siste årene viser at hver tredje nordmann trener seg svett tre til seks ganger i uken (Folkehelseinstituttet, 2015; Breivik, 2013).

Trening defineres av folkehelseinstituttet som; «fysisk aktivitet som er planlagt, og som gjentas regelmessig for å bedre eller vedlikeholde den fysiske formen. Man kan trene både kondisjon, styrke, hurtighet, balanse og bevegelighet» (Folkehelseinstituttet, 2015, tabell 1). Høy intensiv trening innebærer rask pust med økende hjertefrekvens til 80 prosent (eller høyere) av det maksimale (Folkehelseinstituttet, 2015). En «supermosjonist» bruker mange timer i uka på trening. Fra seks-sju timer og oppover, der mye av treningen er hard og intensiv. Mange av dem presser seg nærmest til utmattelse, noe som i hovedsak kommer av mangelen til å kunne hente seg inn igjen når hverdagen utelukkende har fravær av «pauser» (Overgaard, et al, 2014). Når man i tillegg har perioder der man trener som en toppidrettsutøver ved siden av full jobb og familie er det ikke mulig å gi kroppen den restitusjonen som er nødvendig (Overgaard, et al, 2014). Idrettsprofessor ved Norges Idrettshøgskole Truls Raastad påpeker også at hvile er like viktig som selve treningen og at

mange supermosjonister lider under for lite restitusjon. Den viktigste delen av restitusjonen er søvn. Trening sent på kvelden påvirker søvnen i form av at det tar lenger tid å komme til innsøvningsfasen. Dette medfører at du får mindre av den dype søvnen dersom man skal opp igjen klokka seks dagen etter (Hammerstrøm, 2014). Konsekvensene av lite søvn har de siste årene fått mye oppmerksomhet. Dr David Williams professor i folkehelse ved Harvard University understreker at for lite søvn har konsekvenser i form av raskere aldring, større sjans for å bli forkjølet og immunforsvaret svekkes opp mot femti prosent hvis du sover for lite hver natt. En voksen person bør få mellom seks til åtte timer søvn hver natt (Tjeransen, 2017).

Vi har mye kunnskap og forskning på de menneskene som utøver for lite fysisk aktivitet, men det er også behov for kunnskap om de som gjør for mye (Overgaard, et al, 2014). En internasjonal studie viser at opp mot 10 % av aktive idrettsutøvere har symptomer på treningsavhengighet. En del opplever abstinenser på nivå med alkoholikere hvis de ikke får kommet seg på trening (Overgaard, et al, 2014). Det har også opp igjennom årenes løp blitt diskutert sammenhengen mellom store treningsmengder og dødelighet. Mistanker om høyere dødelighet blant supermosjonister har foreligget, men disse hypotesene har blitt forkastet av de studiene som har blitt gjort på feltet (Overgaard, et al, 2014). Vi kan konstantere at det er få negative effekter ved å for eksempel trene seg opp til et maraton, men at man må være varsom og vise forsiktighet ved å gi hode og kropp den treningsmengden den tåler. Med andre ord, det er mye god helse knyttet til en supermosjonist sitt liv, men at man må dosere treningen med en bakenforliggende fornuft (Overgaard, et al, 2014).

Mange av disse supermosjonistene har et mål om å prestere godt i Birken. Birken er en fellesbetegnelse på tre arrangement gjennom året. Birkebeinerrennet, 54 kilometer langt skirenn fra Rena til Lillehammer i slutten av Mars. Birkebeinerløpet, halvmaraton (21 km) midt i juni med start og mål på Lillehammer. Birkebeinerrittet, et 83 kilometer langt

sykkelritt fra Rena til Lillehammer. Alle arrangementene går over hele helger med alternative traseer og distanser (Birken.no, s.a). Birken, et arrangement for alle, der birkebeinere skapes og folkehelsen utvikles, sies det. Visjonen til Birken AS lyder som følger: «Birkebeinerrennet skal være det mest attraktive, **prestisjetunge** og beste turrennet i verden. Rennet skal være en skifest av utfordrende art som beriker både deltakere og arrangører i form av stolthet, **måloppfyllelse og fysisk og mental utvikling**» (Birken AS, s.a.). Fysisk og mental utvikling, en viktig del av visjonen, men er dette reelt? Det samsvarer i hvertfall veldig godt med WHO sin definisjon på hva som må være på plass skal man inneha god helse. Så kan vi spørre oss, handler deltakelse i birken eller lignende arrangement kun om fysisk og mental utvikling? I visjonen påpekes det også at Birkebeinerrennet skal være det mest «prestisjetunge» turrennet i verden. Ikke at folk nødvendigvis avgjør ut i fra visjonen til arrangementet om de skal delta eller ikke, men kanskje er det blitt for mye prestisje for folk. For mye prestisje i forhold til det å gå fort, veldig fort. Mens for noen er nok også denne prestisjen noe som trigger, trigger til hard trening gjennom hele året.

Opplysninger fra en undersøkelse om birkebeinerdeltakere utarbeidet av Rønning & Braaten (2011) oppgis **egen helse** som den hyppigste grunnen til å delta. Med Birken sin visjon og deltakernes mål om å ta vare på egen helse som utgangspunkt er det utvilsomt et grunnlag for at mosjonsidretten i denne settingen forsterker norsk folkehelse. I denne oppgaven har jeg lyst til å plukke et utvalg av disse mosjonistene der forskning på familierelasjon er en viktig del av prosjektet. I så måte vil jeg også intervju og samle inn data fra samboer/kone til den utvalgte deltakeren. Det blir spennende å sammenligne resultatene og finne ut hvilken påvirkning den aktive mosjonisten har på helsen til sin nærmeste part. Hvilke positive og negative vinklinger dukker opp. I tillegg kan kanskje dette være med på å fylle et lite tomrom i forskningen, når det ikke er gjort noen norske studier på hvordan en supermosjonist påvirker den mentale helsen til seg selv og sine nærmeste.

2. Problemstilling

Stort sett all tidligere forskning ses fysisk aktivitet på som en viktig del av hverdagen, men hvor går grensa når det finnes andre arenaer som trenger din oppmerksomhet og tilstedeværelse? Med dette som utgangspunkt vil problemstillingen se slik ut:

Hvordan påvirkes mental helse og familierelasjoner gjennom aktiv deltakelse i kompetitiv mosjonsidrett?

Temaene som vil få hovedfokus og som blir et utgangspunkt for inndelingen av intervjuguiden er:

Hva er formålet, hvorfor supermosjonist, og hvilke helsekonsekvenser har det?

Opplevs nærmest daglig og målrettet trening som en stressor og hvordan påvirker det deg og din nærmeste familie?

Hvordan påvirkes du og familierelasjonen hvis veien mot måloppnåelse blir hindret?

3. Tidligere forskning & Teori

I dette kapitlet vises frem tidligere forskning på feltet og jeg legger frem oppgavens teoretiske rammeverk. Når det kommer til valg av teoretisk rammeverk byr dette på utfordringer. Man kan se for seg hvilke teorier som skal brukes på forhånd, men etterhvert som datamaterialet samles inn finner man ut at resultatene ikke lar seg analysere med det valgte teoretiske rammeverket. Derfor er det fordelaktig å være litt åpen i retningen man går og ha flere strenger å spille på når datamaterialet begynner å ta form.

3.1 Litteratursammendrag

Mental helse og mosjon har fått mye oppmerksomhet innenfor forskningen. Det finnes spesielt mange studier som viser nytteverdien av å bedrive fysisk aktivitet for å bedre den

mentale helsen. Jeg har funnet flere oppsummerende «review» artikler som ved detaljerte og systematiske søkeprosesser har kartlagt fordeler og ulemper ved trening og fysisk aktivitet. Disse omhandler både psykisk friske og psykisk syke mennesker.

Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne (2013) sin artikkel er en systematisk gjennomgang over studier som omhandler mentale og/eller sosiale fordeler ved deltakelse i idrett blant barn og ungdom. Som følge av informasjonen som har kommet frem av den systematiske gjennomgangen er det utviklet en konseptuell modell for god helse gjennom idrett. Forskergruppen i denne studien gjennomgikk 14 databaser, der alle studier fra og med 1990 som omhandler psykiske og/eller sosiale helsefordeler ved deltagelse i idrett ble inkludert. Det ble identifisert 3668 publikasjoner hvorav 30 møtte deres utvalgsriterier. De konkluderte med at det er mange psykologiske og sosiale fordeler ved idrettsdeltakelse. En av de mest vanlige fordelene er økt selvtillit (Eime et al., 2013). Denne studien tar ikke for seg voksne, noe som kan regnes som en svakhet i forhold til mitt eget studie, som kun har fokus på voksne mennesker. Gjennom bruk av fokusgruppeintervju undersøker Crone & Guy (2008) hvilken innvirkning suksessfull deltakelse i idrettsterapi (som en del av behandlingen) har for pasienter innenfor psykiatrisk helsetjeneste. Funnene som har blitt gjort støtter fysisk aktivitet som et akseptabelt og gunstig supplement til tradisjonell og «vanlig» behandling for mennesker med psykiske problemer. Fysisk aktivitet er i bunn og grunn positivt, men at det til en viss grad avhenger av hvilken type aktivitet som blir gjennomført (Crone & Guy, 2008). Svakheten til denne metaanalysen er målgruppen som er blitt forsket på, det er voksne mennesker, men de har et utgangspunkt der det er en psykisk sykdom involvert. Noe som ikke er tilfelle blant mine deltakere. Raglin (1990) påpeker i sin oversiktstudie at etter langsiktige treningsprogrammer viser det seg at forbedringen av den mentale helsen hos «friske» individer er minimal eller helt fraværende. Hos de med utviklet angst eller depresjon er forbedringene mer gjeldende. Bevis fra studier med kliniske prøver

viser at de psykologiske fordelene forbundet med trening kan gi samme gevinst som standard former for psykoterapi (Raglin, 1990). Fordelen med trening for «friske» personer er den forebyggende effekten mot mentale helseproblemer, mens for de med en mild til moderat følelsesmessig sykdom kan trening fungere som behandling (Raglin, 1990). Videre kommer det frem i artikkelen at trening kan resultere i både gunstige og ugunstige endringer i forhold til din mentale helse, men at resultatet i stor grad avhenger av doseringen. Trening kan nemlig også føre til skadelige endringer i mental helse. Enkelte kan bli avhengige av treningen (Raglin, 1990). Dette er interessant når vi vet at regelmessig utøvelse av fysisk aktivitet og/eller trening er fordelaktig i forhold til god mental helse, samtidig som min målgruppe i studien på mange måter trener langt mer enn snittet. Raglin (1990) er en 27 år gammel studie, noe som svekker den i denne sammenheng. Allikevel tar denne metaanalysen for seg 42 artikler fra før 1990 om forholdet mellom fysisk aktivitet og/eller trening og mental helse, noe som gir et innblikk i at fysisk aktivitet har vært mest positivt, men også kan være skadelig i forhold til mental helse (Raglin, 1990). Den norske professoren Egil W. Martinsen (1987, 1989, 1990) har blant annet publikasjoner som blir benyttet. Boken til Martinsen (2011) byr også på tolkninger og forklaringer rundt sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.

Det er også flere faglige studier knyttet til mental helse og fysisk aktivitet på norsk. Også her ser vi en forskning som slår fast at fysisk aktivitet kan være en hjelpende hånd i behandling av psykiske lidelser. Otto Von Mnchow (2007) forteller i sin artikkel om et svært vellykket prosjekt i regi av Helse Førde. Der målet var å etablere et opplegg med personlige trenere som kunne motivere og følge opp rehabiliterte psykisk syke 55 personer ble rekruttert, alle med rusproblemer eller psykiske plager. Noen falt av lasset, men etter 2 år var fortsatt 37 deltakere med. Samtlige av disse hadde opplevd en svært positiv utvikling (Von Mnchow, 2007).

Thompson et al. sin artikkel (2011) spør om fysisk aktivitet utendørs er fordelaktig for psykisk og fysisk velvære, kontra fysisk aktivitet innendørs. Dette er en samlestudie som tar for seg data fra elleve kontrollerte studier med over 800 deltakere. Resultatet viser svært gunstige effekter på mental helse fra fysisk aktivitet utendørs. Økt revitalisering og energinivå, samt redusert spenning, forvirring, sinne og depresjon. Deltakerne rapporterte også stor glede, egen tilfredshet og erklærte ovenfor seg selv en intensjon om å gjenta aktiviteten på et senere tidspunkt. I følge forskerne var effekten av innendørstrening ikke i nærheten av like stor (Thompson, et al., 2011).

3.2 Teoretisk rammeverk

Jeg vil forsøke å bruke Lazarus og Folkman (1984; 2006) sine teori omkring stress på det psykologiske plan, og Goffman (1959; 1961; 1971) om det mellommenneskelige og samhandling. Ved å benytte disse teoretiske retningene vil jeg forhåpentligvis klare å sette ord på mitt innsamlede data og analysere de forskjellige mønstrene som dukker opp. Ved siden av det teoretiske fundamentet vil jeg også gjennom dette kapitlet vise frem diverse støtteteori som vil kunne gi resultatdelen bedre forståelse.

3.2.1 Lazarus & Folkman

Det vrirler av teorier og meninger om hvordan man kan forebygge, eliminere, kontrollere eller rett og slett leve med stress. Forfatter og psykolog Ole Christer F Lund forteller om søvnvansker, engstelse, hodepine, irritasjon eller rastløshet som aktuelle følger av kronisk høyt stressnivå. Ytre stress kan reduseres ved å ha et reflektert forhold til hvor mange aktiviteter du og familien skal rekke i løpet av en dag eller en uke, dette kombinert med at hverdagen også inneholder «pusterom» for lek og avslapning uten tidspress. Indre stress fra bekymringstanker og grubling kan man håndtere via mindfulnessøvelser.

Minfulness handler om å ha oppmerksomhet her-og-nå, og å være til stede i hverdagslivet (Vebenstad, 2013).

Vi mennesker reagerer individuelt på omgivelsene, og det er for enkelt å forklare stress ut i fra en faktor, til det er vi for sammensatte og lite stabile. En persons egen vurdering er avgjørende for stressopplevelsen, først når en situasjon oppleves som ressuroverskridende oppstår stress (Lazarus & Folkman, 1984). Det er med andre ord vanskelig å definere stressbegrepet på en entydig måte. Lazarus og Folkman forsøker å forklare det slik: «...*An external or internal demand, that are appraised as taxing or exeeding the resources of the person*» (Folkman & Lazarus, 1991, s. 3).

Stressforskning og stressteorier har fått stor betydning, dette skyldes i all hovedsak fordi det finnes klare bevis på at stress er avgjørende for våres sosiale, fysiologiske og psykologiske helsetilstand (Lazarus, 2006). En kulturendring i miljøet eller vennekretsen du er en del av kan fremprovosere stress. Det skjer en diskrepans mellom krav i miljøet og individets ressurser, med andre ord oppleves stress når individet persiperer sine ressurser som utilstrekkelige med tanke på å håndtere en stressor i miljøet. Det kan for eksempel både være en raskt voksende kultur der det er status og trene mye eller ”jeg har ikke sjans til å få unna alt jeg burde på jobben” (Lazarus, 2006).

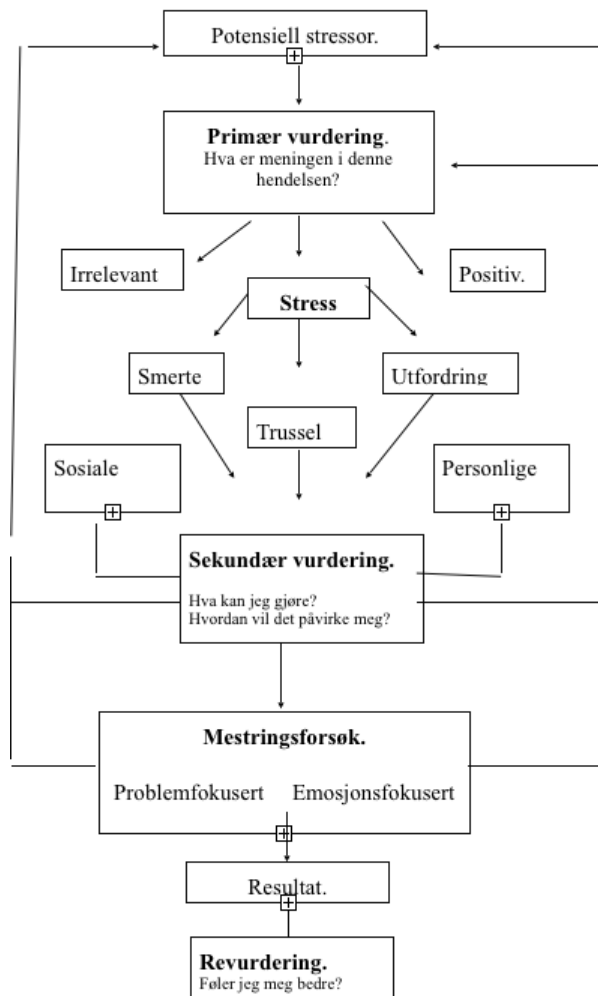
Lazarus (2006) forteller i sin bok om både miljømessige variabler og personvariabler som har vesentlig innflytelse på stress og vurdering. Et av de miljømessige variablene handler om *krav* og er en stressor som direkte kan knyttes opp mot problemstillingen i denne oppgaven. *Krav* består av enten implisitt eller eksplisitt press fra det sosiale miljøet du lever i. Dette presset styrer deg til å handle på bestemte måter for å vise sosialt aksepterte holdninger. Man må være flink i jobben sin, overholde sosiale konvensjoner, oppnå gode resultater, elske og være elsket, være stabil som person og ta seg av sine barn. Mange av

disse kravene blir på en måte internalisert, og det er vanskelig å avgjøre om de kommer innenfra eller utenfra. Uansett om det kommer fra deg selv eller er en psykologisk prosess der dette oppleves som ytre normer og andre personers innstillinger påvirker det i aller høyeste grad selvbildet ditt og er en åpenlys kilde til psykologisk stress i hverdagen. Dette aktiverer en konflikt i oss, som påvirker moral, sosial funksjonalitet og hvordan vi fysisk trives med oss selv (Lazarus, 2006). Det er tre forskjellige personvariabler som er av betydning når det snakkes om stress. Den kanskje viktigste og mest relevante variabelen for denne oppgaven er *mål*. Hvilke mål og hva slags mål du som person setter deg. Mye av dette handler om motivasjon, motivasjon er helt avgjørende i forbindelse med stress og følelser. Har vi ikke et mål å kjempe mot er potensialet for å utvikle stress liten. Negative eller stressbetonede følelser oppstår når det forekommer en forsinkelse av veien mot måloppnåelse og på den andre siden vil positive følelser fremtre når det gjøres fremskritt i forhold til å innfri målet som er satt (Lazarus, 2006). I samfunnet vi lever er det ofte ikke nok å ha et mål. Hvilket mål har henholdsvis størst og minst betydning i en gitt situasjon? Her må det tas en avgjørelse noe som skaper komplikasjoner både oppi ditt eget hode og med de rundt deg. At man avgjør hvilke mål som er viktigst for deg der og da skaper et målhierarki som har stor betydning for følelseslivet (Lazarus, 2006). Miljømessige- og personlige variabler blir også nevnt senere i oppgaven i forbindelse med stressmestring.

I følge Lazarus (2006) er jobb og familie de to mest gjeldende kildene til stress i det moderne voksenlivet. Spesielt i våre dager der både menn og kvinner er svært yrkesaktive samtidig som man er ansvarlige for hjemmet og barnas oppvekst. Når den ene parten i et forhold også har en stressor omkring idrett og prestasjon vil disse stresskildene utvikle seg enda mer (Lazarus, 2006). For den aktive vil treningen i mange tilfeller være en måte å takle stresset fra andre kilder (jobb og familie), i form av avkobling (Lazarus, 2006). Mens for nærmeste livspartner vil muligens denne treningen som skal puttes inn i hverdagen skape

enda mer stress. Hva vet vi? Forhåpentligvis vil datainnsamlingen i denne avhandlingen komme med noen svar.

Mine engelsktalende teoretikere benytter seg av betegnelsen *coping*, direkte oversatt til norsk betyr *coping*; klare, greie, takle. Disse direkte oversatte ordene er lite dekkende for å beskrive coping, derfor har jeg valgt å bruke betegnelsen *stressmestring*. Stressmestring er en mer positivt ladet betegnelse enn *coping*, men blir brukt av mange norske teoretikere og forfattere (Larsen, 1997; Amble, 1997; Sommerschild, 1998). En overgang fra stress til stressmestring indikerer veien fra hvordan stress oppstår og opplevelsen av situasjonen, til bearbeidelse. Kort sagt handler stress om hvordan vi har det, mens stressmestring handler om hvordan vi tar det. Kommer vi opp i situasjoner som gir en opplevelse av stress forsøker vi som individ å endre situasjonen. Dette kan være alt fra strategier vedrørende tanker, følelser og handlinger som anvendes for å mestre ulike situasjoner (Frydenberg, 1997). Lazarus og Folkman (1984) har utviklet en mestringsteori som er systematisk oppbygd i en modell. Denne modellen viser fasene fra en potensiell stressor gjennom et mestringsforsøk til et resultat.



Figur 1: Mestringsmodell fremstilt av Lazarus & Folkman (1984).

Sentralt i denne teorien står den kognitive vurderingen, som innebærer en prosess der man kategoriserer en hendelse. Hvordan tolker, oppfatter og bearbeider vi en stressende situasjon eller hendelse? Denne evalueringen av situasjonen innebærer også en overveielse av betydningen, hvilke konsekvenser har det? Utfallet av denne prosessen er to underliggende prosesser som tar oss igjennom en primærvurdering og en sekundærvurdering (Lazarus & Folkman, 1984). Den første av de kognitive prosessene er *primærvurderingen*, den oppstår først og er avgjørende for om den ytre påvirkningen er stressende, irrelevant eller positiv. Blir den vurdert som stressende dukker det opp uheldige konsekvenser som for eksempel en utfordring, smerte og/eller trussel. Trussel i denne sammenhengen forbindes med at noe kan gå tapt i fremtiden, mens med smerte og tap har skaden allerede skjedd.

Utfordring har mye til felles med trussel, begge disse mobiliserer et mestringsforsøk. Primærvurderingen er en subjektiv prosess som gir deg mulighet til å forutse fremtiden, samtidig som den vurderer situasjonen her og nå (Lazarus & Folkman, 1984). Opplever man gjennom primærvurderingen en smertefull, truende eller utfordrende situasjon, vil du som individ sette igang tiltak for å endre situasjonen til det bedre. Her må det en overveielse til for å finne ut hvilke alternativer som er tilgjengelig og om disse alternativene vil føre frem til ønsket utfall. *Sekundærvurdering* er en svært kompleks prosess der både miljømessige og personlige mestringsressurser er grunnleggende. Personlige mestringsressurser omfatter det som er av psykologisk og fysiologisk karakter. Lassen (1998) viser eksempelvis til helse, moral, intellektuell kompetanse, kognitiv kontroll og tidligere mestringserfaringer som personlige mestringsressurser. De miljømessige mestringsressursene omfatter dine sosiale nettverk, ressurser, både praktiske og funksjonelle og økonomiske forhold. Siste del av mestringsmodellen omhandler utfallet av den kognitive vurderingen, en evaluering som skjer på bakgrunn av ny informasjon om miljøet, endrede indre oppfatninger og anskaffet informasjon om egne reaksjoner. Prosessen å mestre handler om kontinuerlig *revurdering*. Man går igjennom en draging utover for å få informasjon, kontakt og handling, samtidig som man får en draging innover for å hente ut styrke og ressurser til en hver situasjon. Kombinasjonen fører til en restrukturering av atferden som igjen innebærer at man er i en kontinuerlig utviklingsprosess (Lazarus & Folkman, 1984).

3.2.2 Goffman – det mellommenneskelige

Det sosiale liv defineres som den form for gjensidig påvirkning som finner sted mellom mennesker som befinner seg i hverandres umiddelbare nærhet (Jacobsen & Kristiansen, 2005). Goffman fremstiller hverdagsritualer gjennom en dramaturgisk iscenesettelse av samfunnet og møtet mellom individer. Disse kaller Goffman for «encounters», som betyr sammentreff eller møter. Disse møtene mellom individer blir det

viktigste i Goffman sin sosiologiske verden – ikke selve individet (Goffman, 1961). Livet er et teater med forskjellige opptredener, det er skuespillere og publikum som spiller sine roller på en scene. Disse individene har som mål å oppføre seg passende med tanke på rollen og situasjonen de er i. Hvor god respons du får fra andre deltakere avhenger av hvor godt du spiller rollen din i forhold til situasjonen (Goffman, 1961). Et sentralt begrep i Goffman sitt perspektiv på det sosiale liv er samhandlingsritualer. Goffman sine samhandlingsritualer forstås som en form for regler eller koder i hverdagslivet, som kommer frem i stereotypiske adferdsmønster og taleformer. Disse ritualene uttrykker seg blant annet gjennom de små og tilsynelatende ubetydelige hensyn vi yter hverandre i dagliglivet (Goffman, 1967). I innledningen av Goffman sitt hovedverk; *The presentation of self in everyday life* (1959), fremfører Goffman en teori som beskriver møtet mellom personer. Når en person oppholder seg i umiddelbar fysisk nærhet til en annen så vil denne personen gjennomgående, via forskjellige teknikker, forsøke og kontrollere inntrykket øvrige tilstedeværende vil danne av han/henne. Snur vi om på det vil de tilstedeværende for deres del forsøke å danne seg et inntrykk av hva og hvem dette er. For å plukke opp et inntrykk, eller på den annen side formidle et inntrykk bruker vi kommunikasjon i tradisjonell forstand i form av tale og det verbale eller nonverbale. Disse symbolene brukes åpent og bevisst for å formidle et bestemt innhold. Den andre formen for informasjon som blir utgitt er via tegn og uttrykk som en person ufrivillig og ubevisst sprer om seg, og som av omgivelsene kan karakterisere denne personen. I ansikt til ansikt samhandling er vi altså involvert i to typer kommunikasjon, og vi forsøker på en gjensidig måte å lære hverandre og forstå. Dette gjøres ved å bemerke oss de mange opplysninger som direkte og indirekte utgis (Goffman, 1959).

En viktig del av våre opptredener i hverdagslivet og i samhandling med andre handler om *fasade*, eller *front*, som består av attityden, fremtoningen og utsmykningen vi bevisst eller ubevisst bruker for å bygge opp et bestemt bilde av oss selv (Goffman, 1959). Hvis for

eksempel en universitetslærer vil bli tatt på alvor handler det ikke bare om logikken og klarheten i personens fremleggelse, men også i høy grad om hvordan man oppfører seg og hvilken fremtoning man har. En persons *fasade* er til god hjelp når man skal definere en opptreden. En persons ekspressive utstyr (klær, kjønn, stilling, utdanning) fungerer som et hjelpemiddel i formidlingen av han/hennes budskap (Goffman, 1959). Et annet viktig element i en opptreden er *idealiseringen*. Hvor tilbøyelig er du i din opptreden med tanke på å gi tilskuerne et inntrykk som er gjort bedre enn det den egentlige virkeligheten kan bekrefte? For å illustrere begrepet *idealisering* drar Goffman (1959) frem en ressurs svak adelsfamilie som ved middagsbesøk serverte middagen med fem-seks tjenere, flere retter, pomp og prakt for å fjerne oppmerksomheten bort fra det faktum at hverdagen egentlig bestod av havregrøt og sursild.

Med våre handlinger og gester er det helt uunngåelig at vi fremprovoserer et forslag til hvordan situasjonen vi er oppe i skal defineres, og like så hvordan andre skal oppfatte og behandle oss (Goffman, 1959). Med dette bedriver vi hva Goffman (1959) kaller for *inntrykkstyring*. Inntrykkstyring handler om måten vi forsøker å påvirke den oppfattelsen øvrige danner seg av deg og situasjonen. Hver og en ønsker å bruke denne metoden til å vinkle situasjonen i deres favør i form av å bli godtatt og oppnå anerkjennelse av de tilstedeværende. I lys av dette handler det i bunn og grunn om å opprette en felles definisjon av situasjonen som sikrer at de tilstedeværende vet hvilke normer som gjelder, og dermed hvordan de bør oppføre seg (Goffman, 1959).

Litt av den samme tankegangen finner vi også i *frame analysis*. Dette rammebegrepet til Goffman (1974) beskriver hvordan vi ubevisst og nærmest på autopilot plasserer sosiale situasjoner inn i meningsgivende rammer. Disse rammene hjelper oss å forstå og definere det som foregår og deltageres identiteter (Goffman, 1974). Videre beskriver Goffman (1974) rammer som de organiseringsprinsippene som avgjør hvilken subjektiv mening vi tilskriver

forskjellige sosiale begivenheter. Måten en sosial aktivitet innrammes på avgjør hvordan personene i begivenheten forholder seg til aktivitet og hverandre. Rammene definerer situasjonen og hjelper aktørene med å avgjøre hvilke regler som gjelder nettopp her (Goffman, 1974).

Du som person vil nødvendigvis ikke spille samme rolle i det offentlige blant treningskamerater eller andre supermosjonister, som du gjør hjemme innenfor husets fire vegger. Goffmann (1959) beskriver det som *frontstage*, den offentlige arenaen hvor vi skal vise oss frem og hvor det er mye publikum og *backstage*, det private og uoffisielle aspektet av vårt sosiale liv. I denne oppgaven kan man tenke seg at hjemmet ditt er backstage, dynamikken og harmonien på hjemmebane. Mens arbeidsplassen, treningsarenaen og konkurransearenaen blir en slags frontstage. Treningkamerater og arbeidsgiver har forventinger om at du skal være oppofrende i forhold til trening og jobb, familie er for dem i mange tilfeller ikke førsteprioritet. Mens de på hjemmebane har en motsatt holdning. Dette skaper forventninger som ikke samsvarer med hverandre, som igjen bygger opp en rollekonflikt. Trekker man det inn igjen i rollespillet, som Goffman ofte gjør, må du som opptredende i en sosial setting tilby noe som andre setter pris på og vil honorere. Vårt eget identitetsarbeid må med andre ord tilpasses det tilstedeværende publikum, og det til enhver tid (Goffman, 1959).

3.3 Støtteteori

3.3.1 Supermosjonisme

For mange av oss blir idrett og trening en besettelse, noen mennesker utvikler en tvangspreged atferd og det går utover andre livsområder som er viktige. Mange går så langt at de gir blaffen i jobb og familie, «løper» fra problemer og får abstinenser når de av ulike årsaker må avstå fra å trene (Martinsen, 2011). De blir selvopptatte og nærmest sykelig

konkurransorientert, når alt kommer til alt handler hverdagen hovedsaklig om trening, kropp og mat. Det kalles *Birkebeinersyndromet*, og mange av personene som utvikler dette birkebeinersyndromet ser ikke selv at det er et problem, og problemene oppleves ofte som mer plagsomme for de nærmeste enn for den det gjelder (Martinsen, 2011). I Norge utvikles det stadig større og flere miljøer hvor det gir høy status å trene mye og prestere godt i mosjonistkonkurranser ala Birken sine arrangement, noe som igjen kan bidra til flere tilfeller av birkebeinersyndrom. Et godt eksempel kommer fra den kjente amerikanske legen George Sheehan, han uttalte en gang: *Før var jeg hjertelege og far, og jeg løp når jeg hadde tid til det. Nå er jeg løper – og jeg er hjertelege og far når jeg har tid til det* (Martinsen, 2011).

Skippervold (2013) trekker frem flere sammenligninger mellom idretten og religion. Idretten, i den lidenskapelige form har blitt vår nye moderne religion. Målet er ikke lenger frelse, evig liv og en tur opp til himmelriket, det er ikke konkret nok for den moderne kvinnen eller mannen. Det er nettopp her idrettsarrangørene kommer inn. Målet er tydelig definert, og det oppnås ved hjelp av kjærlighet, dedikasjon, omsorg for egen kropp, evne til å bevege seg utenfor komfortsonen og kjenne på smerte. Du når ditt eget mål, her og nå. Å jobbe for den himmelske salighet er ikke lenger av interesse. Løp heller maraton eller tråkk deg over fjellet fra Rena til Lillehammer. Det kan handle om å løpe fortere enn en kollega eller å sette personlig rekord, i mestringens beruselse oppnår du selvtilfredsstillelsens lykksalighet (Skippervold, 2013).

I innledningen ble rapporten til Overgaard et al. (2014) brukt til å avklare noen viktige begreper i forbindelse med denne studien. Denne rapporten er også viktig støtteteori for å sette rådata inn i kontekst. Med overskriften *Supermotionisme* får vi servert en grundig beskrivelse av dette fenomenet. Overgaard et al. (2014) underbygger blant annet begrepet *Birkebeinersyndrom* (Martinsen, 2011), ved å vise til treningsavhengighet. Der er kjennetegnet overdreven og ukontrollert treningsatferd med abstinenser ved fravær fra

treeningen. Symptomene er i internasjonale studier funnet hos 3-10 % i forskjellige idrettsgrupper. Treningsavhengighet er ingen diagnose, men sammenlignes med andre former for atferdsavhengighet som spillegalskap (ludomani), shopping- og sexavhengighet (hyperseksualitet). Teorien bak atferdsavhengighet handler om at man kan bli avhengig av enhver form for aktivitet som gir en umiddelbar og/eller en vedvarende belønning. Mosjon og trening gir hurtig en følelse av energi, overskudd eller glede, mens på sikt vil det i mange miljøer gi anerkjennelse, identitet og status (Overgaard, et al., 2014). Når man utvikler en avhengighet vil etterhvert de positive følgene bli overskygget av negative følger som tap av kontroll og mental ubalanse. For de fleste supermosjonister vil lidenskapen og engasjementet omkring trening og fysisk aktivitet var noe positivt ladet, men for noen biker det over og treningen blir en tvangspreget besettelse. Dette innebærer negative mentale følger, og også fysiske hvis det går for langt. De mest typiske karaktertrekkene på treningsavhengighet er: Betydningen i form av at trening er det viktigste her i livet, kroppen tilvennes og det skal mer og mer trening til for å oppnå den psykologiske gevinsten, abstinensene strømmer på hvis en treningsøkt går tapt, man føler uro, blir irritabel eller trist. Deltakelse i andre aktiviteter reduseres fordi alt tilsidesettes på grunn av trening. Man fortsetter treningen selv om man er syk eller skadet og konflikter oppstår fordi pårørende lar seg frustrere av treningens omfang (Overgaard, et al., 2014).

3.3.2 Materialisme

Idrett, organisert eller uorganisert er en luksus mange ikke har mulighet til. Til og med i vestlige land i Europa er det et classeskille, og en klar overvekt blant middel og øvre klasse når det kommer til idrettsdeltakelse (Coakley, 1998). Mange idretter krever mye materiell i form av sportsutstyr for å hevde seg, dette er kostbart og ressurskrevende. Tross beskrivelsene av helse- og fitnessaktiviteter som noe for grasrota ser vi et mønster som viser at dette også primært er begrenset til mennesker med høy utdanning og inntekt (Coakley,

1998). Med det stadig voksende inntoget av supermosjonister og raskt voksende idretter som triatlon og randone/topptur skyter forbruket av materielt utstyr i været.

Alle har grunnleggende materielle behov, og i takt med den økende velstanden har disse behovene utviklet seg til å bli svært omfattende (Hellevik, 1996). Hellevik (1996) forteller om skillet mellom de menneskene som ser på det materielle som et middel til å oppnå mål som er mer vesentlige, og de som har anskaffelser og forbruk som selve målet for tilværelsen. For en idealist ligger det materielle mer sekundært når grunnleggende behov er tilfredsstilt. En rendyrket materialist derimot lar seg aldri helt tilfredsstillende når det kommer til ønsket om rikdom og eiendeler. Med den stadig voksende velstanden blir flere av oss rendyrkede materialister. Samfunnet kjennetegnes mer og mer av behovet for eiendeler og forbruk som en sentral del av en tilfredsstillende hverdag (Hellevik, 1996). «Det hjelper ikke hva en selv har klart å anskaffe, så lenge det alltid finnes andre som har mer, og så lenge det stadig dukker opp noe nytt som er større og bedre» (Hellevik, 1996, s. 187). Mentaliteten hos folk er så forskjellig at det i stor grad oppstår gjensidige forståelsesproblemer. Idealistene som prioriterer det åndelige har vanskeligheter for å forstå en materialist sin trang etter å hele tiden fornye eller øke det materialistiske. Man kan aldri få for mange skipar, kan man vel? (Hellevik, 1996).

4.0 Metode

Jeg har valgt kvalitativ forskningsmetode på grunnlag av mitt ønske om å forstå sosiale fenomener på bakgrunn av fylldig informasjon om en bestemt livssituasjon (Thagaard, 2013). Kapitelet tar for seg hvordan mitt empiriske materiale har blitt til. Hvilke metodiske fremgangsmåter som har blitt benyttet underveis i forskningsprosessen og hvilke etiske forhåndsregler og hensyn man må ta ved innsamling av data. Det vil bli presentert hvilke valg jeg har gjort i prosessen fra før møtet med informantene, til den avsluttende analysen av

mine funn. Gjennom forskningsprosessen har jeg lagt vekt på et åpent sinn, refleksivitet og en falsifiserende holdning for å utfordre egne fremgangsmåter, fordommer og inneværende kunnskap (Malterud, 2013).

4.1 Kvalitativ metode

Denne forskningsoppgaven skal bygge på et kvalitativt fenomenologisk design der menneskelige erfaringer vil stå i fokus. Innenfor kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener utifra de utvalgte informantene sine perspektiv, og få beskrevet verden slik de opplever det (Kvale & Brinkmann, 2012). Som forsker må man vise åpenhet ovenfor intervjupersonenes opplevelser, sette din egen forhåndskunnskap i parentes og være i søken etter invariante essensielle betydninger i beskrivelsene (Kvale & Brinkmann, 2012). Kvalitative metoder omfatter et bredt spekter av strategier og systematisk innsamling, organisering og tolkning av materiale som er hentet fra samtaler, observasjon eller skriftlig kildematerialet. Målet i seg selv med kvalitativ metode er å utforske meningsinnholdet i sosiale og kulturelle fenomener slik det oppleves for de som er involvert (Malterud, 2013). Når et forskningsprosjekt betinger et tillitsforhold mellom forsker og deltaker er kvalitativ metode ofte velegnet. Kvalitative metoder egner seg godt når man skal studere personlige og sensitive emner. Forhold som omfatter personers private liv (Thagaard, 2013).

Problemstillingen til dette studie viser til et problem som ikke er mye forsket på her i Norge, dette er en faktor som er med på å gjøre prosjekt godt egnet til en kvalitativ tilnærming. Dette medfører også at åpenhet og fleksibilitet rundt forskningen står enda mer sentralt (Thagaard, 2013).

4.2 Semistrukturert intervju & intervjuguide

I dette prosjektet har jeg valgt å bruke en delvis strukturert tilnærming, altså et semistrukturert intervju. Kvale & Brinkmann avklarer det semistrukturerte intervjuet slik (2012, s. 47):

Et semistrukturert livsverdenintervju brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver. Denne formen for intervju søker å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, og særlig fortolkninger av meningen med fenomenene som blir beskrevet. Det ligger nær opp til en samtale i dagliglivet, men har som profesjonelt intervju et formål.

Dette er den mest brukte formen innenfor kvalitative intervju (Thagaard, 2013). Som Kvale & Brinkmann (2012) beskriver er denne typen kvalitative intervju basert på en delvis strukturert intervjuguide der temaene som skal undersøkes i hovedsak er satt på forhånd. Som forsker er man ute etter å få svar på problemstillingen, derfor er det samtidig viktig at sentrale tema blir tilstrekkelig diskutert (Thagaard, 2013). Som intervjuer må man være åpen for at intervjupersonen tar opp temaer og går i en retning som ikke er planlagt eller forutsett på forhånd. Dette kan være positivt med tanke på at den som forsker får et annet innblikk på tema, som igjen vil være en berikelse for oppgaven. På den annen side er det viktig at det ikke strekker seg for langt ut, og intervjuet drar ut av kontekst som gir deg store mangler i det innsamlede data (Thagaard, 2013).

Ved et semistrukturert intervju er det å skape tillit til intervjudeltakeren avgjørende for utfallet (Thagaard, 2013). Det er svært fordelaktig å bygge opp en vennlig atmosfære, der jeg som forsker unngår å konfrontere de intervjuede med eventuelle egne meninger og motsetninger (Thagaard, 2013). Jeg vil som forsker også legge fokus på en fleksibel tilnærming, tilpasse mine spørsmål slik at de i passende sammenhenger fungerer som en direkte respons på hva intervjupersonen uttrykker eller forteller (Thagaard, 2013).

Målsetningen med dette studiet er å utforme innsamlingsprosessen på en slik måte at det kommer frem tilstrekkelig med informasjon om tema. Det er derfor viktig at det blir laget en godt sammensatt intervjuguide med spørsmål som inviterer intervjupersonen til å reflektere godt over tema som blir tatt opp, og oppmuntre dem til å gi fyldige kommentarer (Thagaard, 2013). Som Kvale & Brinkmann (2012) beskriver i sin bok vil ofte guiden i et semistrukturert intervju inneholde en oversikt over emne som skal dekkes og forslag til spørsmål. Man kan enten ha et utgangspunkt der spørsmålene og deres rekkefølge er bindende og forutbestemte. Eller gjennomføre intervjuet med skjønn og taktfullhet som er avgjørende for hvor tett man vil holde seg til guiden og hvor mye man vil følge opp de intervjuede sine svar. Som igjen kan føre til nye retninger og innblikk til nytte for forskningen (Kvale & Brinkmann, 2012). Viktigheten av å stille åpne spørsmål er uvurderlig, dette gjør at deltakeren i større grad klarer å formulere seg skikkelig og samtidig gir ut mer informasjon i form av tanker og kommentarer (Thagaard, 2013). Samtidig skal man vurdere et intervju spørsmål med hensyn til en tematisk eller dynamisk dimensjon. Tematisk med hensyn til produksjon av ny kunnskap og dynamisk med hensyn knyttet til den interpersonlige relasjonen i intervjuet. Et godt intervju bør inneholde begge deler (Kvale & Brinkmann, 2012). I tillegg til å fokusere på begge disse retningene er det viktig underveis i intervjuprosessen å huske på at det skal analyseres i etterkant. Derfor er det svært fordelaktig at jeg som intervjuer i dette prosjektet vet hva jeg spør om, og hvorfor disse spørsmålene blir stilt og om intervjuet vil klare å avklare de meningene som er relevante for å kunne svare på problemstillingen. Underveis i intervjuet vil det også være viktig å bestrebe etter meningsavklaring når noe er litt uklart, dette forteller også intervjupersonen at du er interessert og lytter nøye etter hva som blir sagt. Det er også en fordel å ha forberedt gode oppfølgings spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2012).

Selve intervju spørsmålene bør ikke være for lange, eller for akademisk utformet. Dette vil ofte føre til at deltakeren blir låst og usikker. Intervjuguiden som er utarbeidet for dette prosjektet vil også legge vekt på et forståelig språk, som gjør at begreper ikke blir uklare og igjen gjør deltakerne usikre. Det er veldig nyttig for den som er informant og som forhåpentligvis skal gi deg den informasjonen du leter etter (Kvale & Brinkmann, 2012).

Intervjuguiden vil bli delt opp med forskjellige tema, der hvert tema har et hovedspørsmål. Disse sentrale temaer utledes fra problemstillingen og skaper grunnlaget for intervjuguiden (Thagaard, 2013). Et eksempel på et hovedspørsmål kan se sånn ut:

Hva skjer hvis du blir hindret i din vei mot måloppnåelse?

Et åpent spørsmål rettet mot den gruppen intervjuede som er den «aktive». Her vil det sannsynlig dukke opp en mulighet til oppfølgingsspørsmål, hvor hensikten er å få mer detaljert informasjon og mer nyanserte kommentarer omkring det aktuelle som intervju personen beskriver. Et oppfølgingsspørsmål blir ofte innledet med «Kan du si mer om...» eller «Fortell om...». Det kan også være nødvendig å be deltakeren presisere noe han eller hun nettopp har sagt, spesielt hvis dette er nyttig for forskningen. Uansett, det er viktig å være påpasselig og varsom, det etiske må hele tiden ivaretaes. Dette skal vi komme mer tilbake til senere (Thagaard, 2013).

Det vil bli utformet to forskjellige intervjuguider for denne studien, en tilpasset den aktive supermosjonist og en tilpasset samboer/kone. Guiden vil bygge på mange av de samme spørsmålene til begge parter. Formulert på litt forskjellig måte, men med et mål om å belyse det samme tema fra to forskjellige vinkler.

4.3 Observasjon og deltakelse i felten

Feltarbeid eller *deltakende observasjon* er begge begrep med utgangspunkt i at forskeren oppholder seg i et miljø og/eller knytter kontakter innad i miljøet. *Feltarbeid*

beskrives som fasen når forskeren forlater forskningsinstitusjonen og «går ut i felten».

Deltakende observasjon handler mer om fremgangsmåten forskeren anvender underveis i feltarbeidet (Thagaard, 2013). For å forstå sosiale fenomen og hvordan menneskene bak disse handler i hverdagen er deltakende observasjon en særlig godt egnet metode (Thagaard, 2013). Hvis man har ressurser og mulighet til å delta i felt med menneskene man vil prøve å forstå, vil dette være et privilegium for deg som forsker. Ved deltakende observasjon har man nemlig svært gode forutsetninger for å studere relasjoner mellom mennesker og deres handlinger (Thagaard, 2013).

I de fleste tilfeller knyttet til deltakende observasjon er det vanskelig for en forsker å gli inn i miljøet uten å forstyrre sammenhengen. Derfor er det et mål å redusere forstyrrelsen mest mulig. Som forsker må man ikke innbille seg at dette er en helt naturlig situasjon for informantene, man vil alltid bli noe preget av å bli kartlagt av et annet menneske, uansett hvor lite fremmed denne personen er (Malterud, 2013). Samtidig har jeg som forsker i dette studiet satt meg selv i en privilegert situasjon, der jeg som en naturlig del av miljøet kan gjøre feltnotaer med samtykke fra andre i miljøet som innehar kriteriene for deltakelse. Ved å være aktiv deltakende og observerende i et treningsmiljø og en supermosjonistkultur gir det meg muligheten til å analysere og forstå disse menneskene og fenomenet de står bak. Malterud (2013) understreker at for å forstå det du ser som deltakende observatør må man ha en viss grad av innsikt i det som foregår. Allikevel er det ikke utvetydig gunstig for kunnskapsutviklingen at jeg som observatør har god innsikt. Som fremmed for miljøet har man med seg et privilegium i form av å stille de naive spørsmålene, der hvor en ikke-fremmed lar dette glid gjennom fingrene som tatt-for-gitt-heter (Malterud, 2013).

Observerende deltakelse blir en annen mer åpen og mer uformell setting enn hva man får ved en intervjusituasjon. Dette vil gi informasjon om handlinger og aktiviteter som deltakerne tar for gitt i hverdagen, men som kan være avgjørende for meg som forsker når

resultatet skal presenteres (Thagaard, 2013). Feltobservasjonen kan, på grunn av faktorene beskrevet ovenfor, være utfyllende ved siden av intervjuene. Det vil sannsynligvis avstedkomme mer informasjon og gi meg som forsker mer kunnskap omkring tema jeg er interessert i kontra et «face to face» dybdeintervju (Kvale & Brinkmann, 2012)

4.4 Validitet og reliabilitet – forskningens kvalitet

Validitet knyttes til spørsmålet om forskningens gyldighet, og *reliabilitet* knyttes til spørsmålet om forskningens pålitelighet (Thagaard, 2013). Etersom validitet og reliabilitet er opprinnelig knyttet til kvantitativ forskning er det flere lærebøker som fremhever at det kan være hensiktsmessig å bruke andre begrep innenfor kvalitative studier. Allikevel er det ikke nedfelt noen etablert praksis innenfor kvalitativ forskning der alternative betegnelser blir brukt for å vurdere studiens legitimitet (Thagaard, 2013). For å opprettholde *validitet* og *reliabilitet* gjennom studien har jeg hele tiden brakt med meg begrep som *pålitelighet*, *troverdighet* og *overførbarhet*. Disse uttrykkene er gode redskaper når man skal vurdere om observasjonene og innsamlingen faktisk reflekterer de fenomenene vi ønsker å vite noe om, og hvor pålitelige resultatene er (Kvale & Brinkmann, 2012).

Metodekapittelet i en kvalitativ studie skal gi troverdighet til leseren gjennom å beskrive fremgangsmåter og hvilke spilleregler du som forsker har benyttet deg av gjennom de forskjellige fasene i studien. Validitet redegjøres gjennom avhandlingen i form av å synliggjøre metoder som er benyttet under innsamling av data og under analyse (Postholm, 2005). Reliabilitet handler om å produsere pålitelige data gjennom forskningen. Sammen med beskrivelser av fremgangsmåter er fleksibiliteten knyttet til kvalitativ metode, kvalitativt forskningsintervju og feltobservasjon en del av studien som styrker påliteligheten (Bryman, 2012).

Jeg har gjennom dette metodekapittelet redegjort for mine fremgangsmåter knyttet til deltakerne, konteksten rundt fenomenet og betydningen av min forforståelse. Jeg har hele tiden forsøkt å ha et kritisk blikk underveis i gjennomføringen for å opprettholde kvaliteten på forskningen. Likevel er jeg inneforstått med at det høyst sannsynlig vil forekomme punkter som er mangelfulle.

Dette studiet er som kjent gjennomført individuelt av én forsker. Dette kan ses på som en svakhet i forhold til reliabiliteten, på grunn av at man bare har seg selv å stole på når avgjørende beslutninger i forskningsprosessen skal tas (Thagaard, 2013). Jeg har hatt god og kyndig hjelp av veileder gjennom hele prosessen, noe som igjen styrker spørsmålet rundt reliabilitet.

4.5 Forskerens ståsted og forforståelse

Før vi går inn i et forskningsprosjekt bringer vi med oss en erfaringsbank, denne ryggsekken kalles en forforståelse. Denne forståelsen påvirker oss gjennom hele prosjektet, hvordan vi samler og analyserer våre data (Malterud, 2013). I beste fall gir dette styrke og er en fordel for prosjektet, mens det i verste fall kan utarte seg til å skade prosjektet fordi alt drar i den retningen som forskeren bærer med seg og ignorerer enkelte essensielle tolkninger som kommer frem i forskningsprosessen (Malterud, 2013). I forhold til min deltakelse i felten, som observatør, kan forforståelsen ses på som noe positivt. Mest fordi jeg ikke trengte å strebe for å bli akseptert, noe som er en utfordring for en forsker som skal studere en ukjent kultur (Thagaard, 2013). Treningsmiljøet og mosjonistkulturen er en del av min hverdag, og derfor et kjent fenomen på den måten.

Veldig ofte ligger forforståelsen til grunn når tema skal velges til et forskningsprosjekt. Motivasjon er et spesielt viktig aspekt når det kommer til valg av retningen du vil prosjektet skal ta (Malterud, 2013). Min bakgrunn, erfaringer og praksis er at etter endt fotballkarriere

har jeg over flere år vært en aktiv mosjonist. Med deltakelse i diverse Birkebeinerarrangement, Oslo maraton og lignende kan man si jeg forsker på en kultur jeg selv er en del av, og at jeg tar med meg mye relevant erfaring inn i undersøkelsen (Thagaard, 2013). Som Geertz (2000) forteller er informantens beskrivelser det mest sentrale, derfor er min bakgrunn og den totale kunnskap omkring tema et viktig ledd i å forstå deltakernes handlinger. Allikevel handler denne forskningen om å få en bedre forståelse av et fenomen jeg bare har erfart fra sidelinjen, og aldri vært en del av selv. Det er derfor ekstra viktig at jeg som forsker er påpasselig og unngår skylapper som begrenser horisonten og svekker evnen til å lære av nytt innsamlet materiale. Med et bevisst, konstruktivt og aktivt forhold til sin egen forforståelse kan denne mulige problematikken forebygges. Før arbeidet med innsamlingen av data starter er det viktig å identifisere sin utgangsposisjon som forsker og tenke nøye igjennom de forhold som styrer din tolkning av kunnskapen. Disse refleksjonene må man ha med seg igjennom hele prosjektperioden, så man unngår å tillate forforståelsen og overdøve den nye kunnskapen som det empiriske materialet formidler (Malterud, 2013).

Det er en del aspekter som gjør at beskrivelse og bevisstgjøring av forforståelsen til denne studien er spesielt viktig både for leser og meg som forsker. Måten å samle inn og tolke data må gjøres på en systematisk måte slik at det blir en analyse og et resultat som gir mening til den som skal lese oppgaven. Som nevnt kan jeg karakterisere meg selv som likesinnet når det kommer til halvparten av informantene. Som aktiv mosjonist selv har jeg hatt fordeler i form av en bedre forståelse av hva den enkelte har ment når de har beskrevet forskjellige fenomener. Slik sett er det verdifullt å ha erfart lignende opplevelser selv og med det kunne relatere seg til hva som blir beskrevet. Faren ved dette er at jeg som forsker glemmer at leseren ved mange tilfeller ikke har den samme forforståelsen, noe som kan føre til at leseren ikke forstår hva som kommer frem i resultatet. Derfor er det viktig å stille de rette oppfølgingsspørsmålene og være ekstra nysgjerrig ovenfor intervjudeltakeren slik at du

som forsker ikke går glipp av essensiell informasjon. Dette eksemplet på en mulig problemstilling på grunn av forforståelse blir beskrevet i Malterud (2013) som feltblindhet. Dette er en felle man må prøve å unngå som forsker. Det er fort gjort og bli feltblind, der man hører det man er vant til å høre og jeg som forsker i underbevisstheten fisker etter det som kan bekrefte egen erfaring og forståelse (Malterud, 2013). Konsekvensene av dette kan være at evnene til å se deltakernes alternative tolkninger og uttalelser minsker, som igjen fører til at oppgaven svekkes i form av pålitelighet og tyngde (Malterud, 2013).

4.6 Gjennomføringen

Proessen fra hvilke utvalgs-kriterier som skal gjelde til rekruttering og selve innsamlingen av data er tidkrevende og omfattende prosess. Studien innebærer nær kontakt mellom forsker og personene som blir studert, derav er viktigheten av at de etiske prinsippene blir ivaretatt stor (Thagaard, 2013). Når et prosjekt skal behandle personopplysninger faller dette under personopplysningsloven fra 2001. Det vil si at denne studien er meldepliktig og selve inngangsporten til å begynne med innsamling av data er å søke om tillatelse til gjennomføring gjennom personvernombudet NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste). Søkeprosessen ble gjennomført på et skjema utformet av NSD. Gjennom skjema må du blant annet informere om formålet til prosjektet og hvordan du skal samle inn data. NSD vurderer da prosjektet og om det er i henhold til forskningsetiske regler (Thagaard, 2013). Meldeskjema ble sendt inn i midten av november 2016, ca en måned senere fikk jeg svar og godkjenning til å gjennomføre prosjektet.

Den nære kontakten som oppstår mellom forsker og de som blir forsket på ute i felt og i intervjusituasjon, stiller spesielle krav til deg som forsker når det kommer til det etiske ansvaret (Thagaard, 2013). I forkant av intervju og feltobservasjoner fikk alle deltakerne utdelt et informasjonsskriv (Vedlegg 1). Dette skrevet inneholdt en kort beskrivelse av

prosjektet, hva det skulle brukes til og deltakernes rettigheter. Her kunne de også skrive under på samtykke. Informerte samtykke er nødvendig i forskningsprosjekter som inkluderer personer og personopplysninger. Som hovedregel skal ikke intervju og observasjon settes igang før deltakernes informerte og frie samtykke er skrevet under. Fritt og informert samtykke betyr at de er villige til å delta uten ytre press og at de er orientert om hva deltakelsen innebærer (Thagaard, 2013).

Informasjonskrivet påpeker også et annet grunnprinsipp for etisk forsvarlig forskningspraksis; kravet om *konfidensialitet*. Konfidensialitet innenfor denne type forskning innebærer at de som stiller opp som informanter har krav på at all informasjon de utgir blir behandlet konfidensielt. Som forsker har du ansvar for å hindre formidling av informasjon som kan skade enkeltpersoner. I denne studien blir det også gitt ut sensitiv informasjon, derfor er det en plikt av meg som forsker og anonymisere all informasjon. Samtidig må man være nøye i forhold til oppbevaring av opplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner (Thagaard, 2013). En etisk forsvarlig forskningspraksis er for meg det viktigste elementet underveis i prosessen som omhandler innsamling og behandling av empiriske data. Dette er noe som gjenspeiler seg i resten av metodekapittelet.

4.6.1 Utvalgsriterier

Kvalitative studier baserer seg på strategiske utvalg. Hvem har egenskaper og/eller kvalifikasjoner som er strategiske for at studien skal få den nødvendige informasjonen til å svare på problemstillingen. Malterud (2013) beskriver det slik; «Enten målet er å utvikle beskrivelser, begreper eller teoretiske modeller, vil utvalget bestemme hva vi har grunnlag for å si noe om» (s. 55). I denne studien er det også gjort et strategisk utvalg i forhold til tilgjengeligheten av deltakere (Malterud, 2013).

Det første jeg måtte velge var fordelingen av kjønn på mine deltakere. Ettersom kompetitiv mosjonsidrett er like tilgjengelig for menn som for kvinner tenkte jeg i starten at jeg ville ha en lik fordeling på de aktive som skulle intervjues, femti prosent kvinner og femti prosent menn. Dette ville også kunne gi studien en fin vinkling der man kunne ha analysert om det var noen tydelige forskjeller mellom kjønn. Etterhvert som jeg leste meg mer opp på deltakere av forskjellige arrangement og hvem som er typiske supermosjonister fant jeg en del undersøkelser av Birkebeinere. For å unngå og gå i den fella med å ha for mye avgrensninger når det kommer til om du er egnet for å delta i studien eller ikke ville jeg begrense dette litt. Samtidig som jeg ville fokusere på et bestemt utvalg, der definisjonen på supermosjonist sto sentralt.

Fra en dypere undersøkelse av birkendeltakere gjort av Rønning og Braaten (2011) viser det seg at hele 74 prosent av de som deltar er menn. En markedsundersøkelse fra 2015, da kun fra Birkebeinerrennet (langrenn) viser en kjønnsfordeling der 80 prosent av deltakerne er menn (Bruland & Eide, 2015). Samme undersøkelse gjort i fjor (2016) var kjønnsfordeling enda skjevare, der hele 90 prosent av deltakerne var menn (Birken AS, 2016). På Birkebeinerrittet (sykkel) var fordelingen 86 prosent menn mot 14 prosent kvinner (Birken AS, 2016). Dette gjør at valget med å fokusere på menn som den aktive i familien vil gi et mer riktig bilde på relasjon og tilstand i flere av familiene som har en aktiv mosjonist. Man kan selvfølgelig ikke generalisere funnene av den grunn, men data som blir samlet inn vil da kunne treffe et større utvalg av befolkningen (Thagaard, 2013). Breivik (2013) slår også fast at menn dominerer uorganisert trening, livsstilsaktiviteter og organisert idrett, mens kvinner er i flertall når det kommer til fitness og friluftsliv. I tillegg ble det en enklere jobb å rekruttere deltakere samt mindre bruk av tid og ressurser når tilgjengeligheten av aktiv mosjonerende menn naturlig nok er større. Samt at det vil treffe flere mennesker i forhold til hva som kommer frem av nyttig informasjon knyttet til folkehelseaspektet. Som

problemstillingen forteller er målet å undersøke familierelasjon, derfor var også et av kriteriene å ha familie (samboer/kone og barn). En prosentandel på 70 oppgir at de enten er gift eller har samboer, noe som forteller oss at det er veldig vanlig å kombinere familieforhold og deltakelse på mosjonsidrett-arrangement (Rønning & Braaten, 2011). I Rønning og Braaten (2011) sin undersøkelse oppgir også hele 90 prosent at deres hovedbeskjeftigelse er fulltids arbeidende, noe som også er et av kravene for å kunne delta i studien. Fra Birkebeinerrennet i 2015 oppga 84 prosent at de var yrkesaktive (Bruland & Eide, 2015). Det siste avgjørende kriteriet handler om hvor mye tid som blir lagt ned i trening og jobb mot måloppnåelse, der satte jeg kravet til minimum 7 timer i snitt per uke. 82 prosent av de som deltar på birken trener mer enn 5 timer i uka, man kan da anta at mange også trener mer enn 7 timer (Rønning & Braaten, 2011).

Kort oppsummert er kriteriene for deltagelse i denne studien at du må være mann, ha samboer/kone (som også er en del av studien) og barn, ha full jobb og trene minimum 7 timer per uke i snitt. Disse kriteriene samsvarer godt med definisjonen av en «supermosjonist» som kommer frem i rapporten til Overgaard et al. (2014).

4.6.2 Rekruttering & deltakerne

Som nevnt tidligere er jeg som forsker ivrig mosjonist selv og kjenner miljøet godt. Det var en fordel i jakten på deltakere til studien. Som Malterud (2013) også beskriver er erfaring fra feltet og god feltkunnskap en viktig forutsetning for å samle data fra relevante kilder. Et nyttig verktøy til hjelp for å kartlegge hvor mye aktuelle deltakere trente var treningsappen Strava. Strava er et verktøy som loggfører treningen din og lar deg analysere deg selv, treningskamerater og proffer. Appen har grepet millioner av ivrige mosjonister verden over og er for mange motivasjon i treningshverdagen. Et sosialt medie der du blottlegger treningsøktene for alle som følger deg (Mangelrød, 2016). Strava ble også til

stadighet et populært samtaleemne gjennom feltobservasjonene. Appen ble i tillegg et tema vi kom inn på i to av intervjuene.

Jeg kom raskt i kontakt med aktuelle personer og fikk bekreftet at de falt innenfor kriteriene som var satt for å kunne delta, de fleste var umiddelbart veldig positive. I og med at kvalitative studier, så også dette studiet, ofte omhandler personlige og sensitive temaer var responsen jeg fikk nesten overraskende positiv (Thagaard, 2013). Som Thagaard (2013) beskriver i sin bok er *snøballmetoden* en vanlig metode når man skal velge ut deltakere som er tilgjengelig. Analogien med en *snøball* er at utvalget i starten er lite, for å så gradvis utvides som en rullende snøball (Thagaard, 2013). Gjennom å kontakte personer med relevante egenskaper eller kvalifikasjoner for problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver kan du som forsker be om navn eller info om personer med tilsvarende egenskaper (Thagaard, 2013). I denne studien ble denne metoden benyttet fra en familie til en annen der begge de aktive mosjonistene var i samme miljø. Thagaard (2013) beskriver dette som en liten *snøball*. Disse familiene kom jeg i kontakt med fordi jeg selv er en del av samme mosjonistmiljø.

Å få adgang til felten, eller miljøet som undersøkelsen skal foregå kan ofte by på utfordringer. Som forsker må man være forberedt på å bruke mye tid til å bygge opp et tillitsforhold før forskningen kan komme i gang (Thagaard, 2013). I mitt tilfelle som feltarbeider var det ikke nødvendig og motivere deltakerne for prosjektet, jeg var akseptert i miljøet fra før og deltakerne lot seg tilsynelatende ikke stresse av min tilstedeværelse (Thagaard, 2013).

Så har det seg slik, med de kriteriene jeg har valgt for deltagelse, at disse menneskene har et mildt sagt travelt liv. Dette preget i stor grad prosessen med å finne tidspunkt for intervjuene. Jeg utga meg for å være fleksibel og at jeg kunne komme hjem til deltakerne når det måtte passe dem, eller vi kunne gjøre intervjuet per telefon, skype og lignende. En av

deltakerne kom raskt med forslag om at intervjuet kunne gjøres i forbindelse med en treningstur på ski. Vi ble enige om at det var et godt forslag, men at det ikke lot seg gjennomføre fordi det ville bli vanskelig med lydopptak. Den tredje familien kom jeg i kontakt med veldig tilfeldig. Her er også felles interesse for idrett og trening inngangsporten, som igjen gjør at samtalen raskt leder inn på tema og problemstilling. En fellesbetegnelse for rekrutteringen av deltakerne var min umiddelbare observasjon av deres teoretiske referanseramme, og hvor relevant den er i forhold til prosjektets tema (Malterud, 2013). Dette var noe som raskt kom til syne ved at jeg tok opp problemstillingen og man forstod at det var et tema som absolutt var kjent og mye omtalt innad i familien.

Rekrutteringen bød også på enkelte utfordringer. Deriblant en familie som først sa seg villige til å delta, men i løpet av rekrutteringsprosessen trakk de seg fra prosjektet. Dette er noe man må ta høyde for at kan skje, spesielt når man tar opp et sensitivt og personlig tema (Thagaard, 2013). Jeg la dette bak meg og klarte ganske raskt å rekruttere en ny familie fra et annet miljø. Rekrutteringen av denne familien skjedde i forbindelse med et skirenn og en resultatliste der den aktive mosjonisten i familien hevdet seg høyt oppe. Her var også kjennskap til miljøet og tilgjengelighet viktig for utvelgelsen.

«Kvalitative studier bygger sjelden på empiriske data som består av mange enheter» (Malterud, 2013, s. 59). Som Malterud (2013) beskriver, overførbarheten fra innsamlet data bygger på andre prinsipper enn utvalgets størrelse og omfang. Overførbarheten øker ikke proporsjonalt med antall individer det samles inn empiriske data fra (Malterud, 2013). «I kvalitative studier kan faktisk situasjonen være den motsatte – et stort antall informanter kan føre til at materialet blir uoversiktlig og analysen overfladisk» (Malterud, 2013, s. 59-60).

Når man vurderer at ytterligere datainnsamling ikke tilfører ny kunnskap eller mer forståelse av fenomenet som blir studert har man nådd et «metningspunkt». Dette brukes ofte som et kriterium for å vurdere størrelsen og avgrense utvalget (Malterud, 2013). Selv om

informantene, både aktiv og ikke aktiv hadde svar hvor man kunne trekke en del sammenhenger samtidig som det dannet seg enkelte mønster i de empiriske funnene, vil jeg påstå at det ikke er snakk om noe metningspunkt i forhold til denne problemstillingen. Her er det arbeidskapasitet, oppgavens størrelse, tid og ressurser som i hovedsak begrenser størrelsen. I tillegg kan det være utfordrende å beholde de etiske prinsippene når antallet informanter blir for stort (Kvale & Brinkmann, 2012).

Etter å ha vurdert litt frem og tilbake, kartlagt begrensninger og ressurser, sett på rekrutteringsmulighetene og diskutert med veileder fant vi ut at et antall på rundt åtte informanter ville være passende størrelse på utvalget. Da også med feltobservasjonene i beregningen på hva vi mente burde være oppnåelig med tanke på innsamling av data. Åtte intervju ble det, fordelt på fire familier og observasjon av to aktive mosjonister som jeg fulgte mer eller mindre ukentlig fra 1. januar 2017 til begynnelsen av mai 2017. I denne perioden trente de blant annet til Birkebeinerrennet som ble avholdt 18. Mars 2017. Begge disse var også av de åtte som var igjennom et individuelt intervju. De fire familiene var alle bosatt på Østlandet, fordelt på tre forskjellige kommuner og to fylker. Tre familier fra Hedmark og en familie fra Buskerud.

I utvalget av deltakere la jeg også vekt på mangfold i forhold til bosted. Som nevnt var ikke alle fire familier fra samme miljø. Dette gir en variasjonsbredde og en større mulighet for å få beskrevet flere nyanser av et og samme fenomen (Malterud, 2013). Samtidig ville kanskje oppgaven blitt styrket av å hatt med en familie eller to fra andre deler av landet. Da kommer vi igjen inn på problemstillingen rundt tilgjengelighet, tid og ressurser som helt klart begrenser mangfold og variasjonsbredde i en studie på en størrelse som denne.

4.6.3 Prøveintervju

I forberedelsene av datainnsamlingen, for eksempel ved utarbeidelse av intervjuguiden er det vanskelig å forutse hvordan spørsmålene vil fungere og hvordan temaene vil bli oppfattet (Malterud, 2013). Derfor kan det være fordelaktig å gjennomføre et prøveintervju i forkant av selve datainnsamlingen. Dette vil gi deg en gjennomgang av intervjuguiden i en praktisk intervjusituasjon, som i mange tilfeller vil vekke noen ideer og tanker frem mot den mest aktuelle datainnsamlingen (Bryman, 2012). «Mest aktuelle» sier jeg ikke uten grunn. Når vi anvender kvalitativ metode skal man ikke kalle den første datainnsamlingsfasen for et pilotprosjekt. Denne innsamlingen kan ved mange tilfeller gi kunnskap som på en eller annen måte vil prege resultatene i studien (Malterud, 2013). Jeg er av den mening at erfaringer jeg gjorde underveis i prøveintervjuet ga meg en bedre helhet i resten av intervjuene.

Jeg gjennomførte et såkalt prøveintervju, med en person som ikke direkte gikk under mine deltakerkriterier, men som kunne kalles supermosjonist, bare med et litt annerledes utgangspunkt. Med unntak av barn og full jobb hadde deltakeren i prøveintervjuet supermosjonist-kriteriene på plass. Mye og systematisk trening, samboer, studier, deltidsjobb og et mål om å prestere innenfor konkurranse-mosjonsidrett. Nytteverdien av dette intervjuet var stor i forhold til min studie. Underveis i prøveintervjuet lærte jeg at guiden ikke trengte å inneholde så veldig mange spørsmål. Det vil si; jeg kuttet ut mange spørsmål allerede i prøveintervjuet fordi følelsen av å gjenta seg selv ble for stor. Bare ved et innledende spørsmål angående tanker omkring trening og mosjon kom tankene på løpende bånd og mange spørsmål ble avdekket allerede her. Erfaringer som ble gjort i prøveintervjuet er noe jeg ikke ville vært foruten spesielt i forhold til hvilke oppfølgingsspørsmål som ville være gunstig. Kravet om informert samtykke ble også fulgt opp i prøveintervjuet (Thagaard, 2013).

4.6.4 Intervjusituasjon

Fire intervju ble gjort «face to face», mens fire deltok over telefon. Intervjuform, tid og sted ble bestemt av deltakerne. Jeg utga meg for å være veldig fleksibel både med tanke på tidspunkt og reisevei. Før intervjuene var jeg forberedt på at det kunne oppstå litt problematikk rundt det å avtale tidspunkt. Med en hektisk hverdag ble det også det. Dette vil jeg også si er litt av årsaken til at halvparten av intervjuene ble gjennomført via telefon, praktisk og mindre ressurskrevende i forhold til tid og planlegging. Et av intervjuene ble gjennomført i bil, rett og slett for å utnytte tiden i en travel hverdag. På en måte kanskje negativt i form av en intervjusetting med flere ytre forstyrrende faktorer som påvirket lydopptak og oppmerksomheten til både intervjuer og intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2012). Det var informanten selv som tok initiativ til bilintervju og virket selv svært lite påvirket av omstendighetene. For min egen del ville jeg som forsker være fleksibel og så ingen problematikk i å gjennomføre intervju på denne måten. Selve intervjuet var på en annen side positivt i forhold til å kunne kontekstualisere disse supermosjonistene. En søndag, ganske tidlig på morgenen og på vei til en treningsøkt på ski. Med en foreliggende forklaring om at det ville passe best å gjøre det på denne måten for å få dagen til og flyte best mulig med tanke på logistikk og organisering der hele familien var i aktivitet.

Som Kvale & Brinkmann (2012) fremhever i boken *Det kvalitative forskningsintervju* er intervjuerens kvalifikasjoner basert på en kombinasjon av håndverksmessig dyktighet, faglig ekspertise og trening i å mestre sosiale relasjoner. Som intervjuer må man benytte seg av en implisitt kroppslig og emosjonell forståelsesmåte som gir deg tilgang til informantens unike livsverden (Kvale & Brinkmann, 2012). Uttrykke en slik forståelse er enklere i en intervjusituasjon ansikt til ansikt. Noe jeg kjente på underveis i telefonintervjuene, der jeg oftere måtte verbalt understreke at jeg forstod hva dem mente. Det at femti prosent av intervjuene da foregikk via telefon ser jeg på som ikke helt gunstig. I denne

intervjusituasjonen hadde jeg heller ikke mulighet til å kontrollere om deltakeren var alene underveis i intervjuet, eller om deltakeren ble påvirket av andre. Jeg valgte å gjennomføre det på denne måten og tolket situasjonen dit hen at deltakerne snakket sant når de fortalte at de var alene. Flere av deltakerne påpekte også at de hadde gitt beskjed til partneren sin at de ikke ville ha dem til stede når intervjuet skulle gjennomføres. Dette følte jeg styrket inntrykket om at informasjonen jeg fikk var valid og at de ville være ærlige (Kvale & Brinkmann, 2012).

En erfaring jeg gjorde under prøveintervjuet var et problem i forbindelse med mitt engasjement og forforståelse for tema. Problemet oppstod fordi jeg, uten å tenke over det, ofte ledet intervjusituasjonen bort fra den banale, men allikevel svært viktige informasjonen jeg kunne få fra informantene. Dette handlet først og fremst om at jeg forstod hva informanten mente på grunn av liknende erfaringer, som igjen gjorde at dette ikke kom verbalt ut i tekst. Etterhvert som intervjuene kom skrev jeg ned et notat på intervjuguiden om at jeg ikke måtte være redd for å stille «dumme spørsmål», samtidig som jeg måtte finne balansen mellom forforståelsen og utgangspunktet til leseren av oppgaven. For klare dette prøvde jeg å tenke at all informasjon er god informasjon, her er ingenting overflødig.

Jeg benyttet meg som kjent av lydopptak via mobil. Fordelen med opptak er at all informasjon fra deltakeren blir bevart (Thagaard, 2013). Dette ble også informert om i samtykke (vedlegg 1), slik at deltakerne var forberedt. Allikevel påpekte jeg at de når som helst kunne avbryte intervjuet uten å oppgi noen grunn (Thagaard, 2013). Etter intervjuet var avsluttet var det ingen som hadde noe negativt å si om bruken av lydopptak og de fleste nevnte uoppfordret at det bare var å ta kontakt i etterkant hvis jeg så at jeg kunne trenge mer informasjon. Noen påpekte også at det hadde vært en positivt opplevelse, og et fint tema å få snakke om. I Thagaard (2013) sin bok kommer det frem at erfaringer forskere har bygger på

at lydopptaket har lite innvirkning på resultatet og at informantene opplever intervjusettingen som noe positivt (Thagaard, 2013; Postholm, 2005).

Som forsker la jeg vekt på å møte deltakerne med et åpent sinn, være vennlig og følsom med tanke på hvilke sensitive tema som kunne dukke opp (Thagaard, 2013; Kvale & Brinkmann, 2012). Gjennomgående prøvde jeg å unngå slik at informantene ikke skulle svare det de trodde jeg ville høre, og på best mulig måte styre unna at de ble påvirket av mine verdier og synspunkter. Allikevel tok jeg meg selv flere ganger i å stille for direkte spørsmål der informantene kunne svare «ja» eller «nei». Ved noen tilfeller gjorde jeg det med vilje for å virke litt kritisk, samtidig som jeg lot deltakerne selv bekrefte sin mening og for igjen å styrke påliteligheten (Kvale & Brinkmann, 2012). Åpenheten som intervjuer omhandler også evnen til å oppfatte hvilke deler av intervjuet som er viktig for intervjupersonen, dette kan åpne opp for nye sider av tema og nyttig informasjon (Kvale & Brinkmann, 2012). Informantene var allikevel veldig tro mot tema slik at noen styrende rolle trengte jeg ikke å ta på meg. Det ble heller noen ganger et lite problem at min iver etter å skyte inn noe omkring tema oppstykket svarene til informantene, selv om dette ble gjort på en vennlig måte for å uttrykke min medfølelse og vise en bekreftende tone ovenfor dem. Når det er sagt følte jeg aldri at intervjupersonen følte seg underordnet, dette vurderte jeg utifra at deres pågående og aktive deltakelse i intervjuet (Thagaard, 2013). Kombinasjonen av å bevare de etiske prinsippene samtidig som man vil komme i dybden på et tema kan være krevende (Thagaard, 2013). Allikevel føler jeg at sammenhengen og balansen mellom temaene i intervjuguiden fikk frem mange sterke oppfatninger og meninger gjennom informantene sine beskrivelser. Uten at jeg som forsker krysset intervjupersonens sensitive grenser og de ble tvunget til å gi ut informasjon de vil angre på i ettertid (Thagaard, 2013).

4.9 Observerende deltakelse

Mange tenker kanskje at når to eller flere aktive mannlige mosjonister møtes for å trene sammen mot et bestemt mål er det fullt fokus på en ting. Det er fokus på teknikk, puls og fart, det er for såvidt sant det, men her går også den dagligdagse praten lett. Enklere fortalt er det en sosial setting hvor mange problemer løses. Jeg som forsker var avhengig av fullstendig deltakelse, og deltok i miljøet på lik linje som deltakerne. Dette ble en selvfølgelig ettersom all observasjon foregikk i forbindelse med trening i form av løping, langrenn eller sykkel. Feltobservasjonen foregikk ukentlig (1-2 ganger i uken) fra 01.01.17 til 01.05.17.

Min forståelseshorisont er i denne settingen veldig bred. Som forsker kommer jeg ikke inn i en helt ukjent setting, dette kan være både positivt og negativt (Nilssen, 2012). Positivt i form av at begrepene og språket som blir brukt ikke er ukjent, og det gjorde det lettere for meg å snappe om nyttig informasjon som kunne omhandle det materielle og/eller treningsteoretiske uttrykk. På den andre siden kan det være negativt fordi man tar mye av informasjonen som kommer for gitt. Det er vanlig i din dagligdagse atmosfære og man kan se på det som unyttig (Kvale & Brinkmann, 2012). Det slo meg opptil flere ganger etter en avsluttet feltobservasjon at jeg kunne ha notert hyppigere underveis og ikke la det vente til etterkant av observasjonen. Som nevnt foregikk et av intervjuene på veg til felten. Dette var nyttig i den grad at man får en helt annen intervjukontekst enn over et kjøkkenbord eller på et kontor.

4.10 Analyse og databehandling

Arbeidet tilknyttet analysen handler ikke om en konkret og avgrenset del av forskningsprosessen. Det er et kontinuerlig arbeid som settes igang når forskeren inntreffer forskningsfeltet, og avsluttes først når avhandlingen er ferdigstilt (Postholm, 2005; Dalen,

2004). Analyse og tolkning er prosesser som iverksettes når kontakt skapes med deltakeren, enten ved observasjon i felten eller i en intervjusituasjon (Thagaard, 2013). «Analysen skal bygge bro mellom rådata og resultater ved at materialet blir organisert, fortolket og sammenfattet» (Malterud, 2013, s. 91). Organisere, fortolke og sammenfatte innsamlet data handler om å gi de ytringene informantene har formidlet en teoretisk tilknytning. Analysen skal også ta stilling til forskerens egen rolle og posisjon gjennom alle ledd i forskningsprosessen (Dalen, 2004; Malterud, 2013).

Etter arbeidet i felten med deltakende observasjon og individuelle intervju må rådata bearbeides slik at de blir tilgjengelig for analyse (Malterud, 2013). Transkribering av rådata handler om å omsette muntlig samtale til tekst. Selv ved en detaljert gjengivelse ord for ord vil det alltid skje en fordreining av hendelsen (Malterud, 2013). Ved en kvalitativ analyse må man være observant på at samtalens naturlige kontekst skaper en struktur til muntlige uttrykk som overført til skriftlig form kan virke ufullstendige (Malterud, 2013). For å kunne ha atmosfæren og stemningen fra intervjusituasjonen klart i minnet transkriberte jeg med en gang etter jeg hadde forlatt forskningsfeltet. Selv om transkriberingsprosessen er tidkrevende valgte jeg å gjøre det selv for å kunne gjengi gester og mimikk i mest mulig grad (Nilssen, 2012). Etter transkriberingen handlet det om å bli fortrolig med innholdet i intervju og feltnotater. Lese og notere hva som var av nyttige data for å svare på problemstillingen. Av det som ble tolket som matnyttig plasserte jeg i koder og deretter inn i kategorier for å koble sammen kodene. Hva har de til felles? Kategoriene ble utviklet underveis som kodene ble lest igjennom. *Idealisering* er et eksempel på en kategori som dukket opp fordi på den ene siden ble mye av det samme idealisert av konene/samboere, mens på den andre siden ble mye av de samme aspektene idealisert av supermosjonistene (Nilssen, 2012).

Med empirisk data fra åtte intervju fordelt på fire familier, samt deltakende observasjon av to aktive mosjonister vil jeg gjennom resultatdelen prøve å kontekstualisere

disse menneskene. På bakgrunn av hvordan mine empiriske data har jeg valgt å presentere dem på en hermeneutisk måte. Hermeneutikk betyr tolkning, uttrykk og oversettelse. Det essensielle her er tolkning. Via tolkning forsøker vi å forstå det implisitte, finne det underliggende å uttrykke dette på en tydeligere måte (Nilssen, 2012). I denne dobbel hermeneutiske situasjonen streber jeg etter å fremheve deltakerens perspektiver og få tak i deres livsverden. Det betyr ikke at jeg bare skal gjengi og beskrive hva informantene sier og gjør, målet er å trekke ut hva som ligger bak informasjonen som blir gitt (Nilssen, 2012). Ved hjelp av det teoretiske rammeverket skal jeg få frem og begrunne holdninger og refleksjoner fra det innsamlede data, hva ligger til grunn for det som blir sagt? Det blir lagt frem en løpende temasentrert og analytisk diskusjon hvor informasjonen fra deltakerne tolkes. Denne tolkningen vil forhåpentligvis bidra til å gjøre det ubevisste bevisst og det usynlige synlig. Dette er en kompleks prosess der jeg som forsker forsøker å utforme dyptgående tolkninger som bygger på deltakernes uttrykk med å trekke inn et nivå som gjenspeiler mine teoretiseringer (Bryman, 2012; Thagaard, 2013). Gjennom intervjuprosessen valgte jeg bevisst å lede deltakeren inn på alt det positive ved å være veldig aktiv og trene mye, deretter, og i de fleste tilfeller, skle det naturlig over til å reflektere rundt utfordringer. Dette gjenspeiler seg også i den kommende resultatdelen.

5.0 Resultat & Diskusjon

For å introdusere resultatdelen av oppgaven innleder jeg her med et feltnotat som skildrer litt av den hverdagen jeg har fått innblikk i:

...omsider fikk jeg tak i han – på telefon. Jeg la frem tema og litt praktisk om gjennomføringen av intervjuet. Han responderte; «du skal ta opp intervjuet med telefon ja.. hmm». Umiddelbart tenkte jeg at dette var noe han var litt skeptisk til. Derfor forklarte jeg raskt at det ville bli overført til macen min, slettet fra telefon,

transkribert og deretter slettet for godt i taleform. «Nei nei nei, ikke tenk på det – om det brukes lydopptak eller ikke bryr jeg meg forsåvidt ikke om, jeg tenkte bare at vi kunne ha gjennomført intervjuet i forbindelse med en skitur jeg. Du vet, det er jo sånn vi mosjonister tenker gjennom en hektisk hverdag». Jeg måtte le litt. Samtidig som det slo meg at her hadde jeg nok truffet spikeren på hode med tanke på å rekruttere en relevant deltaker.

Resultatet av mine empiriske data vil her bli presentert gjennom ulike tema, hvor jeg i størst mulig grad forsøker å belyse deres livsverden og komme på innsiden av hva som blir fortalt med hjelp av det teoretiske rammeverket. Jeg vil på best mulig måte sammenligne, tolke og diskutere den aktive og samboer/kone sine holdninger og refleksjoner. For å beskytte mine deltakere bruker jeg fiktive navn ved gjengivelse av sitater.

5.1 Med tittelen supermosjonist, hvordan leve som og med?

5.1.1 Helsegevinst

Utifra informantene sine uttalelser er god helse og helsegevinst temaer som er sentrale i hverdagen. Det er en veletablert sannhet at regelmessig mosjon i moderat omfang er positivt for helsen vår. Vi vet også at fysisk aktivitet har en positiv effekt for vår levetid, men bare opp til et visst nivå, økende grad av fysisk aktivitet er ikke proporsjonalt med antall leveår (Overgaard et al, 2014). I samtale med samboer/kone var synet på mannens supermosjonisme relativt likt i forhold til om de mente det ga en helsegevinst eller ikke. Gjennomgående hadde de et positivt syn på at de var aktive og holdt seg i fysisk god form. Slik de beskriver det kommer den mentale helsegevinsten også tydelig frem.

Oda; Jeg tror og han er veldig opptatt av at det er lurt, at det er sunt, en god investering for seg, for sitt livsløp, og han har jo en jobb hvor han har tilsvarende innsats, hehe, og da tror jeg dette her er en viktig bit for å avkoble.

Oda beskriver den regelmessige treningen som en god helseinvestering og en avkobling i hverdagen. De andre konene/samboerne deler mye av dette synet på helsegevinsten.

Frida: Absolutt en stor helsegevinst. Han er jo opptatt av det, at han skal ha en god helse og god fysikk og god helse generelt. Og at trening gir god helse, det er han veldig overbevist om.

Julie: Det er klart, jeg tenker jo at idrett og mosjon er viktig for psykisk helse og for kropp og sjel da, holdt jeg på å si. Sitter mye på kontor og i bil, så ødelegger man jo kroppen på en måte hvis ikke man holder seg i bevegelse, og det er klart all mosjon er viktig for psykisk helse, tenker jeg.

Med andre ord er de samboende raske med å trekke på forklaringer som er igjenkjennbare med tidligere forskning når det kommer til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helsegevinst (Breivik, 2013; Eime et al, 2013; Crone & Guy, 2008; Thompson et al., 2011). Ser vi på de aktive sitt forhold til helsen ved å trene mye har de et utelukkende positivt syn på det. En fellesnevner er nytteverdien i form av at overskudd og energi skapes ved å trene. Med en hverdag uten spesielt mye «pauser» forteller de om viktigheten av å få trent.

Olav: Så sørger jeg for å få en 45 min mot en time med mosjon i løpet av dagen, selv om jeg jobber en 15-16 timer. Og det viser jo egentlig litt, eller rett og slett at jeg henter energi med det da.

Einar: Jeg har jo en krevende jobb. Har en fullpakket hverdag da. Og med den timen, som jeg kanskje da legger ned på trening om dagen, den gjør at det jeg får mer energi. Helt klart.

Jon forteller også om verdien treningen har for han i hverdagen:

Altså jeg føler jeg har mer energi de dagene jeg trener. Så for meg gir det meg først og fremst energi syns jeg, altså, det med barn og alt sammen som er ting som tapper

en for energi hele tiden (...) så for meg så er det først og fremst liksom at jeg tror veldig på det treningen gir sånn rent både *psykisk* og fysisk, at det er viktig å ha i hverdagen (egen kursiv).

Sitatet til Jon levner ingen tvil om at trening er viktig for han og den mentale helsen, samtidig som det fører til at rollene på andre arenaer takles bedre. Simen deler denne erfaringen:

Så syns jeg at man gjør mye mer effektivt arbeid på jobb ved å trene, for jeg syns på en måte.. Jeg innbiller meg at hele blodomløpet går raskere når du er i brukbar form og hodet går kjappere (...) Eksempelvis hvis du har løpt til jobb (...) Så syns jeg liksom at det fikk meg en ordentlig god start på dagen og var liksom mye mer klar for intellektuelle problemstillinger hvis du hadde startet dagen sånn.

I likhet med sine koner/samboere trekker de på samme slutningene som tidligere forskning hva angår linken mellom helse og fysisk aktivitet (Breivik, 2013; Eime et al, 2013; Crone & Guy, 2008). Samtidig påpeker de også viktigheten av å komme seg ut (Thompson et al., 2011).

Jon: Det er vel helt sikkert en blanding av både liksom det mentale i forhold til opplevelsen man har med å trene og det å være ute og det å kjenne frisk luft og alle disse tingene. Så er det også mer den hormonelle biten da sikkert, med endorfiner og serotonin og alle disse tingene som påvirker i forhold til glede, energi og alt sammen som kommer i forbindelse med å være fysisk aktiv.

Simen deler samme oppfatning og trener helt klart mest ute.

Det andre er naturopplevelser, jeg er jo absolutt mest glad i å trene ute. Jeg har et lite treningsrom hjemme med en mølle og sånn, men jeg trener og løper heller ute med

piggsko så lenge det ikke er et forferdelig møkkavær og glatt og sånn. Så naturopplevelser man får på ski, fine sykkelturer, løpeturer i skogen og alt sånn er mye av gleden.

Dette aspektet som omhandler gleden og nytten av å komme seg ut blir også et aktuelt diskusjonstema senere i analysen. Da peilet mer mot en utfordrende side med faktorer som avhengighet. Avhengigheten kan skapes på grunn av gjentatte erfaringer av *flow*. Først og fremst er uttrykket *flow* noe positivt, du er helt oppslukt av en aktivitet og glemmer tid og sted. Man er fullstendig involvert og med fokus og konsentrasjon trekkes du dypt ned i en sammenhengende *flyt* hvor man føler seg totalt tilstede i nuet (Csikszentmihalyi, 2008). Gjennom mine deltakende observasjoner har jeg fått erfare at flowen absolutt er til stede. Deltakerne opplever en ekstase ved å lykkes med oppgaven slik at tid og sted glemmes. Flere ganger har de påpekt hvor fort tiden går under en treningsøkt, det bare flyter av sted i takt med lykkerusen (Csikszentmihalyi, 2008). *Einar* beskriver også et forklarende bilde underveis i et av intervjuene:

Det går ikke an å beskrive, det er helt rått (...) det er derfor du driver med idrett da. For at det trigger deg så voldsomt den følelsen av å nå et mål, den følelsen der (...) hvis du har 5 minusgrader, og du har blå ekstra føre og det er måneskinn på (stedsnavn), den energien du får av det, det går ikke an å ha det bedre. Det er terapi det!

Einar beskriver her en følelse av flow, enten om det er i konkurransesituasjon eller en treningstur på ski. Det levner liten tvil om at det å komme seg ut og bedrive fysisk aktivitet er en god form for energipåfyll og terapi.

De aktive deltakerne forteller at fysisk aktivitet er positivt både med tanke på det psykiske og fysiske. Dette er lite oppsiktsvekkende og noe forskningen har fortalt oss før (Breivik, 2013; Eime et al, 2013; Crone & Guy, 2008; Thompson et al., 2011). Uansett er det

spennende å høre deres meninger og det gir et innblikk på hvor mye glede de har av det. En annen spennende side å se på er hvordan familierelasjonen og de betydningsfulle andre påvirkes positivt av å leve med en supermosjonist. Hva supermosjonisten selv mener om dette er interessant. *Simen* kommer med et synspunkt:

Jeg tror det at det, for det første så har de jo vært med mye i pulk, ikke sikkert de har noen helsegevinst av det direkte, men de får jo frisk luft av det og så er det med de signalene du sender til barn da. At mor og far er heller ute og går på ski i skogen enn å ligge fyllesjuk annenhver lørdag liksom.

Man trenger nødvendigvis ikke være supermosjonist for å dra ungene i pulk, men å forme gode holdninger og verdier føyer seg inn i rekken av positive sider ved å være aktiv. Videre forteller *Simen*:

Så har du jo noen fordeler (som supermosjonist) i den forstand at de, at det kan hende de får inspirasjon av å se at jeg kommer hjem med skisko på beina og startnummer og alt sånt der (...) Foreldre er jo forbilder for barna og når foreldre er og går skirenn i stedet for å sitte og tømme i seg øl på en pub, så kan det jo gi noen sånne.. Kan signalisere noen verdivalg for barna også da.

Jon mener også at man som supermosjonist er et godt forbilde, til tross for at barna er små. I tillegg kan man også være en motivasjon for kone/samboer til å være fysisk aktiv:

På sikt så tror jeg sånn at med den strukturen og disiplinen alle sammen her har, holdt jeg på si, i forhold til at vi sender barna på aktivitet, og at de er med på det og at det kan ha en viss motivasjon til min kone å være aktiv. Og at vi syns at det er gøy og at alle sammen er aktive så håper jeg jo det på sikt i hvertfall da er positivt.

Einar tenker også litt fremover i tid med tanke på små barn, men også at det er positivt ovenfor kone/samboer:

Det vil ikke være noen helsegevinst sånn direkte fordi jeg trener, men (navn på barn) vil jo bli påvirket og se på en måte hva som foregår her og hva vi driver med da. Vi er jo hele tida ute, og når vi har fri så er vi jo i aktivitet. Og det tror jeg og forsåvidt at (navn på samboer/kone) som kommer fra et litt annet miljø tidligere, så har jo helt klart hun blitt påvirket av at jeg trener da, og jeg ser jo det at hun har helt klart blitt mer aktiv etter at vi ble sammen.

Som de aktive forteller har de troen på at de er gode forbilder og gir både barn og kone/samboer et godt utgangspunkt for å utvikle god helse. Kone/samboer har også mange positive betraktninger med tanke på supermosjonisten og gevinsten det gir til resten av familien.

Signe: Det er lett for oss å komme oss ut, og det er jeg veldig glad i selv. Alt utstyr er på topp! For det er viktig! Sånn sett har jeg det veldig greit. Det er bare å ta på seg de nye skiskoene og sette seg i bilen, og så er alt i ordening.

Dette forteller oss at terskelen er lav for å komme seg ut, som igjen er positivt for helsen (Thompson et al., 2011). *Frida* er enig og føler at hun blir inspirert til å være aktiv selv:

Han gir rom for at jeg skal kunne komme meg ut, og inspirerer meg til å komme meg ut. Og det er helt klart at det har en helsegevinst, der også, at jeg er i aktivitet.

Det er altså en trekning mot at både mann og kvinne deler plasseringen av sosiale situasjoner, og med en meningsgivende ramme kan vi forstå at deltageres identiteter har mye til felles (Goffman, 1974). *Julie* vurderer det også dit hen at en supermosjonist er et forbilde for familien:

Tenker jo at det man er jo et forbilde. Og de (ungene) ser jo at for oss så er det viktig med fysisk aktivitet, det å være sterk og spise sunt. Vi har jo på en måte fått barn som har blitt opptatt av, og som har kunnskap om hva som er sunt kosthold og hva som er usunt kosthold og vet hva det, hva det gjør med kroppen. Hvorfor trener man på en

måte osv.

Skal man se på anbefalingene fra Helsedirektoratet (2014) bør man som voksen utøve minst 150 minutter av moderat til høy intensiv aktivitet i løpet av en uke. Det tilsvarer ca to og en halv time, ved å øke dosen inntil det dobbelte vil det gi en økt helsegevinst (Helsedirektoratet, 2014). Selv den doble mengden (fem timer) er for de fleste supermosjonister en utopisk lav treningsmengde. De trener ofte det dobbelte og noen uker enda mer. Et feltnotatene jeg flere ganger noterte meg var; «Vi gjør jo ikke dette for moroskyld!» Det sies med et glimt i øyet som er umulig å misforstå, allikevel kan det tenkes at med denne ironiske tonen møter dem seg selv i døra.

5.1.2 Fasade – foran og bak, hva er viktigst?

Som vi har sett omhandler en aktiv livsstil på supermosjonist nivå mye positivt med tanke på fysisk og psykisk helse. Gjennomgående vil jeg forsøke å sammenligne svarene fra begge sider av «kjøkkenbordet», der samboer/kone siter på ene siden og aktiv supermosjonist på den andre. Mønsteret fra datainnsamlingen gjør det til at dette er naturlig for å kunne svare på problemstillingen så godt som overhodet mulig.

Flere av de kvinnelige informantene forteller om hvor viktig det er for den aktive å være i god form og å være sprek. *Julie*: Og han er jo glad i å være sprek. Han er veldig glad i å være veldig sprek. Eehm, så det har alltid vært viktig for han.

Oda: Jeg tror han syns det er kjempegøy å kjenne at han er i såå god form! Det er viktig for han. Og sånn er det jo i miljøet, treningsmiljøet, de er i god form.

Frida: Han driver med det fordi den følelsen av å være i god form er jo veldig tilfredsstillende, og det har jeg full forståelse for.

Signe: Man kan jo kalle det litt status, eller hvertfall har blitt det da å være i form og være aktiv liksom, vise at man er det. Det har jo blitt veldig viktig.

Disse betraktningene de gjør om sine aktive menn kan forklares gjennom Goffman sitt *fasade* begrep (1959). I underbevisstheden er vi hele tiden på jakt etter å samle selvtillit som igjen gjør oss fornøyde og skaper harmoni i hverdagen. Som Goffman (1959) forteller består *fasaden* vår av å bygge opp et bestemt bilde av oss selv i form av *attityde, fremtoning og utsmykking*. I en supermosjonistverden vil blant annet fasaden i form av utsmykking handle om en veltrent kropp, muskler, lav fettprosent og lignende. I mine feltobservasjoner av supermosjonistene er kroppsform og fysisk form generelt et tema som hyppig blir tatt opp. Selv om fokuset hos disse mennene først og fremst handler om å ha en kropp som fungerer best mulig i forhold til å prestere i de ulike idrettene, kommer det tydelig frem at det estetiske betyr noe. *Einar* forteller om dette på en bestemt måte:

Ja det er ikke noe spørsmål det. Du har et anstrengt forhold til, hvis det er lov å si, kroppen din, når du driver med idrett (...) det har jeg sagt til meg for lenge siden, at nå er det skjerpings, nå skal det trenes, og nå skal vi ha fokus på kosthold osv. Også starter du året med at du bare ligger på sofaen og er sjuk?? (ler fortvilet). Så det er ikke noe tvil, du har et anstrengt forhold, som mosjonist, du har et anstrengt forhold til kroppen din. Og sånn er alle (!) som driver med dette her.

Dette anstrengte forholdet *Einar* snakker om blir i så måte en stressfaktor, som i større grad gjør seg gjeldende når man blir hindret i å holde ved like kroppen på best mulig måte, og målene som er satt blir vanskeligere å nå (Lazarus, 2006). Målene de jobber mot kan se ut sånn som *Einar* forklarer her.

Einar: Altså det er klart hadde jeg ikke hatt et mål, setter meg alltid et mål, og hvis du ikke har et mål.. Sånn som jeg har da, jeg har hatt i (sykkelritt), menn elite, så har jeg et ambisiøst, men realistisk mål, og det har vært topp 30. Og da har jeg topp 30 som mål, og hvis ikke jeg hadde hatt det målet, så hadde jeg ikke kunne klart og gjort den treningsinnsatsen som jeg har gjort da, for å nå det målet.

Oda forteller også om forholdet supermosjonisten har til målsettinger og konkurranser:

Jeg tror det er et enormt konkurranseinstinkt. Han må ha et mål, mye mer enn meg (...) det må jeg akseptere, fordi jeg tror hvis han skal drive med idrett så må han ha et mål for det han gjør, mens jeg kan bare sose rundt å være fornøyd med å opprettholde et eller annet.

Det å sette seg mål er noe som øker potensialet for å utvikle stress. Bevisst eller ubevisst oppstår det negative stressbetonede følelser når det forekommer forsinkelse av veien mot måloppnåelse (Lazarus, 2006). Teamet stress kommer vi mer tilbake til senere i resultatdelen.

En annen form for utsmykking hos en supermosjonist er det materielle. I dagens samfunn har vi alle et grunnleggende materielt behov for å føle oss tilfreds med tilværelsen, og det er et nødvendig onde for å realisere andre målsetninger (Hellevik, 1995). I takt med den raskt voksende velstanden klassifiseres flere og flere som rendyrkede materialister. Ønsket om rikdom og eiendeler lar seg aldri helt tilfredsstillende så lenge det alltid finnes andre som har mer, og så lenge det stadig dukker opp noe nytt som er flottere og bedre (Hellevik, 1995). Feltobservasjonene jeg har gjort med mine supermosjonister gir et godt bilde på omfanget av det materialistiske. For en superbirkebeiner som trener til både langrenn, løp og sykkel er det snakk om store mengder sportsutstyr. Sju til ti par løpesko, opptil flere sykler, landevei, terreng, fulldemper og stisykkel. Ofte også en egen til vinterbruk. Langrennski, fem-seks par er vanlig. Et par til klister, et til kaldt føre, rubbski, treningsski og konkurranseski. Oppå dette har du all bekledning som hører til de forskjellige idrettene. Samtlige av de aktive som ble intervjuet, som også nevnt tidligere, påpeker at det å trene ute i frisk luft er førsteprioritet.

Simen: Jeg er jo absolutt mest glad i å trene ute. Jeg har et lite treningsrom hjemme med en mølle og sånn, men jeg trener og løper heller ute med piggsko så lenge det ikke er et forferdelig møkkavær og glatt og sånn.

Dette sitatet ble gjengitt tidligere i analysen med tanke på teoriene rundt dette å komme seg ut og få frisk luft. Jeg gjengir det her igjen fordi det inneholder flere interessante data. *Simen* sitt sitat uttrykker ikke bare hvor viktig det er for han å komme seg ut i frisk luft, men han får også frem at han har et treningsrom med en tredemølle tilgjengelig. Her kan vi trekke ut både *fremtoning* og *utsmykking* fra fasadebegrepet (Goffman, 1959). Alt det materialistiske er med på å optimalisere hverdagen til en supermosjonist, og for mange ligger mye av gleden i denne form for utsmykking. Med den materielle utsmykkingen tilgjengelig, som for eksempel en tredemølle som blir lite brukt, har man hele tiden selvtillit på at man kan fremtone seg ovenfor supermosjonistkollegaer og vise at man er forberedt og klar (Goffman, 1959). I løpet av en vinter med observasjon og feltarbeid forstår jeg at tilgangen på det beste materiellet gir en ro, trygghet og motivasjon. Sportsutstyr er til stadighet i utvikling, og for å henge med krever det økonomisk frihet i kombinasjon med hyppige oppdateringer på kunnskapen rundt hva som er det hotteste på markedet. Den mentale ubalansen gjør sitt fremtog når det viser seg at det materielle behovet er større enn det som for øyeblikket er tilgjengelig. Fra feltobservasjonene kommer det frem mange betraktninger og uttalelser rundt denne materialistiske utsmykkingen. I underbevisstheten foregår det et mentalt spill, et rollespill på hvor god fasade man vil og kan vi vise frem (Goffman, 1959). Når man har et mål om å kjempe i toppen i sin klasse i Birkebeinertrippelen (sammenlagt tid fra langrenn, løp og sykkel) er det alfa omega og hele tiden ha tilgang til det beste utstyret. Notater fra feltobservasjon forteller at en oppgradering av aktuelt utstyr hos en av aktørene i et supermosjonistmiljø vil skape en slags uro hos de andre aktørene. Selv om det på overflaten tas med knusende ro og man trekker det ut i en humoristisk tone finnes det en spenning fordi

man føler noen andre har overtaket. Man lever litt på en knivsegg der følelsen fra full kognitiv kontroll til usikkerhet skifter raskt. Dette kan fremprovosere stress i form av implisitte krav fra det sosiale miljøet du her ferdes i. Det vil kanskje ikke isolert sett gjøre deg stresset, men med press fra arbeidsplassen og et krav om å være oppofrende på hjemmebane kommer man opp i en situasjon der man må vurdere hva som har størst og minst betydning. Slike avgjørelser vil i mange tilfeller skape komplikasjoner både oppi eget hode og hos de nærmeste rundt deg (Lazarus, 2006). Hvis man har mangler eller ikke er i besittelse av det nyeste og beste utstyret, kan dette brukes som en slags unnskyldning eller en faktor for å legge presset over på andre. Da har man på en måte ingenting å «tape», og automatisk stiller du mindre krav til deg selv. Slike situasjoner skaper en ambivalens der den ene siden av deg lar seg stresse opp på grunn av manglende utstyr, mens den andre delen roer ned og senker presset i takt med mindre forventninger. Problemet og den stadige ambivalensen gjør seg allikevel gjeldende i stor grad fordi begge deler er en potensiell stressor (Lazarus & Folkman, 1984). Dette er konkurransemennesker, og de strekker seg langt for å få ut alt av potensialet sitt. Det handler om å legge til rette for seg selv på best mulig måte, koste hva det koste vil. Ser man på Lazarus & Folkman (1984) sin mestrings teori innebærer den kognitive vurderingen først og fremst en overveielse av betydningen, hvilke konsekvenser får den potensielle stressoren? Vil mangelen på utstyr og/eller ikke optimale treningsmuligheter ses på som et tap, at skaden allerede er skjedd? Eller vil man se på det som en utfordring og gjøre tiltak? (Lazarus & Folkman, 1984). Med tanke på optimalisering av eksempelvis treningsfasiliteter og sportsutstyr vil sekundærvurderingen stille krav til både de miljømessige mestringsressursene og de personlige. De miljømessige forhold som innebærer blant annet sosialt nettverk og økonomi er for veldig mange supermosjonister en tilgjengelig ressurs. Etter hva jeg har observert i felten har i så måte også mine deltakere relativt stor økonomisk frihet. Dette brukes for

eksempel til å dra på treningsleir eller investere i tredemølle, begge deler for å optimalisere treningen mot målet som er satt. Dette er en måte å møte utfordringen på, *coping* (Lazarus & Folkman, 1984). På den andre siden vil det kanskje være en større trussel for de personlige mestringsressursene, både for aktiv mosjonist og samboer/kone. Ved å gjengi et sitat fra *Oda* kan man tolke det dit hen at supermosjonisten sine mestringsressurser overskrider mestringsressursene på hjemmebane:

Oda: Det er jo alltid noe, det er alltid et skirenn og det er alltid et sykkelritt når du driver med både ski og sykkel for eksempel, så går jo dette hele året. Så det er også sånn i forhold til ferier og sånn så er det justeringer fordi pappa har veldig lyst til å være med på ditt og datt også er det jo vanskelig å være den som sier nei da.

Signe beskriver også med bestemthet i stemmen en misnøye med prioriteringene som gjøres:

Men igjen da så tenker jeg jo atte, eehm, skal det gå utover meg?! (bestemt i stemmen). Og min fritid? Det er det som går igjen litt nå (...) Som vi snakket om i stad, om hans tid er mer verdt en min, fordi han skal trene.

Det er rimelig å anta at supermosjonisten sin trang etter å dyrke eget ego blir en kognitiv belastning for deres mest betydningsfulle støttespillere. Denne belastningen kan føre til stress. Kronisk høyt stressnivå har igjen aktuelle følger som søvnevansker, irritasjon, hodepine eller rastløshet (Veibenstad, 2013).

Gjennom utsmykking, fremtoning og attityde i form av å være sunn, sprek og ha utstyret på plass vil du i mange sammenhenger kunne få aksept. Aksept i de miljøene der aktiv mosjonering er viktig, samtidig som det er et godt virkemiddel i form av å bli tatt på alvor (Bristøl, 2010). Den mentale helsen påvirkes mye av hvordan andre oppfatter og behandler oss (Martinsen, 2011). På bakgrunn av dette bedriver vi, hva Goffman (1959) kaller for *inntrykksstyring*. I Goffman (1959) sin presentasjon av hverdagslivet viser han til kunsten å kontrollere inntrykkene. Det gjelder å gjøre en så overbevisende opptreden som

over hodet mulig, slik at man gjør gode inntrykk på de øvrige i den sosiale settingen. I denne sammenhengen er et sunt utseende og god fysisk form en fasade som sender et positivt budskap (Jacobsen & Sørensen, 2005). Samtidig som samboer/kone gir uttrykk for hvor viktig det er for deres supermosjonist å vise god form har de også sine egne betraktninger omkring *fasaden*.

Signe: Så ja, jeg kan velge litt annerledes for å slippe å ha en grinete, utrent samboer i hus. Jeg liker jo at vi er en sporty familie, utad, og det trives jeg med.

Dette synet deler hun med *Oda*:

Det tror jeg er viktig for han, og det er også viktig for meg kjenner jeg, og ha en partner som ikke bare sitter rolig i sofaen, det hadde jeg ikke syns vært noe okei faktisk.

Riktignok har de et ambivalent forhold til det, og fasaden kræsjer på mange måter med det som er bak fasaden. *Frontstage* vs *backstage* er et evig rollespill der valg og prioriteringer i hverdagen måles opp mot forventninger (Goffman, 1959).

5.1.3 Stress for noen, stressmestring for andre

I enkelte tilfeller i intervjuprosessen fikk jeg følelsen av at supermosjonisten var i en slags forsvarsposisjon for å forsvare sine prioriteringer. Hvis man i hverdagen opererer helt på kanten av hva som er ideelt i forhold til familie, jobb og trening er det en fare for å bli stresset. Med kronisk høyt stressnivå følger ofte søvnvansker, engstelse, hodepine, irritasjon og rastløshet (Veibenstad, 2013). Ambivalens er et viktig element i denne studien. Fra Thompson et al. (2011) ser vi flere gunstige fordeler ved å trene utendørs, som mine supermosjonistkandidater for det mest ønsker å gjøre. Konene er også klar over hvilken glede deres aktive menn har av å utøve fysisk aktivitet utendørs. *Frida:*

Jeg vet det betyr veldig mye for han, og få mulighet til å utøve det han elsker mest i hele verden, på en måte. Han snakker jo om fine treningsturer og sånt med et helt euforisk blikk. Så for han er det jo kjempeviktig, og den nest største gleden i livet, tenker jeg, etter barna.

Signe deler samme oppfatning om sin mann, og understreker hvor viktig dette er for han:

Det betyr mye for han det er en ting, han er jo så... man kan jo bruke ordet besatt av trening. Jeg vil jo si det. For det er jo virkelig det som teller mest for han i livet, egentlig (humrer litt), vil faktisk gå så langt å si det.

Samtidig som disse kvinnene forstår behovet deres mann har for å komme seg ut, er også ambivalensen svært gjeldene. *Frida* forteller det slik:

Men jeg har jo hintet frempå at jeg syns kanskje en tretimers skitur på søndagen, dagen etter et skirenn er litt drøyt, kanskje. Han skjønner jo det, men samtidig så vet jeg jo hvilken glede det gir han også. Så jeg vil på en måte ikke.. jeg vil jo at han skal være lykkelig også, på en måte. Men det har vi snakket om, at noen ganger så syns jeg det tar litt mye tid.

Tidsprioriteringene som *Frida* snakker om gjør at alt ansvar i forhold til å ta seg av barna ligger på hun hjemme. *Frida*:

Altså da blir jeg jo alene hjemme og blir låst hjemme, så lenge vi har så små barn da. Eem, og da blir det, kanskje litt sånn, hva skal jeg si. Eee, kjedelig, eller ikke kjedelig, men jeg blir veldig låst. Og veldig... jeg får ikke gjort noe. Får ikke tilfredsstilt mine egne ønsker på en måte, hva det nå måtte være.

«... hva det nå måtte være» uttaler *Frida*, betyr det at hun har glemt hva hun egentlig har lyst til å bruke sin fritid til? Man kan spørre seg om mannens trang til å tilfredsstille sine egne behov i stor grad svekker samboer/kone sin mulighet til å utfolde seg. Antagelig er mye opp

til dem selv, men et brennende hjerte for god familierelasjon og tid hvor alle er samlet kan være en brems for dem i forhold til å finne sin «egentid».

Frida: Men jeg kan jo.. etter han er tilbake igjen (fra trening), så kan jeg gjøre hva jeg vil, på en måte. Men da vil jeg vi skal være sammen, og da er vi ofte det. Vi har snakka om det, jeg er egentlig veldig snill som person. Så jeg er ikke så kravstor.

Oda deler ambivalensen *Frida* har ved å fortelle hvor viktig det er for han å komme seg ut å koble av, coping (Lazarus & Folkman, 1984), men har samtidig et bilde på at han som supermosjonist krever mye av familien:

Jeg tror absolutt at det er viktig stressavkobling jeg altså. Jeg er helt enig i det (...) kanskje jeg sier at da var det kanskje meg, men da kanskje han står opp enda tidligere ikke sant, det blir alltid trøkk inn da. Og da sier jeg; nei okei da blir det bare stress, da er det sånn at alle våkner tidlig eller barna blir lei seg eller, da blir det bare stress og da gidder jeg ikke, det blir for mye press på en måte. Ofte et tilbud til meg; men da kan jo du stå opp åtte og ta den skituren. Ja jeg kan det, men nå er det lørdag morgen og jeg syns det er hyggelig at vi, at vi roer litt ned.

Det kreves mye i forhold til at hverdagen er oppjaget, dette skaper stress i familierelasjonen. I følge Lazarus (2006) er jobb og familie de to mest gjeldende kildene til stress i det moderne voksenlivet. Stresset her oppstår fordi *Oda* føler en form for ressuroverskridelse der behovet om å få trykket inn en treningsøkt tidlig om morgenen vil være til skade for familierelasjonen (Lazarus & Folkman, 1984). Stresset som oppstår her handler ikke bare om din individuelle følelse av at egne ressurser ikke strekker til, det er også en sosial sammensetting som ligger bak. Goffman (1974) sitt rammebegrep *frame analysis* handler om hvilken subjektiv mening vi tilskriver situasjonen. Hvilke regler gjelder nettopp innenfor den bestemte begivenheten? På grunn av individuelle subjektive meninger omkring hva som bør gjelde for familien en lørdag morgen skapes uro. Ulike behov og mestringsressurser (Lassen,

1998) vil her ende med forskjellige syn på hvordan situasjonen skal rammes inn og det oppstår stress. *Signe* kommer også med lignende eksempel:

Det er det at jeg fortsatt i underbevisstheten min kanskje stresser meg litt for at han skal få gjennomført treninga han ønsker (...) Jeg blir hvertfall stressa av det, jeg vet ikke hvordan han tar det, om han blir stressa av det, eller om han bare sier alt han tenker høyt. I forhold til at han må planlegge annerledes og med det ene og det andre. Men det er en greie som er negativt med det her, at det finnes ikke noe spontanitet fra hans sin side, og hvis jeg legger planer så veit jeg at det blir ikke greit, vi får gjennomført det på en eller annen måte, men det blir ikke tatt godt imot. Det er ikke jubel. Det er det jo ALDRI!

Dette utsagnet fra *Signe* kom frem etter spørsmål om hvordan responsen var hvis hun planla noe en lørdag de hadde fri og han ville forstå at verdifulle treningstimer ville gå tapt. *Julie* eksemplifiserer denne problematikken veldig likt, og får tydelig frem at å innramme en lørdag, *frame analysis*, ofte er vanskelig fordi den subjektive meningen omkring den sosiale settingen er forskjellig mellom de to voksne individene i familien:

Julie: Han blir jo litt, altså han blir jo litt snurt. Det merker jeg jo. Han liker det ikke, og kan komme med noen kommentarer som atte; ja nå får ikke jeg trent. Han skal liksom påpeke at nå går dette ut over meg (...) Hvis man ikke hadde måttet så mye ut da, så hadde man kanskje kunne ta det mer når det passa, eller når det var, altså.. når vi skal legge opp en plan for en lørdag nå, så må vi liksom lage tidsskjema, sånn at man skal rekke alt det man har lyst til (...) Og jeg har på en måte ikke lyst til at alle helger på en måte skal gå bort til å stresse fra det ene til det andre for å rekke både at jeg skal trene litt og at han skal trene mye og at vi skal på skogstur sammen og så på familiemiddag, altså det blir på en måte litt.. Det hadde vært deilig og kunne ta det litt mere som det kom.

Både *Signe* og *Julie* blir åpenbart stresset av deres egne og supermosjonisten sine subjektive syn på hva en lørdag skal bestå av. Innrammingen av begivenheten ses på forskjellig, som i dette tilfellet skaper stress hos begge aktører. Supermosjonisten blir stressa av at han ikke får trent, som er naturlig i forhold til at man blir hindret fra måloppnåelse. (Lazarus, 2006). *Julie* setter noen ord på dette:

Han ser jo på strava og alle mulige steder hva alle andre trener. Også legger han jo merke til hva han da går glipp av, han kommer i minus da, i forhold til de andre som er ute og trener. Eeh, han har jo visse mennesker og sammenligne seg med, til enhver tid.

Einar legger heller ikke noe i mellom når jeg spør han om det er stressende å ikke få trent det som er planen. *Einar*:

Det er så brutalt da, at hvis hun sier det at; Einar, nå i kveld så må du være med, nå må du være med på besøk til noen eller vi skal være sosiale der. Og jeg på grunn av det ikke får trent den økta, det stresser meg mer (...) Den økta den er så viktig for meg, så visst jeg ikke får den, såå, ja.. Og det er jo ikke sunt, kanskje. Det skal jeg være ærlig på.

På den andre siden blir kona/samboer stressa av at supermosjonisten i huset er avhengig av å trene, i tillegg er det en stressor for dem begge at han ikke får trent så mye som ønskelig. Ambivalensen gjør seg igjen svært gjeldende hos kone/samboer. Flere av dem er også ærlige med tanke på doseringen av trening og prioriteringene som gjøres fra supermosjonisten sin side. Her kommer det godt frem problemstillinger som skapes med tanke på hvilke normer og regler som gjelder for hverdagen i familien (Goffman, 1974). *Oda* er tydelig på hun hadde satt pris på noen hakk lavere nivå:

Eeh, men jeg syns det er mye, og jeg mener det har konsekvenser for oss fordi det blir veldig behov fra hans side å få gjort dette (treningen). Og jeg mener at det gjøres noen prioriteringer nå som gjør at vi andre må tilpasse oss (...) Så for min del, og jeg tror jo at familien hadde hatt det bedre hvis han hadde vært noen hakk lavere. Også hadde det vært et litt lavere tempo og litt mindre organisering av alt mulig for oss andre, eller for meg.

Signe deler litt av samme tankene rundt hva som burde være normene og reglene rundt familien sin fritid:

Han er ikke mye i fokus, i våre planer, i hverdagen så handler det mye om hans, når han skal få gjennomført sine treningsøkter for eksempel (...) Det er klart, det påvirker oss jo på den måten at vi (...) vi må legge opp dagene etter hvordan han, og når han og hvilke type økter han skal ha. Og det har jeg egentlig aldri vært noe fan av. At han skal styre, eller at andre skal styre hvordan hverdagen min skal være, det er jeg ikke så fornøyd med. Eller min fritid kan jeg vel kalle det. Det er det det går utover.

Det er åpenbart en stressor for samboer/kone det her med gjennomføring av så mye trening og mye av dette understreker Lazarus (2006) sin påstand om at familieliv og samliv ofte er en kilde til stress. Så kan man jo forklare via Goffman (1974) og *frame analysis* at årsaken til at det oppstår kommer gjennom det subjektive synet på hvordan den sosiale hverdagen skal rammes inn.

Einar sitt sitat ovenfor angående det å gå glipp av en treningsøkt viser flere symptomer på treningsavhengighet (Overgaard, et al., 2014). De tre andre supermosjonistene gir uttrykk for at besettelsen av trening ikke er tvangspregget, men har allikevel flere uttalelser som gir grunn til å tro at treningen betyr mer enn de er klar over selv. *Olav* uttaler følgende:

Nei, som jeg sa, jeg får alltid trent, så det er liksom ikke noe.. Jeg klarer alltid å få til ei økt jeg (...) Men jeg tror nok de vil kunne føle at hvis jeg ikke får trent så kan jeg bli litt sånn; jeg må finne en måte å få trent på. Det kan hende! Så frem til jeg får til det da, så kan det hende at de (familien) føler jeg er rastløs.

Her kommer det frem flere karaktertrekk som kan kobles mot treningsavhengighet (Overgaard et al., 2014). Han snakker om at; ... *jeg får alltid trent*, noe som tyder på at det er veldig viktig å få trent hver dag. Det er rimelig å anta at det finnes en form for tvangspreget atferd og at hodet tilvennes slik at det må mye trening til for å oppnå den psykologiske gevinsten (Overgaard et al., 2014). Samtidig kan man knytte rastløsheten opp mot abstinenser som oppstår fordi dagens treningsøkt ikke har blitt gjennomført enda. Man blir urolig, irritabel og faren for at det oppstår konflikter med de pårørende er absolutt til stede (Overgaard et al., 2014). Denne konflikten som skapes på grunn av disse symptomene på treningsavhengighet, som i så måte handler om relasjoner familiært blir også illustrert fra samboer/kone sin side. Et eksempel er en uttalelse fra *Oda*:

Nei jeg synes jo at det av og til kunne vært litt mere ro og man kunne sagt at i dag så trenger ikke jeg å trene så da er jeg hjemme med ungene også er du ute (...) Eee, så jeg synes fortsatt den prioriteringa gir litt sånn stress for alle. Fordi det alltid må puttes inn da.

Julie synes også prioriteringene skaper stress:

Ja, og liksom ha litt mere tid sammen hele familien, altså han er flink nå til å tilrettelegge for oss, så det er mye mindre sånn ut i barnas «våkentid» enn det var før. Men allikevel, det hadde vært deilig og liksom ikke MÅTTE så mye.

Frida uttalte også følgende under intervjuet:

Hva skal jeg si, et slags behov. Et slags behov av å bevege på seg hver dag. Som ikke jeg har. Siden jeg ikke er like treningsfreak som han, så har ikke jeg det fysiske behovet av det. Men for han så tror jeg det bare gjør vondt i kroppen hvis han ikke får til det.

Begrepet *Birkebeinersyndrom* gjenspeiler seg gjennom hele datainnsamlings prosessen.

Treningen som blir gjennomført ses ikke på som noe problem blant de som utøver det, men oppleves ofte plagsomt for deres nærmeste, i dette tilfellet familien (Martinsen, 2011).

De aktive har et gjennomgående anstrengt forhold til å få gjennomført treningen. Stress oppstår når noe kommer i veien for hva som er planlagt. På den måten kan man si at treningen i seg selv er stressmestrende fordi det skaper en ro og gir en positiv energi som de har masse glede av. Inntrykket jeg fikk fra mine informanter var at trening som stressmestring var viktig for noen, mens mindre viktig for andre.

Jon: Jeg ser hvis jeg trener både om morgenen og starter jobb etterpå, så er man veldig frisk og opplagt og får gjort veldig mye bra jobb, og samtidig hvis jeg får trent godt på kvelden, nå er det ikke så ofte jeg får gjort begge deler, men trener jeg godt på kvelden så sover jeg også bra og er uthvilt om morgenen (...) treningen er såpass viktig, om ikke hver dag, men hvertfall flere ganger i uken til at jeg heller lar meg stresse opp de dagene jeg ikke får treningen, og da syns jeg også det går utover jobb og humør og alt sammen annet. Så treningen er viktig for å redusere stress (...) hvis man tar jobb for eks, så klarer man jo å jobbe mer konsentrert og mer effektivt hvis man har lite stress, så for meg så får jeg mindre stress av å trene.

Einar: Jeg hadde ikke klart hverdagen min på jobb, hvis jeg ikke hadde drevet med idrett. Det hadde jeg ikke gjort (...) du får mer energi, du får kobla av på en litt annen måte enn du gjør ellers i hverdagen.

Her kommer vi inn på uttrykket *coping* som dirkete er passende for *Jon* og *Einar* sine beskrivelser. Treningen fungerer som avkobling, eller *stressmestring*, i en hektisk hverdag og helsegevinsten er helt klart til stede. De kognitive prosessene i primærvurderingen avgjør om den ytre påvirkningen er stressende (Lazarus & Folkman, 1984). Som Lazarus (2006) forteller forekommer det ofte at jobben blir oppfattet som noe stressende, som her er tilfelle. Bakgrunnen for dette kan være en trussel eller utfordring, eksempelvis vanskelige oppgaver eller pålagt for mye ansvar. Dette er ressursoverskridende og skaper stress. Med tidligere mestringserfaringer brukes treningen som tiltak for å endre situasjonen. Som det blir påpekt i sitatene ovenfor og tidligere blir treningen en form for å skape energi og senke stressnivået, man utvikler kognitiv kontroll (Lassen, 1998). Summen av dette veier så tungt for supermosjonisten at behovet for å idealisere vanene ovenfor seg selv og andre blir en avgjørende faktor.

5.1.4 Idealisering

Som tidligere nevnt viser de aktive stor trang etter å idealisere mosjonering i stor grad. Både i forhold til nytteverdien av å trene og at de samtidig prøver å påpeke kontrollen over doseringen. I mange tilfeller viser det seg å være stor avstand mellom dette og deres nærmeste sine refleksjoner rundt tema der det omgående kommer frem karakteristiske trekk på treningsavhengighet.

Slik resultatene av datainnsamlingen har vist ved flere anledninger tidligere i dette kapitlet er de aktive supermosjonistene svært opptatt av å idealisere sine vaner. Spesielt aktivitetsvanene deres er optimale, og også det mest betydningsfulle for denne studien. På mange måter kan jeg som observatør i felten, intervjuer og nå analytiker forstå at det er et must for supermosjonisten å idealisere, hvis ikke hadde noen betydningsfulle andre dempet mengden i større grad. Idealiseringsen blir på mange måter gjennomskuet, men som tidligere

nevnt er det vanskelig å være den som setter ned foten, selv når det føles som om det går på bekostning av familien:

Oda: Nei jeg syns det er litt pes (...) men da er det jo det her med å ha planlagt egentlig veldig mye som går på bekostning av andre og det at man har en veldig optimistisk holdning til at en treningstur bare tar den tiden det tar, eller et renn som bare er på to timer. Men han drar jo da halvannen time før og kommer hjem litt sliten halvannen time etter og... Ja, må dusje, ordne skia i forkant og.. Vaske sykkelene om sommeren og.. så det er jo masse tid rundt det som han ikke tar med i beregninga på hva det tar av tid, for han kan si til meg; «ja men se på strava jeg har ikke trent så mye?» Men det går jo på da på en helhet rundt som koster.

Her er vi igjen inne på inntryksstyringen der supermosjonisten prøver å vinkle situasjonen i sitt favør i form av at handlingene blir godtatt blant de andre tilstedeværende (Goffman, 1959).

For supermosjonisten gir treningen energi, er sosialt, god avkobling, fysisk og psykisk positivt. Fra deres ståsted ses det på som helsemessig positivt både for dem selv og familien. Forskingen støtter dette, og det er fordelaktig for veldig mye og være fysisk aktiv (Thompson et al., 2011; Breivik, 2013; Crone & Guy, 2008; Eime et al., 2013). Allikevel har det gjennom denne studien kommet frem at stress skapes på grunn av individuelle oppfatninger om hvordan hverdagen skal rammes inn (Lazarus & Folkman, 1984; Goffman, 1974). Ved å idealisere sin opptreden ligger en bakenforliggende tanke om å gi dine tilskuere et inntrykk som er bedre enn hva den faktiske virkeligheten kan vise til (Goffman, 1959). Mye av idealiseringen for en aktiv familiefar handler om å gi et inntrykk av at trening og konkurranse ikke stjeler mye tid, i hvertfall ikke sammenlignet med hva andre familiefedre bruker tid på.

Olav: Alle bruker jo tid på noe, og det er en sunn hobby som ikke tar såå mye tid, jeg ser... hvis jeg ser bort fra det jeg ser tv når jeg sitter på rulla da, da ser jeg av og til på tv, så ser jeg jo en time maks på tv i løpet av uka. Som oftest under en halv, ikke sant, ååå, da tenker jeg at bare den tida folk ser på tv overgår jo det jeg trener. Så jeg har liksom ikke noe dårlig samvittighet da.

De idealiserer seg ovenfor andre som ikke trener like mye, men som heller ser på tv og sitter rolig. Samtidig idealiserer de seg selv i forhold til andre supermosjonister.

Einar: Du ser jo eksempler på de som, der syns jeg ikke sjøl jeg er da, selv om kanskje noen tror det er sånn, du ser jo de som drar det for langt da, treninga tar så mye tid i hverdagen at dem nedprioriterer det som faktisk er viktigst da, altså familie. Ååå.. blir for egoist da, det er den negative sida. Men den balansegangen syns jeg hvertfall at jeg sjøl har kontroll på da.

Enkelte av supermosjonistene er bevisste på at det kan gå for langt, og at treningen tar for mye tid. Allikevel ser vi en diskrepans mellom supermosjonist og kone/samboer når de uttrykker seg omkring prioriteringer. Det optimistiske synet på hvor lang tid en konkurranse eller en treningsøkt tar blir en idealiseringsprosess som går ut på å finne balansegangen mellom eget behov og familiens behov. Her blir avstanden i mange tilfeller for stor. Man kan anta at dette går utover relasjonen i familien og det er uttalelser som forteller oss at for familierelasjonen sin del burde aktivitetsnivået blitt trappet ned noen hakk.

6.0 Konklusjon

Informantene gir klare uttrykk om at det er både positive og negative sider ved aktive livsstiler. Vi vet at fysisk aktivitet er bra, det gir energi og er både fysisk og psykisk helsefremmende. Mønsteret fra datainnsamlingen viser at utfordringene blir gjeldende når en av hovedpersonene i en familie i stor grad overskrider anbefalingene som er satt for en

voksenperson når det gjelder mengden av fysisk aktivitet per uke (Helsedirektoratet, 2014). Utifra hva de forskjellige aktørene innad og på tvers av familiene forteller er det en viss diskrepans i svarene. Det er rimelig å anta at avstanden skapes på grunn av subjektive meninger om hvordan den sosiale hverdagen skal innrammes (Goffman, 1974). Når den ene part har et slags avhengighetsforhold til trening, og at dette må utøves tilnærmet hver dag, vil det i mange sammenhenger overskride de personlige mestringsressursene hos samboer/kone (Overgaard et al., 2014; Lazarus & Folkman, 1984). Konsekvensene av dette kan være helseskadelige i form av kronisk stress, som igjen kan føre til søvnevansker, engstelse, hodepine eller rastløshet (Veibenstad, 2013).

Et nøkkelsymbol for forståelse av å bo sammen med en supermosjonist er refleksjonene og skildringene omkring en lørdagsmorgen. Det er tydelig her en fellesnevner i tankegangen til konene/samboerne. I så måte er det rimelig å anta at i realiteten ville de satt pris på en rolig morgen, sove litt lenger enn vanlig og ha en lengre felles frokost. Utifra datainnsamlingen er ikke dette noe som prioriteres i stor grad. Det virker nesten som om det er utopisk for supermosjonisten. Lørdag og søndag er dagene i uka de har mulighet til å trene mest og lengst.

Resultatet fra denne forskningsprosessen gir et bilde på at den høye doseringen av treningstimer i kombinasjon med en tidkrevende jobb og familie kan føre til dårligere mental helse. Først og fremst hos samboer/kone på grunn av for stort fravær av pauser i hverdagen og stadig opplevelse av å måtte legge til rette for en mann med store behov for egen tilfredsstillelse. Hos supermosjonisten skaper treningen enorm glede, mestringsfølelse og daglig tilfredsstillelse. Treningen kan også påvirke dem negativt i forhold til den mentale helsen. Den mentale uroen fremmes i all hovedsak når det oppstår hindring i å nå målet, et mål som i så måte handler om å få gjennomført en treningsøkt i løpet av dagen (Overgaard et al., 2014).

De kvinnelige informantene er svært tålmodige mennesker som i hverdagen setter sine nærmeste foran seg selv. De er limet i familien, krever lite og legger til rette for andre. Ut i fra antall treningstimer hos mine fire supermosjonister er det på mange måter en draging mot at harmonien er best hos den familien hvor far trener minst. Dette blir en indikasjon på at det kan oppstå komplikasjoner hvis mosjonisten i stor grad overskrider Helsedirektoratet (2014) sine anbefalinger om antall timer med trening per uke. I sammenheng med høy sosioøkonomisk status har disse supermosjonistene store miljømessige mestringsressurser. Disse mestringsressursene, i form av sosiale og økonomiske midler innbyr til at de har alle muligheter til å utfolde seg. Konsekvensene av dette vil i flere tilfeller overskride de personlige mestringsressursene hos de betydningsfulle andre i familien (Thurston, 2014; Lazarus & Folkman, 1984).

Ved å involvere to parter fra samme familie har jeg på mange måter hatt en naturlig kontrollgruppe. Man kan aldri beskytte seg mot at noen ikke snakker sant, og i en intervjusetting kan man si hva man vil. Allikevel har dette gjort forskningen til en spennende prosess i forhold til å kunne sammenligne og sette intervjuene mot hverandre. Dette sammen med deltakende observasjon over lenger tid har jeg fått et godt innblikk i hverdagen til en supermosjonist. Når man forsker slik på sitt eget felt finnes det både fordeler og svakheter i forhold til metode. Fordel i den grad at jeg fikk lett innpass i felten, og at forforståelsen har vært til hjelp med å forstå ord og uttrykk. Allikevel er det rimelig å anta at forforståelsen har påvirket både min oppfattelse og forståelse av hva informantene har beskrevet. Dette har jeg prøvd å synliggjøre ovenfor meg selv og leser på best mulig måte, samtidig som jeg har gjennomført forskningen så objektivt som overhodet mulig.

En studie i denne størrelsesorden begrenser seg ofte selv i form av tid og ressurser. Selv om en kvalitativ analyse kan gi en overfladisk og uryddig analyse med for mange informanter føler jeg ikke at det er snakk om noe metningspunkt i denne studien (Thagaard,

2013). Det er mer å hente, selv om det i løpet av analysen dukket opp et relativt klart mønster både fra samboer/kone sin side og supermosjonistene sin side. Videre forskning kunne helt sikkert tatt for seg et bredere utvalg. Det kunne også vært interessant å forske på supermosjonister som har vært gjennom et samlivsbrudd, studere disse og se på om treningen er en avgjørende faktor for at man må skille lag og hvorfor den eventuelt er det.

Referanser

American college of sports medicine. (s.a). *ACSM issues new recommendations on quantity and quality exercise*. Hentet fra <http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise>

Birken AS. (2016). *Birkebeinerrennet 2016 – Markedsundersøkelse*. Hentet fra <http://www.birkebeiner.no/Global/Markedsunders%C3%B8kkelser/2016/1%20Birkebeinerrennet%20uten%20sponsorer.pdf>

Birken AS. (2016). *Birkebeinerrikket 2016 – Markedsundersøkelse*. Hentet fra <http://www.birkebeiner.no/Global/Markedsunders%C3%B8kkelser/2016/7%20Birkebeinerrikket%202016%20PDF%20til%20web.pdf>

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv: Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget

Bruland, B. & Eide, T. (2015). *Birkebeinerrennet 2015 – Markedsundersøkelse*. (Markedsføringshuset Stavanger, 2015). Hentet fra <http://www.birkebeiner.no/Global/Markedsundersøkelser/2015/Birkebeinerrennet%202015.pdf>

Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4. utg.). New York, NY: Oxford University Press.

Coakley, J.J. (1998). *Sport in society: Issues and controversies*. (6. Utg.). New York, NY: McGraw-Hill

-
- Crone, D. & Guy, H. (2008). I know it is only exercise, but to me it is something that keeps me going': A qualitative approach to understanding mental health service users' experiences of sports therapy. *International journal of mental health nursing*, 17(3), 197-207. doi:10.1111/j.1447-0349.2008.00529.x
- Csikszentmihaly, M. (2008) *The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial Modern classic
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget
- Earle, S., Lloyd, C., Sidell, M., & Spurr, S. (2007). *Theory and research in promoting public health*. Sage/The Open University Press.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical Activity*. 10, 135. doi: 10.1186/1479-5868-10-98
- Folkehelseinstituttet (2015). *Fysisk aktivitet – faktaark med statistikk, 2015*. Hentet fra <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/fysisk-aktivitet-faktaark/>
- Folkman, M.S. & Lazarus, R. (1991). Coping and Emotion. I Monat, A & Lazarus, R.S. (eds.), *Stress and coping. An Anthology* (s. 1-15). New York: Columbia University press.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping*. New York: Routledge.

Geertz, C. (2000). *Local knowledge: further essays in interpretive anthropology*. New York: Basic Books

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. London: Penguin Books.

Goffman, E. (1961). *Encounters: Two studies in the sociology of interaction*. Indianapolis, IN: Bobbs-Merril.

Goffman, E. (1967). *Interaction ritual: Essays on face-to-face behavior*. New York: Pantheon books

Goffman, E. (1974). *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Boston, MA: Northeastern university press.

Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig: En studie i hverdagslivets dramatikk*. Oslo: Pax forlag.

Hammarstrøm, I. L. (2014, 2. april). Kunsten å slappe av. *Dagens næringsliv*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/2014/04/02/Helse/kunsten--slappe-av>

Hellevik, O. (1996). *Nordmenn og det gode liv: Norsk monitor 1985-1995. Med innspill fra Odd Børretzen*. Oslo: Universitetsforlaget

Helsedirektoratet. (2014). *Fysisk aktivitet og sittestilling – voksne*. Hentet fra <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf>

Jacobsen, M. H. & Kristiansen, S. (2005). *Hverdagslivet: Sociologier om det upåagtede*. København: Hans Reitzels forlag

Kaspersen, L. (2011, 18. august). Trening som narkotika. *Dagens næringsliv*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/2011/08/18/-trening-er-som-narkotika>

-
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Larsen, R.P. (1997). *Stress og mestring av stress*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lassen, L.M. (1998). *Parenting children with rare progressive disabilities*. Oslo: Department of Special Needs Education, Faculty of Education.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser – en ny syntese*. København: Akademisk forlag
- Lazarus, R.S. & Folkman, M.S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Mangelrød, N, C. (2016, 18. mai). Særlig bittert er det å miste rekorder i utlandet. Da er det langt å reise. *Dagens Næringsliv*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/2016/05/18/2144/Trening/-srlig-bittert-er-det-om-man-mister-rekorder-i-utlandet-da-er-det-langt--reise>
- Martinsen, E, W. (2011). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier: Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget
- Overgaard, K., Andersen, L. J., Grønbæk, M., Lichstenstein, M., B., Nielsen, R., Ø., Pedersen, B., K. & Roos, E. (2014). *Supermotionisme*. Vidensråd for forebyggelse. Hentet fra http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_supermotionisme_digital_01.pdf

Owe, M. K., Mykletun, A., Nystad, W. & Forsen, L. (2015). *Fysisk aktivitet i Noreg.*

Folkehelseinstituttet. (Folkehelse rapporten, 2015). Hentet fra

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/>

Postholm, M.B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier.* Oslo: Universitetsforlaget

Rønning, R. & Braaten, A., R. (2011). *Hvem er Birkebeinerne?* (Høgskolen i Lillehammer og Birken AS, 2011). Hentet fra

[http://www.birkebeiner.no/Global/Markedsundersøkelser/Generelle/Hvem%20er%20Birkebeinerne%202010%20\(Birkebeinerrennet\).pdf](http://www.birkebeiner.no/Global/Markedsundersøkelser/Generelle/Hvem%20er%20Birkebeinerne%202010%20(Birkebeinerrennet).pdf)

Skippervold, P. (2013). En mosjonists bekjennelser – trening som religion og maskulin identitet. *Kirke & Kultur.* 117(4), 423-428. Hentet fra

https://www.idunn.no/kok/2013/04/en_mosjonists_bekjennelser_-_trening_som_religion_og_maskul

Sommerschild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I Gjørum, B., Grøholt, B &

Sommerschild, H. (red.). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre* (21-64). Aurskog: Tano Aschehoug.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.).

Bergen: Fagbokforlaget

Thompson, C. J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011).

Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental, science & technology.* 45(5), 1761-1772. doi:

10.1021/es102947t

Thurston, M. (2014). *Key themes in public health*. London: Routledge.

Tjeransen, T. (2017, 8. februar). God søvn – viktigere enn du tror. *Syvenedags adventskirken*.

Hentet fra <http://www.adventist.no/Adventist/Hjem/Nyheter/2017/Februar-2017/God-soevn-viktigere-enn-du-tror#.WO33PLvyh0s>

Vebestand, M.A. (2013, 22. april). Derfor er stress farligere for barn. *Klikk.no* Hentet fra

<http://www.klikk.no/foreldre/article724491.ece>

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«Aktiv deltakelse i mosjonsidrett og familierelasjon»

Jeg er masterstudent ved Høgskolen i Hedmark avdeling Folkehelsefag og har som formål å undersøke hvordan mental helse og familierelasjoner påvirkes gjennom aktiv deltakelse i konkurrerende mosjonsidrett.

Jeg ønsker derfor å intervjuere personer som:

Har full jobb. Må ha familie (både samboer/partner og barn). Må trene i snitt mer enn 7 timer i uken med mål om å prestere i en mosjonspreget konkurranse.

Jeg ønsker å intervjuere både deg som aktiv mosjonist og din samboer/ektefelle (hver for seg i to individuelle intervju). Intervjuet vil vare ca. 45 min. Spørsmålene omhandler din hverdag, jobb og trening og din opplevelse av hvordan dette påvirker deg og familierelasjon. Lydopptak på mobil vil bli benyttet gjennom intervjuet.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og slettet ved avsluttet prosjekt. Det er kun jeg som forsker og mine to veiledere som har tilgang til lydopptaket med deltakernes opplysninger. Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger gitt av deg bli slettet.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 23.05.17.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ola Erling Korbøl, mobil 90947250 eller mail ola_korbol@hotmail.com. Veiledere til oppgaven er Trygve Broch, mail: trygve.broch@hihm.no og Eivind Skille, mail: eivind.skille@hihm.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«*Aktiv deltakelse i mosjonsidrett og familierelasjon*»

Jeg er masterstudent ved Høgskolen i Hedmark avdeling Folkehelsefag og har som formål å undersøke hvordan mental helse og familierelasjoner påvirkes gjennom aktiv deltakelse i konkurrerende mosjonsidrett.

Jeg ønsker derfor å observere personer som:

Har full jobb. Må ha familie (både samboer/partner og barn). Må trene i snitt mer enn 7 timer i uken med mål om å prestere i en mosjonspreget konkurranse.

Den deltakende observasjonen vil skje i forbindelse med treningsøkter i perioden 01.01.17 til 01.05.17.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og slettet ved avsluttet prosjekt. Det er kun jeg som forsker og mine to veiledere som har tilgang til opplysninger gitt av deltakerne i feltet. Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger gitt av deg bli slettet.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 23.05.17.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ola Erling Korbøl, mobil 90947250 eller mail ola_korbol@hotmail.com. Veiledere til oppgaven er Trygve Broch, mail: trygve.broch@hihm.no og Eivind Skille, mail: eivind.skille@hihm.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

Intervjuguide supermosjonist

Individuelt semistrukturert intervju med den «aktive» (alle menn) i familien. Prosjektleder avholder intervjuet.

Intervjuer vil underveis ta korte notater for hånd, dette gjøres for å merke seg de viktigste følelser og kommentarer, og med tanke på oppfølgingsspørsmål underveis. Varighet på intervju inkludert innledning og avslutning (uten opptak) vil være ca 60 min.

Tema

Aktiv deltakelse i mosjonsidrett, mental helse og familierelasjon.

Problemstilling (sies ikke direkte til deltaker)

Hvordan påvirkes mental helse og familierelasjoner gjennom aktiv deltakelse i kompetitiv mosjonsidrett?

Gjennomføring

1. Rammesetting (ca 10-15 minutter)

- Uformell samtale. Bakgrunn og formål.
- Bakgrunnsinformasjon fra deltaker (idrett, familie, jobb).
- Forklare hva intervjuet skal brukes til.
- Avklaring i forhold til taushetsplikt og anonymitet.
- Informere om lydopptak og sørge for at samtykke er skrevet under.
- Starte lydopptak.

2. Erfaringer (8-10 minutter)

- Umiddelbare tanker omkring tema og problemstillingen.
- Sette i gang tankeprosesser hos deltaker. Bevisst på situasjoner?
- Hvis passende; oppfølgingsspørsmål som kan gi en naturlig overgang til hoveddel.
- Har du et treningsmål?

3. Fokus – samle hoved data (20-25 minutter)

- Nøkkelspørsmål. Tre-delt.
- Del 1: Betydningen av aktiv deltagelse i mosjonsidrett?
 - Hvordan begynte du og hvorfor? Hva er formålet? Hva gir det deg? Hvorfor har du fortsatt?
 - Hva betyr dette for deg og familien din? Tror du det har en helsegevinst for deg? Tror du det har en helsegevinst for familien din?
- Del 2: Hvilke fordeler og ulemper opplever du ved å trene målrettet på denne måten? (Mot treningsmålet ditt)
 - Hvordan påvirker treningen deg i forhold til stressmestring, avspenning, personlig tilfredsstillelse og i forhold til familien din?
 - Hender det at du rett og slett blir litt fortvilet av ulike grunner? stresset? Evt hva stresser deg, og hvorfor? Press? Fra hvem/hvor? (Åpen for alternative uttrykk. Det kan være uttrykk som tidsklemme, at en blir sliten, får vondt i hodet, henger etter litt på jobb, synes synd på kona/barna.) Kan her komme med egne eksempler i forbindelse med trening og tidsklemma som kan være krevende hvis man ikke føler fremgang.
 - Hvordan påvirker det hverdagen din og familierelasjon?

- Er det tilfeller hvor du føler at det oppstår en rollekonflikt? Familierollen vs. rollen på jobb vs. rollen i treningsmiljøet.
 - Del 3: Hva skjer hvis du blir hindret i din vei mot måloppnåelse?
 - Påvirker det deg på noen måte? Går det ut over jobb, konsentrasjon, selvbildet?
 - På hvilken måte? Mentalt, dårlig selvbilde, konsentrasjon, jobb.
 - Blir familierelasjon påvirket her?
 - Humøret, lite energi.
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål som har oppstått underveis og som er naturlig å stille for å kunne gi svaret til problemstillingen enda mere tyngde.
- Eksempler:
 - Føler du noen gang at det «koster mer enn det smaker?»
 - Hvilke tanker og følelser har du rundt prioritering av hverdagen?
4. Tilbakeblikk (10-15 minutter)
- Oppsummering og diskusjon – går igjennom de viktigste punktene som kom frem underveis og spør enkelte oppfølgingsspørsmål.
- Vil du som deltaker tilføye noe?

Vedlegg 4

Intervjuguide samboer/kone

Intervjuform

Individuelt semistrukturert intervju med samboer/ektefelle, og i så måte den som står den aktive mosjonisten nærmest (alle kvinner). Prosjektleder avholder intervjuet. Intervjuer vil underveis ta korte notater for hånd, dette gjøres for å merke seg de viktigste følelser og kommentarer, og med tanke på oppfølgingsspørsmål underveis. Varighet på intervju inkludert innledning og avslutning (uten opptak) vil være ca 60 min.

Tema

Aktiv deltakelse i mosjonsidrett, mental helse og familierelasjon.

Problemstilling (sies ikke direkte til deltaker)

Hvordan påvirkes mental helse og familierelasjoner gjennom aktiv deltakelse i kompetitiv mosjonsidrett?

Gjennomføring

- **Rammesetting** (10-15 minutter)
- Uformell samtale. Bakgrunn og formål.
- Bakgrunnsinformasjon fra deltaker (jobbsituasjon osv.).
- Forklare hva intervjuet skal brukes til.
- Avklaring i forhold til taushetsplikt og anonymitet.
- Informasjon om prosjekt og problemstilling.

- Spørre deltaker om noe uklart eller om det er noen spørsmål.

- Informere om lydopptak og sørge for at samtykke er skrevet under.

Starte lydopptak.

- **Erfaringer** (8-10 minutter)

- Har du selv drevet med organisert idrett eller mosjonsidrett? Trener du selv? Trener dere noen gang sammen? Har du andre du trener med eller trener du alene? Hva betyr trening for deg?

- Reflekter litt videre, hvorfor, hvorfor ikke?

- Sette igang tankeprosesser hos deltaker. Bevisst på situasjoner?

- **Fokus – samle hoved data** (20-25 minutter)

(Omformulere spørsmålene som ble stilt til den «aktive», med et mål om å få belyst samme tema fra to ulike vinkler).

- Kan du forklare betydningen av at mannen din deltar aktivt i mosjonsidrett?

- Hvorfor deltar han tror du? Hva er formålet? Hva gir det han, og hva gir det deg og dere?

- Tror du det har noen helsegevinst? Har dere som familie nytte av det på den måten?

Forklar.

- Hvilken påvirkning har treningen på mannen din og hvordan påvirker det nærmeste familie?

- Virker det som treningen er en form for stressmestring, avspenning fra hverdagen, personlig tilfredsstillelse. Hvilken positiv påvirkning føler du det har?

- Hva med negativ påvirkning? Kan det oppstå litt fortvilelse av ulike grunner? Evt hva?

Stress? Press? Og hvorfor? Fra hvem/hvor?

- Hva med egen tilfredsstillelse?
- Når noen skal hver dag prestere på forskjellige plan oppstår det ofte en rollekonflikt, har du noen tanker rundt dette?
 - Trening vs. familie vs. jobb.
 - Evt. hvilken påvirkning har denne rollekonflikten på familierelasjonen?
- Hva skjer når mannen din blir hindret i sin vei mot måloppnåelse? (sykdom, mye jobb, familiesammenkomst etc.)
 - Han blir hindret fra å trene/må prioritere det bort, hvordan påvirker det han og resten av familien?
 - Hvordan ser du på energinivå, konsentrasjon, humør? Kan det virke positivt inn på relasjonene dere imellom, eller går det andre veien og blir en negativ greie?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål som har oppstått underveis og som er naturlig å stille for å kunne gi svaret til problemstillingen enda mere tyngde.

Vedlegg 5



Trygve Beyer Broch
Institutt for sykepleie og psykisk helse Høgskolen i Hedmark
Postboks 400
2418 ELVERUM

Vår dato: 12.12.2016

Vår ref: 51135 / 3 / STM

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.11.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

51135	<i>Mental helse hos aktiv Birkebeiner og dens partner</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Hedmark, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Trygve Beyer Broch</i>
Student	<i>Ola Erling Korbøl</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, 23.05.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Siri Tenden Myklebust

Kontaktperson: Siri Tenden Myklebust tlf. 55 58 22 68
Vedlegg: Prosjektvurdering