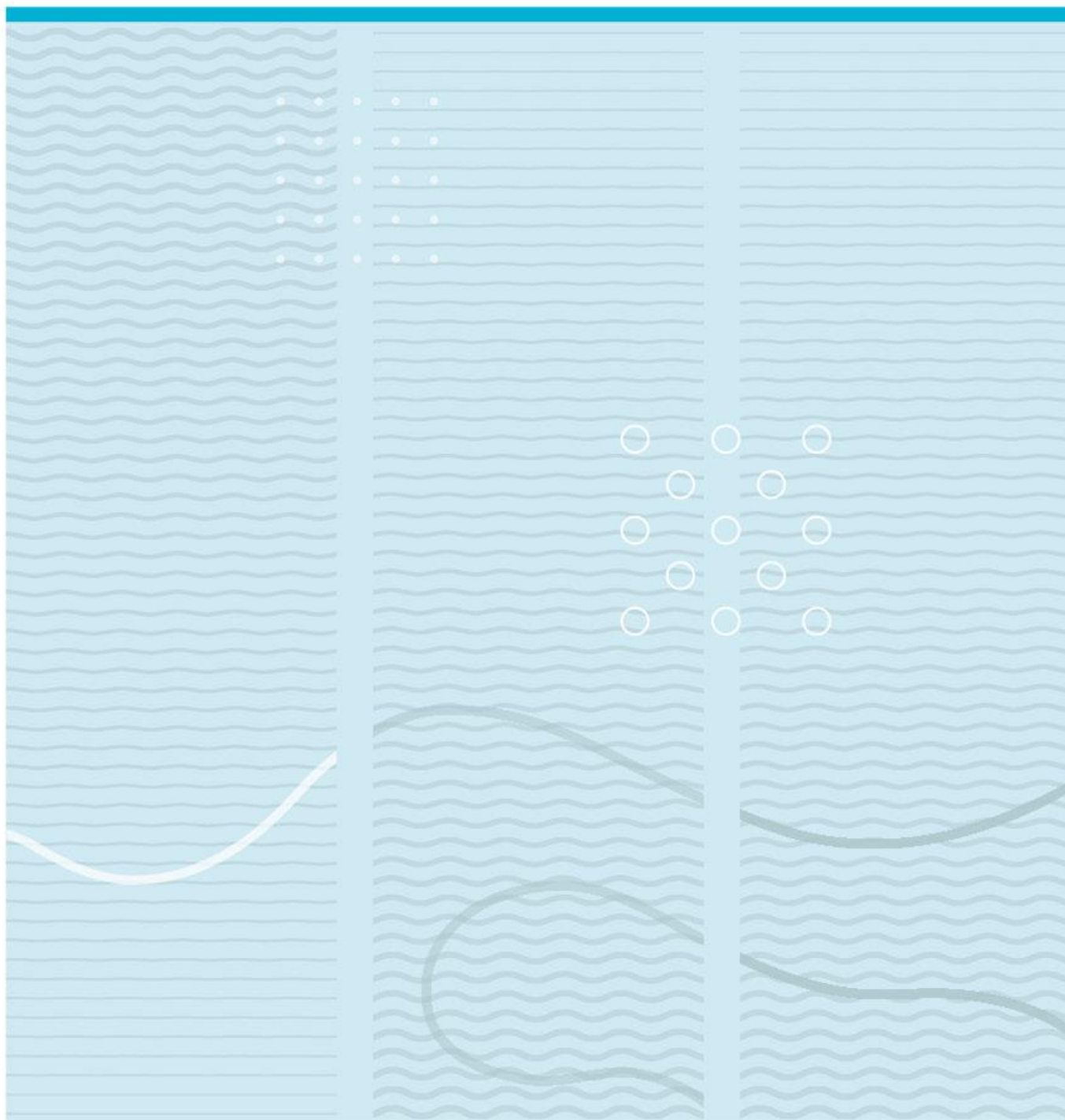


Lars Andreas Arud

En applikasjon sier mer enn 1000 ord

En kvalitativ undersøkelse på hvorfor mosjonister bruker treningsapplikasjoner



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2021 Lars Andreas Arud

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Bakgrunn:

Digitale enheter som pulsklokker/aktivitetsklokker har over tid blitt mer populært blant folk i Norge. De siste årene har man også sett en økning i applikasjoner som anvender data fra disse digitale enhetene. Det at flere benytter seg av både applikasjoner og digitale enheter, åpner opp for spørsmål om blant annet hvordan dette forholdet påvirker oss som mennesker. Denne studien har som fokus å se på hvorfor mosjonister bruker applikasjoner som Strava og Garmin. Det er blitt undersøkt hvorfor enkelte bruker applikasjonene. Beskrivelsene som kommer frem i studien kan skape et bilde av hvorfor menn og kvinner bruker applikasjoner for å logge trening.

Problemstilling:

Hovedspørsmålet i studien retter seg mot mosjonister og hvorfor de velger å bruke applikasjoner som Strava og Garmin til treningslogging, og hva det gir dem.

Metode:

For å forstå hvorfor mosjonister bruker disse appene, har jeg sett for meg at jeg får de beste svarene ved å gjennomføre intervjuer.

Teori:

For å gjennomføre en slik studie, kreves det teoretiske perspektiver som kan understøtte det jeg vil formidle. Pierre Bourdieu sine begreper om felt, kapital og doxa blir sett på som relevante i forhold til makt i samfunnet. Michel Foucaults teorier om begrepet makt og den panoptiske modellen vil belyses. Den prioriterte teoretikeren i studien vil være Deborah Lupton. Hennes fremstillinger av hvordan digitale enheter påvirker den enkelte er absolutt nødvendig for prosjektet. Begreper som helse, selvrefleksjon og selvkunnskap, algoritmer, kropp og applikasjoner kommer tydelig frem hos Lupton. Perspektivene og teoriene som ligger til grunn her, er med på å beskrive hvorfor mennesker tar de valgene de gjør.

Resultater og konklusjon:

Intervjuene av de seks informantene førte til en bredere forståelse av hvorfor Strava og Garmin brukes. Blant annet dukket det opp begreper som helse, prestasjon, skadeforebygging og følelse. Disse begrepene belyses nærmere, og knyttes opp mot teorien i prosjektet. Informantene var opptatt av ulike grunner for hvorfor de loggførte trening. Noen var mer opptatt av helse enn prestasjon, andre var svært opptatt av å prestere. Enkelte ønsket kontroll i treningen og over mengden av trening. Ved å benytte seg av puls-/aktivitetsklokker, samt applikasjoner kunne informantene bli en

bedre versjon av seg selv. Med dette menes at treningsloggingen førte til at de ble kjent med seg selv på en annen måte. Gjennom hvordan ulike treningsformer og metoder påvirket kroppen, helsen og det sosiale.

Stikkord: Makt – Helse – Digitale enheter – Applikasjoner – Skadeforebyggende - Kropp – Fysisk aktivitet

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	7
1.1	Bakgrunn for prosjektet.....	7
1.2	Oppgavens oppbygning.....	9
1.3	Begrepsavklaring.....	9
1.3.1	Digitale enheter.....	9
1.1.2	Sosiale medier.....	9
1.3.3	Strava.....	10
1.3.4	Garmin.....	11
1.4	Problemstilling.....	12
2	Teori	13
2.1	Bourdieu.....	13
2.2	Foucault.....	14
2.2.1	Makt.....	15
2.2.2	Panoptisk makt.....	15
2.2.3	Luptons perspektiv.....	16
2.3	Lupton.....	17
2.3.1	Optimalisering av mennesket.....	17
2.3.2	Sosiomaterielle perspektiv.....	19
2.3.3	Kapitalisme.....	20
2.3.4	Datafisering.....	21
2.3.5	Applikasjonens makt.....	23
2.3.6	Helsefremmende.....	24
2.3.7	Mennesket versus data.....	24
2.3.8	Den personlige kroppen.....	25
2.3.9	Selvkontroll.....	26
2.3.10	Kunnskap om kroppen.....	28
3	Metoder	30
3.1	Forskningsintervju: en metode eller personlige ferdigheter.....	30
3.2	Hermeneutisk fortolkning og sosial konstruktivisme.....	31
3.3	Forskerrollen.....	32
3.4	Utvalg.....	33

3.5 Intervjuguide	34
3.6 Intervju som metode	35
3.7 Transkribering.....	37
3.8 Validitet og reliabilitet	38
4.0 Resultater og diskusjon	42
4.1 Begynnelsen	43
4.2 Bakgrunn	44
4.3 Applikasjonene	46
4.4 Din kropp, din form	49
4.5 Skadeforebygging	51
4.6 Data har makt.....	53
4.7 Tall og følelse.....	57
4.8 Sosiale forhold	59
4.9 Delingskultur	61
4.10 Så hvorfor Strava og Garmin?.....	64
5.0 Oppsummering av funn	68
5.1 Hva kan vi lære av funnene?	70
5.2 Refleksjon	71
5.3 Veien videre?.....	71

Forord

I 2019 begynte jeg på masterstudiet. Motivasjonen etter bacheloren var høy, og jeg var klar for to nye år. Da jeg startet forstod jeg raskt at dette studiet var mer selvfungerende enn møtebaserende, noe som fikk meg til å stille meg selv et spørsmål. Kommer jeg til å klare dette?

Jeg liker å møte til forelesninger, lytte, stille spørsmål, sitte igjen med spørsmål. Men da jeg fikk vite at det siste året bestod av å kun skrive, skjønnte jeg at dette kom til å bli mer krevende. Jeg har tilegnet meg mer kunnskap om temaet enn hva jeg tidligere hadde, noe som gjør oppgaven ekstra verdt for min del.

Jeg setter pris på all hjelp fra veileder Tommy Langseth, som har vært tålmodig med meg. Veiledningsøktene har alltid dratt meg inn på rette sporet, og jeg antar det er sånn det skal være. Jeg vil også takke informantene mine. Jeg setter utrolig pris på samtalene vi hadde. Det er også deres bidrag som har formet denne masteroppgaven.

Nå har tiden kommet for å endelig levere en oppgave. En masteroppgave. Skrevet med gode dager, dårlige dager, skrik og smil. Men nå er den ferdig.

Til slutt vil jeg takke Ola, min korrekturleser for å ha snubla over en del skrivefeil, og gitt meg konkrete beskjeder på hva som mangler.

Motivasjonen har variert som dagen. Takk.

Bø i Telemark. 22. November. 2021

Lars Andreas Arud

1 Innledning

Temaet for oppgaven er digitale enheter og trening. Jeg har brukt tid på å fordype meg i temaet, og funnet frem til mosjonister som benytter seg av applikasjonen Strava. Jeg ønsker å belyse hvorfor denne treningsloggingen er viktig for dem. Innledningen for oppgaven skal gi et innblikk i bakgrunnen for hvorfor jeg har valgt denne tematikken, hva som er problemstillingen for oppgaven, og til slutt en begrepsavklaring.

1.1 Bakgrunn for prosjektet

Jeg ble født i en tid hvor telefonen var i utvikling, det gikk fra huselefon til smarttelefon på svært kort tid. Samtidig som dette var i utvikling, ble det også lansert treningsklokker. Smarttelefoner og treningsklokker er digitale verktøy som en bærer på kroppen, og som samler inn data. Dette kan for eksempel være antall skritt på en dag, det kan være hvilken gjennomsnittspuls du har hatt gjennom dagen, hvor langt du har gått og hvor fort du har løpt. Hvis man ønsker å bruke den digitale data som er samlet inn, kan man dele eller laste opp data til treningsapplikasjoner. Strava som er et sosialt medium for treningsinteresserte er blant annet appen jeg vil videre beskrive i oppgaven.

Trening har på mange måter vært en del av meg fra ung alder. Jeg har tidligere drevet med sprinttrening. Sprinttreningen ga meg muligheten til å utforske ulike treningsmetoder.

Mellomdistanse, hopp og styrketrening var stort sett det jeg var innom. Styrketreningen var det jeg prioriterte etter jeg var ferdig med sprint. I 2014 fikk jeg meg Polar treningsklokke, og dro inn i militæret i håp om å få brukt klokken. Jeg loggførte hele tre økter på et år. Jeg skjønnte ikke hvorfor jeg skulle bruke klokken til å registrere hva jeg trente. Jeg hadde jo alt i hodet. Antall repetisjoner på hver øvelse, antall sett. Etter to år med relativt god struktur i treningen sa det stopp. Jeg så ikke resultater, jeg stagnerte og treningen ble mindre lystbetont. Min bror forsøkte å snakke til meg, gi meg tips og ga meg tips om å kjøpe en ny aktivitetsklokke. Denne gangen måtte jeg logge alt jeg gjorde, så lagde det ut på Strava, slik at han kunne kontrollere at jeg trente riktig. Min bror kjenner meg godt og vet at jeg liker å legge inn en innsats i det jeg gjør. Jeg endret mye på kostholdet, samtidig som jeg trente hardt. Jeg fikk se rask treningseffekt og dette ga mersmak.

Etter flere år med styrketrening ble jeg introdusert til løping igjen. Men denne gangen langdistanse. Jeg hadde som nevnt trent styrketrening en god stund, men denne gangen i 2019 var det løping som var på planen. Da jeg først startet å løpe var det utrolig tungt, jeg brukte pulsbelte og treningsklokke for å data til treningen. Etter løpeturen var jeg sliten, jeg hadde vondt, men jeg ville ha mer. Jeg

tenkte ved meg selv, hvordan kan denne kroppen være så dårlig form. Jeg sammenlignet meg med andre, formen var nok ikke så dårlig som jeg trodde. Jeg ble fort opptatt av hva andre synes om treningen min, og det å løpe mer og raskere over tid ga det mer oppmerksomhet på Strava. Folk sa blant annet "gratulerer med pers!" og "bra jobba!". Disse kommentarene ga en god følelse og jeg ble til og med kjent igjen av folk på gata. Jeg følte en slags sosial status, hvor folk i samfunnet kjente meg igjen, uten at jeg visste hvem de var.

Selv om denne treningsloggingen så ut til å kun være positiv, så jeg også utfordringer ved det. Mitt ønske om å alltid prestere bra var konstant. Da jeg løp en konkurranse for å virkelig knuse den tidligere persen min, gikk jeg all-in. Selv om ingen fra Strava-feeden min var der, følte jeg at de stod rundt meg, heiet, skrek "kom igjen, du klarer det!", så følte jeg at hodet mitt ikke klarte å holde fokus. Kroppen ville stoppe, alle disse kommentarene fra Strava dukker opp igjen, men denne gangen som: "synd, du tar det neste gang" og "godt forsøk, bra jobba". Jeg følte meg rar. Jeg tenkte med meg selv at denne prestasjonen kan ikke legges ut på Strava. Jeg kan ikke vise at jeg er så dårlig. Økten ble publisert etter løpet, likes og kommentarer kommer inn, jeg velger å ikke se. Jeg så allerede for meg hva slags kommentarer det var, orker jeg? Jeg åpnet appen i skuffelse, sveipet ned til økten og ser alle kommentarene. Enkelte var slik jeg tenkte, men andre la bare igjen et tegn. Jeg logger fremdeles alt i dag, på Strava. Men har skapt et sunnere forhold til de tallene som presenteres på appen. Det er ikke alltid at følelse og tall henger sammen. Min grunn til at treningslogging ble så prioritert er på bakgrunn av at jeg vil prestere best mulig. Jeg ser andre på Strava som legger ut diverse økter, og tenker, hva ønsker du å oppnå?

Min treningserfaring bygger derfor videre på problemstillingen i denne oppgaven. Jeg har tatt en bachelor i kroppsøving- og idrettsfag. Og har derfra fått kunnskaper om hvordan data kan brukes fra treningsverktøy. Jeg fikk sjeldent tallene på det utlånte utstyret til å stemme overens med følelsen min, og det har gjort meg mer kritisk til å stole på tallene. Mosjonister som har erfaring med Strava kan derfor ha ulike tanker til hvorfor de bruker treningsverktøy. Jeg ønsker å finne ut mer om dette, slik at jeg kan få mer forståelse rundt tematikken, samt tanker, erfaringer og opplevelser fra andre.

1.2 Oppgavens oppbygning

Videre i oppgaven vil jeg introdusere problemstillingen. Deretter i kapittel 2.0 vil teorien fremstilles. Her vil Foucault, Bourdieu og Lupton være sentrale teoretikere for å skape et grunnlag til å besvare min problemstilling. Jeg vil gå i dybden på de ulike teoretikerne å få frem deres syn på makt, kropp og sosial kapital. Videre i kapittel 3.0 vil metoden for prosjektet belyses. Her vil jeg gå igjennom valgene for hvorfor jeg har valgt den bestemte metode. I det kapittel 4.0 vil resultater og diskusjon fremstilles og i det siste kapittelet 5.0 vil det bli gjort en oppsummering av funnene.

1.3 Begrepsavklaring

Under vil jeg presentere noen begreper som er sentrale i oppgaven og som behøver å defineres.

1.3.1 Digitale enheter

Digitale enheter kan i dette tilfelle defineres som smarttelefoner og smartklokker/aktivitetsklokker. Disse digitale enhetene er som oftest bærbare, og kan bæres på kroppen (Lupton, 2016).

Digital devices are able to expand the body's capacity by delivering data that can then be used to show the body's boundaries and possibilities and allow users to use this data to work with themselves and present themselves in specific ways. (Lupton, 2016, s. 54)

Disse verktøyene kan være med på å gi data om blant annet kroppen. Mosjonister knytter kanskje disse verktøyene spesielt mot å registrere treningsøkter. Aktivitetsklokker kan derfor være et supplement til å få frem data. Smarttelefoner kan også gjøre det samme, men i mindre detaljert grad. Klokkene får som regel mer detaljer med tanke på treningseffekt, pulssoner og belastning. Smarttelefonen kan registrere noe av den samme data som klokker, for eksempel antall skritt, tid, distanse og fart.

1.1.2 Sosiale medier

For å opparbeide en forståelse rundt begrepet sosiale medier, vil det være nødvendig å definere dette. En definisjon som på flere måter dekker mine tanker om sosiale medier blir presentert under:

Sosiale medier brukes gjerne som et samlebegrep for plattformer på Internett som åpner opp for sosial interaksjon, og som gjør det mulig for brukerne selv å skape og dele innhold i form av tekst, bilder, video eller lenker til andre nettsteder. (Enjolras, Karlsen, Steen-

Strava, Garmin og andre helse-/treningsapplikasjoner gir brukerne muligheten til å dele og kommunisere, samt å skape innhold i form av tekst og bilder, slik som definisjonen over beskriver. Applikasjonen og nettleserne gjør det mulig for brukerne å opprette et fellesskap både lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Det sosiale nettverket åpner for mange muligheter blant nye og gamle brukere. Den daglige opplastningen av aktiviteter er som et bibliotek, men her er alt gratis.

1.3.3 Strava

Strava er et samfunn som består av millioner av brukere over internett. Strava forklarer selv at de jobber daglig med å finne nye måter å inspirere brukerne deres, og deres mål er å skape et engasjert samfunn for utøvere rundt i verden. Blant de millioner av brukere som er medlem nå, ser de for seg at de vil være flere millioner i årene fremover (Strava, u.å.a).

Strava er en sosial plattform som kan brukes til å logge aktiviteter via smarttelefon, smartklokker eller PC-en. Har man en smarttelefon og starter applikasjonen vil den raskt fange opp lokasjonen din, og videre gi deg ulike data om aktiviteten du driver med. Applikasjonen fungerer som et sosiale nettverket hvor brukerne kan laste opp aktiviteter i Strava-feeden. Som andre sosiale medier har man muligheten til å både få følgere, samt følge andre. Med det kan dine økter inspiseres av andre og du kan se deres økter. Hva man deler er opp til hver enkel bruker, for det er også mulig å bruke Strava privat, da vil aktiviteter, samt lokasjon og data kun bli synlig for deg (Strava, u.å.b).

Anerkjennelse er et begrep jeg velger å bruke i denne oppgaven. Enkelte Strava brukere kan være svært opptatt av å få tilbakemelding på det man gjør. I Strava brukes begrepet kudos. Kudos kan sammenlignes med «likes», som brukes på andre sosiale medier, og kan forstås som en måte å motta anerkjennelse på. Kommentarer og kudos er valgfritt, men har man en privat bruker vil det ikke være mulig å få kudos eller kommentarer på øktene sine. Private brukere kan derimot gå inn på andre sine offentlige profiler og kommentere, samt gi kudos (Strava, u.å.b).

I likhet med funksjonene nevnt ovenfor finnes det flere funksjoner som Strava er kjent for. Et segment er bestående av en start (A), og et mål (B). Her er det raskeste tid fra A-B som vil få bli «King of the Hill». Her kan brukerne selv konstruere egne segmenter, og selv oppgi kallenavn. Ofte gir navnene mening, som for eksempel «Klatrerens mareritt», kan raskt relateres til mye stigning, syre og blodsmak. «Downhill, don't look down», vil mest sannsynlig skape skrekk blant utforkjørere. Andre navn som «den flotte løypa», kan virke mindre utfordrende og heller spille på opplevelsen i treningen i seg selv. Dette er eksempler på hvordan kreative navn kan skape en tanke

om hvordan brukere kan forestille seg hvor brutal eller vennlig et segment kan være. Den har samtidig ulik stigningsgrad, bestenoterte tider og øktene til de som ligger på toppen av rangeringen. Dette gir muligheter for at andre kan hente informasjon om ulike segmenter, basert på andres treningsdata for en bedre forståelse av hvordan segmentene egentlig er (Strava, u.å.b).

1.3.4 Garmin

«På mobil eller nett er Garmin Connect verktøyet for sporing, analysering og deling av helse- og treningsaktiviteter fra Garmin-enheten» (Garmin, u.å.a). I likhet med Strava, kan også Garmin brukes til å samle data om trening. Denne kan på enkelte måter anees å ha mindre fokus på det sosiale samfunnet, men retter seg mer mot egen trening. Disse applikasjonene/plattformene tar for seg mye av det samme, og har derfor gitt hverandre tillatelse til å være kompatible. Bruker man en Garmin-enhet, kan en koble til Strava brukeren sin, og deretter synkronisere via applikasjonen øktene man gjør, slik at de blir publisert både på Garmin Connect og Strava (Strava, u.å.d).

Garmin gir brukerne muligheten til å tilpasse hva slags detaljer og data du selv vil ha fokus på. Dette kan være for eksempel, puls, skritt og merker. Merker kan oppnås ved utfordringer i form av «løp 5km», «gå 100 000 skritt». Man kan sammenligne sine egne merker med merker til kontakter du har lagt til (Garmin, u.å.a).

Funksjonen prestasjonsstatistikk gir deg tilbakemeldinger på hvordan du trener. Fra for lite til for mye og kan blant annet gi deg anbefalt hviletid før neste aktivitet (Garmin, u.å.b).

Ulike funksjoner og utfordringer gir applikasjoner som Strava og Garmin mange muligheter. Löplabbet Norge (2019) hevder at det også finnes negativ sider ved denne formen for treningslogging. Statistikk som publiseres til andre brukerne kan oppfattes som «ikke bare tall». Begrepet «Strava-OCD» har Löplabbet skrevet om i sammenheng med at brukernes atferd endres for å kunne publisere god statistikk i Strava. Med andre ord betyr dette at brukerne er opptatt av hvordan profilen deres ser ut, enn kvaliteten på treningen/aktivitetene (Löplabbet Norge, 2019).

1.4 Problemstilling

For å understreke hva jeg ønsker å belyse med denne oppgaven, vil det være nødvendig å beskrive målet. Oppgaven er vinklet mot Strava og Garmin. Oppgavens mål vil være å undersøke hvilke opplevelser, meninger og erfaringer mosjonister har til disse data, og hvordan deres holdninger rettes mot tilegnelsen av data. Jeg har kommet frem til følgende hovedproblemstilling;

«Hvorfor bruker mosjonister Strava og Garmin for aktivitetslogging, og hva gir det dem?».

I tillegg har jeg valgt å ta med en underproblemstilling:

I hvilken grad reflekterer brukere av treningsapplikasjoner over hvordan applikasjonene påvirker deres holdninger, erfaringer og opplevelser?

2 Teori

For å kunne belyse min problemstilling om hvorfor mosjonister driver med selvsporing, vil det være nødvendig å bruke et teorigrunnlag som kan benyttes som støtte og i analysen. Jeg vil først introdusere Bourdieu og hans begreper om kapital, felt og doxa. Deretter vil Foucaults perspektiver om kropp og makt kort presenteres. Til slutt vil jeg presentere Deborah Lupton som en sentral teoretiker i oppgaven. Luptons bakgrunn er sosiologi, media og kulturelle studier. Studiene er som regel basert på kvalitative metoder, samt nyskapende forskning hvor teknologi er i fokus. Luptons teorier og funn blir belyst for å gi en retning i arbeidet med å svare på min problemstilling. Dette kan hjelpe meg å se hvorfor digital data benyttes av folk.

2.1 Bourdieu

Pierre Bourdieus teorier spiller ofte inn i samfunnsforskning. Dette på bakgrunn av hans forskning om samfunnets strukturer og sosiale relasjoner. Våre erfaringer og opplevelser med verden kan ha betydning for våre handlinger (Aakvaag, 2008, s. 149). Begreper som kapital, felt og doxa vil nå bli nærmere presentert.

Førstnevnte begrep om kapital, definerer Bourdieu det som «*knappe ressurser* det er konkurranse om blant individer og grupper i samfunnslivet» (Aakvaag, 2008, s. 151). Videre forstås det som om kapital gir makt. Makt av om å ha de beste ressursene, som kan være med på å oppnå fordeler. Kapital er fordelt på ulike måter mellom individer og grupper, og det forstås som at de som har mest, kan styre over de med minst (Aakvaag, 2008). For å knytte begrepets relevans til oppgaven, og for å forstå hvordan begrepet kan hjelpe med å besvare problemstillingen, vil kulturell kapital ha betydning. Bourdieu snakker også om økonomisk og sosial kapital, men i denne oppgaven anses den kulturelle kapitalen som mest relevant. Hvordan mennesker tilegner seg kapital gjennom sosiale medier kan derfor anses å være gjeldene. Kulturell kapital defineres som

En annen kapitalform som består i å ha tilegnet seg og mestre den dominerende kulturelle koden i samfunnet. Kulturell kapital forutsetter altså at det eksisterer en allment akseptert dominerende og «høy» smak i samfunnet som man kan beherske i større eller mindre grad. (Aakvaag, 2008, s. 152)

Denne formen for kapital gir makt gjennom resultater, og for å knytte det mot oppgaven, nærmere bestemt status og prestisje (Aakvaag, 2008). Kapital begrepet kan forstås som om individer og grupper kjemper i samfunnet om å få kapital. Det kan med dette bli sett på som en maktkamp. På sosiale medier knyttes ofte antall følgere, antall likes, løpe raskest, løpe lengst, løpe mest, kommentarer mot folks popularitet, noe som i dette tilfelle kan komme til synet.

Kapital står i relasjon til begrepet felt. Et felt er et område som er felles for aktører eller en gruppe. I et samfunn finnes mange felt, og ikke alle har tilhørighet til alle felt. Aktøren eller gruppen finner interessen i feltet og gir det mening. Anerkjennelse fra andre i samme felt gir sosial kapital (Aakvaag, 2008, s. 155). Strava og Garmin kan for noen være meningsfylt, og for dem som ser meningen med disse applikasjonene, kan selvsporing gi en slags verdi i deres felt. «Posisjoner på et felt krever at man akkumulerer den feltspesifikke kapitalen, og slik underlegger seg den logikken og de reglene som gjelder på dette feltet» (Aakvaag, 2008, s. 156). Kunnskapsnivået på en toppidrettsutøver er høyere enn en mosjonist som nettopp har startet med trening. Toppidrettsutøveren vil trolig ha høyere status innen feltet fremfor mosjonisten om de hadde lagt ut økter andre skulle brukt for å bli gode løpere. Løpskunnskap hos mosjonister er som regel preget av løpere som har vært på et høyt nivå, en forsøker derfor å kopiere dette for å oppnå resultater.

Sistnevnte begrep omhandler doxa. Ordet kan forstås som en enighet av spilleregler (Aakvaag, 2008, s. 157). Innenfor et felt kan det foreligge ulike regler som er gjeldene for hva som gir prestisje og anerkjennelse. Strava gir mosjonister tilgang til et treningsbibliotek. Hvordan disse individene handler inne på applikasjonen er opp til hver enkelt. Det er også muligheter å oppnå «segment», en form for intern konkurranse blant brukere. Her kan juks ofte forekomme, men dette blir fort oppdaget av de mest ivrige brukerne. Det vil fremstilles mer detaljert hvordan disse begrepene kan understøtte mine resultater og diskusjoner i kapittel 4.0.

2.2 Foucault

Foucaults syn på hvordan makt forstås kan på brukes i oppgaven. Jeg har i denne oppgaven valgt å støtte meg på Foucaults tanker og ideer om hva makt er og hvordan makt kan utøves uten noe særlig påvirkning fra andre.

2.2.1 Makt

Foucault har reflektert over forholdet mellom makt og kroppen. Han var den som først brukte begrepet biomakt. Begrepet forklares slik;

Biopower involves both a focus on the bodies of individuals and how they manage and regulate their bodies as part of their everyday lives, and on the monitoring, management and promotion of the welfare of populations (or the body politic). Rather than disciplinary power being exerted on individuals or populations, biopower is far more subtle, focused on the promotion of self-regulation and self-management. The related term biopolitics refers to the diverse ways in which biopower is exerted, not only by government authorities but by the range of other agencies that focus on humans' bodies and behaviours, such as commercial and research enterprises. (Lupton, 2016a, s. 40-41)

Sett fra et statlig utgangspunkt knyttet til helse, vil det være definert en "normal". Det vil si at individets handlinger er opp til en selv å opprettholde. Dette kan for eksempel være; for å være sunn må en; ikke røyke, unngå overvekt og være fysisk aktiv. For å ha kontroll på om disse handlingene opprettholdes, kan teknologi brukes. Teknologien kan på mange måter si noe om livet vårt. Dette ved hjelp av hva vi mennesker går på butikken, handler online, besøker nettsider osv. Markula & Pringle (2006) nevner enkelte måter teknologien kan kontrollere livene på, dette er blant annet fødselsrate, helsenivået i samfunnet, levealder og dødsrate. Denne formen for makt kan på ulike måter knyttes til Foucaults tenkning, men i det store bildet kan informasjon som dette, være bestående av kritisk data. Dette med tanke på samfunnets sårbarhet om informasjon skulle lekkes (Markula & Pringle, 2006, s. 44). Foucaults begrep om biomakt kan derfor knyttes til en måte å styre en befolkning på i et samfunn. Dette leder oss til den panoptiske modellen, hvor overvåkning av individet brukes til å kontrollere mennesker (Markula & Pringle, 2006, s. 43).

2.2.2 Panoptisk makt

I Foucaults tenkning er makt-begrepet sentralt. Begrepet panoptisk makt handler om makten som ligger i å kunne se alt. Begrepet tar utgangspunkt i Jeremy Bentham's modell ide om et fengsel som konstrueres slik at en vakt kan se alle fanger fra et sentrum, men ingen av fangene kan se hverandre. Modellen beskrives slik; «it consisted of a tower at its centre with windows looking down on a peripheric building that was divided into separate rooms or cells. Within each cell an individual, such as a 'madman, a patient, a condemned man, a worker or a schoolboy'» (Markula & Pringle, 2006, s. 43). Den overordnede har oversikt over hver celle, som gjør sin oppgave. Inne i cellen har

de ikke oversikt over om de blir overvåket eller ikke (Markula & Pringle, 2006, s. 43). Dette kan i stor grad forbindes med aktivitetsklokker, andre digitale enheter og sosiale medier som oppretter data om ditt aktivitetsnivå. Teknologien kan tenkes å være en kilde til autoritet, hvor brukeren føler seg tvunget til å vise frem data til seg selv og andre. Den digitale selvovervåkningen kan her forstås som overvåkning av egen aktivitet gjennom en aktivitetsklokke. Applikasjonen Strava og Garmin kan sammenlignes med en panoptisk observatør. Selv om brukerne vet at alle kan se på profilen din, vet man ikke hvem som gjør det. Dette kan deretter som Lupton (2016a) beskriver gi brukerne en negativ reaksjon.

People may respond emotionally to the data that are generated about themselves through self-tracking technologies. Many social media platforms automatically track the popularity of their users. Once users engage in these platforms, both voluntary and involuntary self-tracking operates, as it is impossible for users not to be confronted with information about how others have responded to their content. (Lupton, 2016a, s. 55)

Tall kan på mange applikasjoner fremmer popularitet, de kan på mange måter virke maktstyrende i form av deres følger-antall. Selv om tallene i seg selv kan skape en maktdemonstrasjon, er det ikke nødvendigvis avhengig av antall følgere. Det kan være i form av en like, kudos eller personlige rekorder. Som Lupton (2016) beskriver ovenfor, i tråd med den panoptiske modell, kan det være vanskelig å vite hvem som ser det du deler. For å klargjøre, observasjoner fra andre brukere via applikasjonen for eksempel Strava og Garmin, kan på mange måter være vanskelig å legge merke til. Observatørene kan deretter skaffe informasjon om deg, uten at du vet det. Hvordan dette fungerer kommer jeg tilbake til nærmere i diskusjonskapittelet.

2.2.3 Luptons perspektiv

Foucaults perspektiv på kropp kommer frem i stor grad hos Lupton. Hun beskriver hvordan digitale enheter kan tenkes å ha makt over brukerne. Før Lupton introduseres vil det være nødvendig med en begrepsforklaring. Underveis i oppgaven har begrepet selvsporing tatt form. Dette er oversatt fra Luptons kjente begrep «self-tracking»: Jeg har i denne oppgaven valgt å oversette, samt legge ved min egen definisjon av begrepet slik jeg forstår det: «Selvsporing er regelmessige registreringer av en eller flere aktiviteter, ved hjelp av digitale enheter som kan bidra til å utvikle forståelse av hvordan kroppen fungerer». Begrepet innebærer blant annet å systematisk ta opp eller fange opp informasjon om seg selv og sin kropp, som deretter kan brukes for å oppnå selvkunnskap. Sagt med andre ord, oppnå kunnskap eller forståelse om seg selv og sin kropp ved hjelp av innhenting av

data. Selv om begrepet motivasjon ikke fremmes i definisjonen, tenker jeg selv at det kreves en stor andel motivasjon for å ville drive selvsporing i første omgang.

Begrepet self-tracking defineres på ulike måter. Ovenfor har jeg gikk et innblikk i hvordan jeg forstår begrepet. Videre vil jeg trekke frem Deborah Lupton sin definisjon, hentet fra boken; *The Quantified-self*. Hun definerer self-tracking slik: «*Monitoring, measuring and recording elements of one's body and life as a form of self-improvement and self-reflection*» (Lupton, 2016, s.12). Lupton (2016) påpeker tidlig at self-tracking som oftest skjer ved hjelp av digitale enheter. Hun bruker begreper som selvutvikling og selvrefleksjon. Begrepene antyder at self-tracking kan bidra til å kunne utvikle seg selv, samt å reflektere over hva en gjør. Boken setter stort fokus på hvordan mennesker kan effektiviseres i hverdagen, noe som ved hjelp av digitale enheter gjør dette mulig. Selvutvikling i denne oppgaven kan tenkes å være prosesser som gjør oss i stand til å bli mer effektive. For eksempel kan det være å planlegge treningsøkter som gir oss en følelse av å lykkes. Selvrefleksjon kan tenkes å være den analysen en foretar i etterkant av selvsporing. I selvrefleksjon bruker man informasjonen og tar en vurdering på om dette er riktig for meg og min kropp.

2.3 Lupton

Deborah Lupton blir videre i dette kapitlet svært viktig. Hun har forsket mye på feltet «self-tracking» og hvordan dette brukes av mennesker. Hennes teorier om hva «self-tracking» er og hvordan, samt hvorfor mennesker bruker digital data blir derfor sett på som sentralt for min studie og mine spørsmål. Hennes teorigrunnlag er i stor grad basert på Foucaults tenkning, og det kan derfor ses sammenheng mellom det som skrives her og hva Foucault mener. Å bli den beste versjonen av seg selv vil bli presentert først i dette avsnittet, videre vil kroppen som maskin bli introdusert, deretter ulike perspektiver på hvordan selvsporing ble et fenomen.

2.3.1 Optimalisering av mennesket

For å forstå hva en selvsporer gjør, beskriver Lupton (2016) dette svært godt. Det ble gjennomført et intervju med en mann ved navn Bob Troia, en «self-tracker» entusiast. Det beskrives at han registrerte/målte søvnmønsteret sitt, kostholdet, blodtrykk, puls, hjerterytme, svette nivåer, temperatur og stressnivå. Alt dette ved hjelp av digitale enheter og iPhonen sin. Han forteller selv at; «That he does all this as part of attempting a healthy, enjoyable and productive life: 'Personally, like, my goal is to basically be – an optimal human being in every aspect of my life'» (Lupton, 2016a, s. 49). Videre beskrives det fra en annen entusiast «It's studying yourself as an interesting topic in ways that you couldn't study yourself before, I mean this is just giving you self-awareness

into previously invisible aspects of your life.'» (Lupton, 2016a, s. 49). En siste entusiast fra Finland tar i bruk elleve ulike applikasjoner, samt bruker digitale enheter for å registrere blant annet søvnmønster, puls, kroppsvekt, kroppsfett og fysisk aktivitet. Han forklarer at;

'I want to improve myself. I want to know where I am and where I'm going' ... He rolls up the sleeve of his t-shirt and points at the body analyser strapped around his arm. 'This device has taught me how to exercise and eat right,' he says ... 'Without the equipment and measurements I couldn't have reached my goals as easily.' (Lupton, 2016a, s. 49)

Det som er blitt presentert ovenfor kan på mange måter beskrives som den ekstreme måten å drive med selvsporing. Tanken bak deres registrering og måloppnåelse kan forstås som en metode for å optimalisere seg selv. Ved å forstå hvordan kroppen responderer kan på mange måter være en tanke og et mål. De "usynlige" aspektene som nevnes ovenfor, kan være antall kalorier, pulsslag, kroppsvekt og fysisk aktivitet. Sistnevnte kan deles inn i kalorier forbrent, hjerterefrekvens, skrittfrekvens, tid, fart og distanse. For å få oversikt over disse aspektene, kan digitale enheter i form av smarttelefoner og aktivitets-/smartklokker, samt applikasjoner brukes for å samle den digitale data.

To sentrale begreper som Lupton (2016) trekker frem er selvutvikling og selvkunnskap. Disse begrepene kan i stor grad knyttes til sitatene ovenfor. Selvutvikling handler om optimalisering av seg selv, samt å forsøke å forbedre meg selv og den beste jeg eller selv. Selvkunnskapen oppfattes her som det å studere seg selv innenfor interesseområdet. Det å vite hvor man er og hvor man skal. Dette kan for eksempel være fra 80 kilo kroppsvekt til 70 kilo, eller fra å løpe 3 kilometer til 10 kilometer.

For å optimalisere og utvikle seg selv kreves derfor en innsats fra en selv. Selv om det digitale tar styringen over alle tallene, vises det at det kreves en god del fra en selv. De nevnte sitatene ovenfor skaper et bilde av hvordan selvsporer-entusiaster med store forhåpninger om å oppnå den beste versjonen av seg selv opptrer.

Selvkunnskap i denne sammenhengen er avhengig av teknologien (Lupton, 2016a, s. 50). Nyere digitale teknologier gir brukerne mer dybde og flere måter å utforske seg selv på. Ved å ta nytte av disse digitale enhetene, kan en enklere skape en forståelse av hvordan enheten fungerer, samt hvordan og hva den måler. Målingene foregår som regel i form av tall. Kompatible applikasjoner

kan presentere disse tallene i grafer, tabeller og statistikker. Når en selv skaper forståelse og observerer hva som skjer med kroppen, da begynner man å opparbeide seg kunnskaper om hvordan din kropp responderer til ulike påvirkninger. Som for eksempel, endringer i kosthold, søvnmønster og fysisk aktivitet.

Lupton (2016) tar opp ordet «self» ofte i boken. I den forbindelse har jeg valgt å oversette dette til selvet. Selvet, altså jeg, er som Lupton (2016) beskriver det i et «self-tracking forum», så er man svært opptatt av seg selv. Diskusjoner som "hva jeg gjorde, hvordan jeg gjorde det og hva jeg lærte" kan ofte forekomme i slike forum, og kan fort bli sett på som egoisme (Lupton, 2016a). Hvordan mosjonister tenker angående Strava og Garmin blir derfor nærmere sett på i diskusjonskapittelet.

2.3.2 Sosiomaterielle perspektiv

«New Hybrid Being» (Lupton, 2016a). Ordet eller metaforer kan beskrives som menneskelig endring. For å forstå hvordan kroppen og tankene blir forstått i selvsporingkulturen, blir det nødvendig å se nærmere disse. Lupton (2016) dyrker frem det sosiomaterielle perspektivet. Dette kan i stor grad kobles til menneskers atferd i den sosiale verden, spesielt knyttet den digitale verden. Livet vårt er stort sett omringet av det digitale, dette i form av smarttelefon og sosiale medier. Sosiale medier og digitale enheter er blitt en sentral rolle i livene våre, og det forstås nå som Lupton (2016a) forklarer at vi ikke lever "med media", men "i media". Inne i disse sosiale mediene foregår det en digital sosial verden. Mennesker deler her hvem de er venn med, hvem de er i forhold med, hvordan de ser ut, alder og vekt. Allerede her kan man luke ut personlig informasjon for å skape et bilde av den man ser. Samtidig blir objekt-subjekt forholdet også sett på relevant (Lupton, 2016a, s. 32-33). Hvordan mennesker opplever teknologien er sentralt innen perspektivet. Konseptet om å forstå kroppen, samt fremme selvtilit er åpenbart en retning man vil gå. Et annet konsept som kan beskrive hvordan sosiale medier kan treffe flere, spesielt innen fysisk aktivitet.

Human-body-device-sensor-software-data configuration that is generated when people use a digital device to monitor and measure their physical activity. This assemblage may also incorporate other human and nonhuman actors – for example when users share their personal data with one another or attempt to synchronise the data across other devices or platforms, or when many users' data are aggregated and rendered into large data sets, which may in turn be employed for a range of purposes by other human actors. (Lupton, 2016a, s. 33)

Data fra fysisk aktivitet og annen data, kan i den sosiale verden opptre som en kunnskapsbank hvor ulik informasjon deles og samles, dette kan igjen utnyttes av andre mennesker.

2.3.3 Kapitalisme

For å videreføre tankene om hvordan digital data kan føre til kunnskap, mener teoretikere at digital data ofte kan føre til økt makt (Lupton, 2016a, s. 34). Det ble tidligere nevnt at samfunnet som helhet, kan ta nytte av teknologier for å opparbeide informasjon om befolkningen. Under dette kapitlet ses kunnskap om fysisk aktivitet som sentralt for oppgaven, men kan derfor ikke utelukke hvordan denne digitale data kan være betydningsfull.

The actions of digital technology users and the behaviours that are tracked via their routine encounters with these technologies are integral to the digital data economy. An important element is the shift from commodifying workers' bodily labour to profiting from information collected on people's behaviours, habits and preferences. (Lupton, 2016a, s. 35)

Denne fremstillingen kan på mange måter være en vekker for mange selvsporere. Det å ha "up-to-date" utstyr/enheter for å registrere dine vaner kan være av betydning for noen. Fra de digitale data kan aktører kontrollere hva man gjør, og hvilke interesser en har. Denne informasjonen kan brukes til å "selge" inn produkter basert på brukernes interesser.

Den digitale data kan også ses på svært verdifull kunnskap. Den som sitter på mest data, sitter trolig på mest kunnskap. Tilbake til det jeg nevnte innledningsvis, loggføring av fysisk aktivitet kan på mange måter gjennomføres ulikt. Kroppene responderer trolig forskjellig på samme type belastning, men ved å ha kunnskaper innen feltet kan det gjøre prosessen mer effektiv og produktiv (Lupton, 2016). Den digitale data anses derfor som svært verdifull, og for å opparbeide seg et slikt repertoar, kan sosiale medier være til god hjelp. Delingskulturen blant mennesker anses å være et stort behov, og det å få tak i informasjon om andre utøvere er det minste problemet. Det største problemet er at kroppen ikke bare kan få tallene via smarttelefon eller digitale enheter, kroppen må fysisk gjennomføre øktene. Her kan problemet oppstå for mange. Algoritmer ser ut til å være svært påvirkelig i denne sammenhengen. «...digital data and the algorithmic analytics that are used to interpret them and to make predictions and inferences about individuals and social groups are beginning to have determining effects on people's lives, influencing their life chances and opportunities» (Lupton, 2016a, s. 36). Algoritmer kodes inn blant annet i digitale enheter for å skape data. Data kan deretter brukes for å kartlegge hvordan ulike sosiale grupper ble påvirket,

deretter kan kunnskapen anvendes videre til neste enhet, en nyere og mer oppgradert, tilpasset individet eller den sosiale gruppen.

2.3.4 Datafisering

Begrepet forklares av Lupton slik «The process of ‘datafication’ – that is, of rendering complex human behaviours, feelings, relationships and motivations into forms of digital data – often involves metricisation, which means converting these aspects of life into numbers» (Lupton, 2016a, s. 43). Allerede på 1900-tallet begynte metoder med statistikk for å måle ulike kropper, dette skapte blant annet kunnskaper om kroppen, noe som også ble brukt til sammenligning av individer med hverandre i samfunnet. Senere har algoritmer hatt en stor innflytelse på hvordan digital data struktureres. Denne strukturen avhenger hva som er hovedtanken bak produktet eller applikasjonen. Hvilke data som prioriteres er styrt av algoritmene. Den digitale data som anses viktig og relevant blir på mange måter formet av algoritmene, slik at brukerne skal forme sin tro på at disse data kan produsere kunnskap (Lupton, 2016). Applikasjonen Strava har digital data som anses av brukerne som viktige. Disse data kan derfor se ut til å gi brukerne den informasjon de trenger for å opparbeide seg kunnskap om ulike aktiviteter. Data som anvendes har basert på algoritmene formet applikasjonens formål. Formålet med Strava er å loggføre trening, da vil algoritmene knytte de mest relevante (mest sannsynlig basert på tidligere data) til appen. Det forekommer endringer på appen, dette i form av oppdateringer og/eller oppgraderinger. Det finnes ulike applikasjoner som på lik linje som Strava loggfører trening, dette kan derfor være en av grunnene til at appene konkurrerer mot å være best. De må hele tiden tilfredsstille brukerne for å skape tro om at deres data er best (Lupton, 2016a).

Selv om det kan tenkes at teknologien har forenklet måten vi mennesker registrerer livet, brukes fremdeles samme prinsippene om treningsplanlegging fra tidligere år tilbake. «The tracking and analysis of aspects of one’s self and one’s body are not new practices. People have been recording their habits and health-related metrics for millennia, as part of attempts at self-reflection and self-improvement» (Lupton, 2016, s. 9). Ta for eksempel planlegging om hva man skal gjøre i dag. Enkelte skriver det ned på tavler eller i kalendarer. Nå i dag finnes det applikasjoner som kan minne oss på diverse vaner og planer, slik at vi som mennesker ikke trenger å tenke over at vi skal noe. Vi får jo en påminnelse på smarttelefon. Tidligere ble dagbøker brukt til notering av ulike typer handlinger, som for eksempel hvordan treningsøkter ble gjennomført, hvor man har vært eller hva

man har gjort i løpet av dagen.

I dag som Lupton (2016) påpeker, blir applikasjonene en tidsbesparende faktor, som på en måte skal gjøre mennesker mer produktive og effektive. Kun ved hjelp av teknologi kan det fanges opp ulik data som ser ut til å trigge oss mennesker. Koester (2018) fremhever på lik linje som Lupton ulike poenger med hvorfor mennesker driver med blant annet selvsporing. Selvsporing-praksisen er i stor grad basert på overvåkning og/eller registrering, ofte målinger /eller elementer av individuell atferd eller kroppslig funksjon. Enkelte som praktiserer dette samler på informasjon om seg selv (Lupton, 2016, s.2). Denne samlingen kan innebære vekt, hvor mange ganger man nyser hver dag, antall timer søvn, hvor lang tid en bruker å pusse tennene. Informasjonen har til hensikt å gjøre en selv bevisst på ting man gjør, som deretter kan planlegges på forhånd slik at neste gang kan man gjøre det mer effektivt. Det blir også poengtert av Koester (2018) at det gjøres for å kontrollere og optimalisere seg selv, samt å bli sunnere.

Avhengigheten av å være "connected" har over tid, ført til at digitale enheter er innlemmet i våre daglige rutiner, viklet inn i vår følelse av selvtillit, vår opplevelse av utførelse, vår tilegnelse av kunnskap og meningsskaping, og våre sosiale relasjoner (Lupton, 2016, s. 39).

Digitale data som omhandler andre menneskers liv, kan ha stor innflytelse på mennesker. Som Lupton (2016) forklarer, digital data påvirker allerede blant annet atferd, følelse av selvtillit, sosiale forhold og i økende grad deres livssjanser og muligheter (Lupton, 2016, s. 5). Effekten kan påvirke ulike retninger, og det er avhengig av hvordan mennesker bruker og/eller behandler disse data forteller hun videre. Utviklerne av bærbare databehandlingsenheter var også blant de første som eksperimenterte med å overvåke aspekter av deres liv gjennom disse teknologiene (Lupton, 2016, s. 10). Hvordan data representeres gjennom teknologiske enheter, kan for enkelte brukere være likegyldig. Wolf (2009) hevdet at 'nummere inntar ulike veier inn i de minste sprekke i våre liv' på grunn av de digitale enhetene som nå kan samle detaljerte, kontinuerlige data om hverdagspraksis, sosiale interaksjoner og kroppsfunksjoner (ibid.) (Lupton, 2016, s. 13).

2.3.5 Applikasjonens makt

Begrepet makt kan ifølge store norske leksikon være en påvirkning fra en til en annen (Thorsen, 2019). Makt finner man som regel overalt i samfunnet, og en finner det også på nett. Applikasjoner kan på ulike måter tenkes å ha en slags påvirkningskraft på brukerne, og Luptons (2016) forklaring på hvordan algoritmer og applikasjoner arbeider kan hjelpe oss med å få svar på dette. Videre kan det forstås som om algoritmene er med på å "forme" oss som brukere.

When structuring computer decisions, algorithms serve to shape belief in the type of data that is important and relevant, and how they should be combined to produce knowledge. The algorithms constructed by software codes bring together digital data in certain ways, resulting in algorithmic identities configured on behalf of the users. (Lupton, 2016, s. 57)

Hvordan mennesker oppfører seg kan se ut til ha effekt fra sosiale medier. På samme måte som digital data, kan tallene som Wolf (2012) påpeker ovenfor være ekstremt kontrollerende ovenfor oss mennesker. Det kan tenkes slik Lupton (2016) hevder her at algoritmer kan se ut til å ha makt om å påvirke brukerne. En makt som kan føre til å endre livsstilen deres. Med dette kan informasjon som konstrueres føre til at mennesker etter hvert tilpasser seg, og blir mer og mer avhengig av data de faktisk vil se og bruke tid på. Hva man gjør på applikasjonen kan ha innvirkninger på hva det senere resultatet kan bli. Med dette mener jeg at, bruker man tid på analyse, trening og kosthold, kan enheten som benyttes tilegne deg kunnskaper om det du hele tiden besøker. Noe som skaper et bilde av hva du er interessert i.

Denne måten å selvspore aktiviteter gir brukeren detaljert data, som videre kan brukes opp mot analyse av hvordan kroppen responderer til det eventuelle interessefeltet. «Digital technologies afford the expansion of networks and spaces in which self-monitoring and self-management can be exercised, as well as offering new ways of gathering detailed data about individuals – data they can then use to manage and improve themselves» (Lupton, 2016, s. 66). Data som produserer via digitale enheter og apper kan derfor hjelpe brukerne med å finne riktig balanse i en aktivitet, samtidig kan brukerne se på den detaljerte data, og knytte disse opp mot hvordan det kan påvirke kroppen og helsen.

2.3.6 Helsefremmende

Lupton (2016) tydeliggjør et viktig poeng, selv om det finnes utallige merkevarer og ulike enheter er alle disse designet for å automatisk samle inn kroppsfunksjoner som fysisk aktivitet, hjertefrekvens, forbrenning av kalorier og søvnmønstre. Disse data kan derfor se ut til å være standard gjennom de fleste aktivitets-/smartklokker og mobile apper, og med det kan være det som får mest oppmerksomhet fra brukerne. En god oversikt over hvordan kroppen og hvordan individer selv reagerer på ulike former for data, forteller Lupton (2016) at;

The Algorithmic manipulation of people's bodily functions and behavioural activities into metrics and scores had significant implications for configuring new types of knowledge about humans. The body/self, as it is produced through self-tracking, is therefore both subject and product of scientific measurement and interpretation. As people's bodily states and functions become ever more recordable and visualised via data displays, it become easier to trust the 'numbers'. (Lupton, 2016, s.98 - 99)

Lupton (2016) har særlig koblet tre begreper til «quantified-self». Disse begrepene er helse, produktivitet og lykke. Disse begrepene skal knyttes til registrering av for eksempel, fysisk aktivitet, kosthold, søvn, m.m. For å optimalisere seg selv kan derfor digitale enheter brukes, noe som kan skape engasjement og motivasjon. Denne datainnsamlingen kan deretter brukes til å forstå hvordan din kropp responderer på ulike direkte og indirekte påvirkninger. Hvordan fysisk aktivitet fungerer på en person, kan være ulik hos en annen. Hvordan kosthold påvirker kroppen din, er ulik hos en annen. Vil jakten på de beste data være motivasjon? Eller er det først og fremst helseperspektivet og den beste versjonen av seg selv, som står i fokus for registreringen? Dette diskuteres videre i diskusjonskapittelet.

2.3.7 Mennesket versus data

Slik som Lupton (2016) viser, har algoritmene en slags makt om kan påvirke hvordan brukerne oppfører seg (Lupton, 2016, s. 57). Denne makten påvirker dem som bruker applikasjoner. Lupton (2016) beskriver hvordan selvsporing kan føre til en effektiv hverdag. Digitale enheter blir derfor et sentralt midtpunkt. Det kan derfor tenkes at mennesket blir avhengig av tanken på å gjøre ulike handlinger mer effektivt, og kan derfor gå med på det de ser fungerer for andre og seg selv. Data er et hjelpemiddel som Lupton (2016) beskriver. Bruken kan derfor i økende grad gi rom for at flere tar i bruk verktøy som gir detaljerte data.

Digitale enheter sørger for å samle diverse data om en aktivitet. Data blir deretter tolket av selvet, som igjen vil reagere på de visuelle detaljene. Dette kan være i form av tall, statistikk og analyse. Ulike følelsesaspekter kan fremmes på bakgrunn av hva som først inntreffer blikket, og kan basert på dette utgjøre hvilken reaksjon som først settes i gang. Er man fornøyd, lei seg, skuffet, irritert eller overrasket. Dette kan data påvirke. Mennesket setter forventninger til seg selv, og når en ikke forventningene kan skuffelsen oppstå (Lupton, 2016). Det kan derfor anses at data har en slags makt, hvor data er betydningsfull, og ser en fra et applikasjonsperspektiv, hvor deling står sentralt, gir det en tilfredsstillelse av å samle på det en selv har gjort. Muligheten for å gå tilbake på tidligere aktiviteter, se totaler fra uke til uke, måned til måned og år til år. Måle seg opp mot andre, samt konkurrere mot andre. Det kan tenkes at dette er triggere som får oss til å ville bli bedre. Og for å se om en blir bedre, brukes det digitale enheter for å effektivisere måten vi kan bli bedre på (Lupton, 2016).

2.3.8 Den personlige kroppen

Applikasjoner som inneholder personlig informasjon gir deg ofte valget om å bruke appen offentlig, dette innebærer at alle kan se hva du deler. Valget om å dele denne informasjon er som nevnt opp til brukeren selv, og folk tenker kanskje ikke over konsekvensene som kan forekomme ved å la hvem som helst ha tilgang til din data. Lupton (2016) poengterer at informasjonen som brukerne deler, enkelt kan bli tatt i bruk av andre, samt selges til tredjepersoner. Selges i denne sammenheng, trenger ikke nødvendigvis bety at data blir solgt for penger. Detaljerte data kan derfor nås uten samtykke eller kunnskap om at andre bruker din data. Sett fra et treningsperspektiv, kan enkelte ta i bruk data for å si noe om deg. Den personlige kroppen, eller den indre kroppen som ofte fremmes i sosiale medier, er på flere måter usynlige for andre. Men ved hjelp av data som samles, kan andre ta i bruk disse for å skape et bilde av brukernes kropp. For å presisere hva Lupton (2016) mener, forteller hun at;

Concepts of privacy are changing again as people become more aware of the ways in which their personal digitised details are collected and used by second and third parties and how these detailed may be accessed without their consent or knowledge. (Lupton, 2016, s. 62 - 63)

Hva slags informasjon folk utgir blir derfor avgjørende for hvilken informasjon som kan bli tatt i bruk av andre. Lupton (2016) beskriver ovenfor viktigheten av at mennesker tilegner seg kunnskaper om tema som blant annet personvern, og blir derfor mer oppmerksomme på hva slags

informasjon som anses som sensitiv, som deretter kan gjøre brukerne mer bevisst på hva de gir ut av personlig data. Denne personlighetslekkingen kan derfor skape flere private profiler, dette på bakgrunn av brukerens ubevissthet av spredt informasjon.

Aktivitetsapper samler inn informasjon som vekt, høyde, navn, bilder, adresse er inkludert i slike apper, og derfor blir man tilbudt valget mellom å ha en offentlig eller en privat bruker. Lupton (2016) legger ved «There are many significant issues concerning the security and privacy of the personal information that self-trackers upload to apps and other software» (Lupton, 2016, s.125). Her kan det forstås som at kroppene som inngår i feltet blir synliggjort i større grad via apper og digitale verktøy. Den ene siden kan sees på som positiv og motiverende, hvor mosjonister tar data og bruker det for egen del, for å optimalisere seg selv. Den andre siden som kan virke mer negativ, trekker den digitale data ut til andre, som igjen kan være med på å skape press når en selv ser hva andre får til.

Enhetene og applikasjoner gir et forsøk på å være motiverende, enkelte digitale enheter som smartklokker/pulsklokker har ulike mål gjennom dagen som kan gjennomføres. «The devices themselves are frequently represented in self-tracking cultures as enabling technologies that not only serve to provide detailed information on the body and the self, but also act as pedagogical and motivating agents» (Lupton, 2016, s. 67). Etter endt mål er nådd vil enheten gi beskjed i form av en slags gratulasjon om at målet er nådd. Strava som er en applikasjon og nettside bruker en lik taktikk ved å sende ut e-post om for eksempel aktivitetsrapport, som inneholder hvor mange kudos du har mottatt, eller hvor mange timer aktivitet og forteller at du må fortsette den gode jobben. Strava fremmer også utfordringer som gir deg et merke om man gjennomfører. Dette kan for mange være en motiverende faktor.

2.3.9 Selvkontroll

Digitale teknologier brukes til så mangt, og som nevnt tidligere er det ofte individer som kan se ut til å ha kontroll over livene deres som prioriterer å planlegge godt. For mange tanker i lufta kan over tid, kan gi et stort press på kroppen og individet. Lupton (2016) skriver følgende;

Productivity software and apps contribute to self-tracking efforts for some people. These digitized tools enhance the notion that the ideal self is productive and efficient and makes use of time wisely and well. They convey the idea that, in a world in which people feel

increasingly pressed for time, overworked and faced with many complex tasks and competing interests, digitised tools offer a solution. (Lupton, 2016, s. 68)

Sett fra et perspektiv hvor fysisk aktivitet er fokuset, kan digitale data være et glimrende verktøy for å opprettholde kontrollen over det overordnede målet man jobber mot, spesielt for mosjonister som ofte har et mål. Dette kan for eksempel være, bedre helse, prestasjon, fri fra hverdagen eller god fysisk form. Slik som Lupton (2016) fremhever ovenfor, kan applikasjoner være en effektiviserende og mer produktiv rolle i livene våre.

Selv om enkelte apper og data kan tydelig fange menneskers oppmerksomhet, kan det være viktig å ikke bli for opphengt i dens verden. Strava på lik linje som andre sosiale plattformer, gir brukeren tilgang til å sveipe gjennom millioner av brukere. Dette knyttes tett opp mot det Lupton (2016) refererer til som «a further element of the emotional dimensions of self-tracking relates to concepts of taking or losing control» (Lupton, 2016, s. 76). På bakgrunn av vår store tilknytning til den digitale verden, vil det fremdeles slik som vi ser ovenfor være basert på hvor stor påvirkning disse tallene kan ha. Er man som individ styrende av disse tallene, og alltid ser etter forbedringer, kan dette forholdet tenkes å være negativt. «The devices themselves are frequently represented in self-tracking cultures as enabling technologies that not only serve to provide detailed information on the body and the self, but also act as pedagogical and motivating agents» (Lupton, 2016, s. 67).

Enhetene gir et forsøk på å være motiverende, enkelte enheter har ulike mål gjennom dagen som kan gjennomføres. Etter endt mål er nådd vil enheten gi beskjed i form av en slags gratulasjon om at målet er nådd. Strava som er en applikasjon og nettside bruker en lik taktikk ved å sende ut e-post om for eksempel aktivitetsrapport, som inneholder hvor mange kudos du har mottatt, hvor mange timer aktivitet og forteller at du må fortsette jobben. Strava fremmer også utfordringer som gir deg et merke om man gjennomfører. Dette kan for mange være en motiverende faktor.

Når et voksende utvalg av teknologiske enheter for å samle informasjon om ens kropp / selv, dukker det opp et moralsk imperativ om å gjøre det. Og når forestillinger om helse, velvære og produktivitet genereres via data hentet fra selvkontroll, dekket de sosiale bestemmelsene for disse attributtene over (Lupton, 2016, s. 74). Informasjon om ens kropp kan skape forventninger til seg selv. Applikasjoner eller digitale enheter som påminnere, kan bidra til at disse forventningene opprettholdes. Dette kan dermed være en avgjørende faktor for å skape produktivitet og effektivitet i livet, noe som Lupton nevner ovenfor. Når flere brukere innen feltet, i dette tilfelle Strava, og i vennekretsen skaper en løpegruppe. Kan det som Lupton (2016) tenkes å være avgjørende i henhold

til hva slags atferd gruppen har til hverandre basert på deres handlinger. Er det stadig konkurranser i gruppen, kan dette da føre til at de som ikke vil konkurrere vil trekke seg? Sett fra Bourdiues teorier kan status forekomme i ulike grader. Hvis det stadig er en som får anerkjennelse, hvordan ender feltet til slutt da?

2.3.10 Kunnskap om kroppen.

Lupton (2016) refererer til en ved navnet Eric Topol. Han er en velkjent bruker av teknologiske verktøy, spesielt innenfor helse. Topol mener at ved å drive med selvsporing av seg selv, kan dette være med å øke doktor og pasient forholdet. Er pasientene engasjerte i kroppen sin og bruker selvsporende enheter som fanger opp data, kan informasjon enklere forveksles med doktoren sin om hva som er tilstand, og forståelsen er mer tydelig. Videre eksemplifiserer Lupton (2016) med hvordan Dan Hon (2012) benyttet seg av Nike Fuelband, og en Fitbit enhet, begge er type aktivitetsklokke som har til hensikt å måle fysisk aktivitetsnivå, samt kontroll på kroppsvekt og en digital blodglukose måler grunnet diabetes type 2. Som for han ved hjelp av data, kunne selv regulere hvordan hans atferd responderte på ulike nivåer. Selv mener han at dette fungerer bra, og data hjelper kroppen med å tilpasse seg sykdommen.

Som Lupton (2016) foreslår, betyr ikke dette at vi som mennesker skal velge bort ekspertisen, men at dette kan være et supplement til å forstå, og selv bygge kunnskap rundt ulike sykdommer. Flere som aktivt driver med selvsporing har fortalt hvordan bedret søvn, bedre humør, færre skader, redusert vekt og mindre sykdom er noen faktorer som har vært påvirkende gjennom å ha kontroll på sin egen helse. Roberts (2012) forteller at selvsporing: 'made me believe I had more power over my health than I thought'. (Lupton, 2016, s. 79). Roberts forteller her at data ga kontroll til å vite eksakt hvordan helsen ble påvirket av selvsporing. Et annet viktig element som Lupton (2016) får tak av Craig Mod, i 2012 beskriver Mod,

«Part of me wanted to cab it back to the hotel. Cab it back and clip on the Fitbit and do the walk again. All of it. Mirrored and remapped. Climb the Eiffel steps once more. Ground it. Make it real is the ether,' But then he realised that he was better able to enjoy the beauty of the city without the distraction of monitoring his steps (Mod, 2012). (Lupton, 2016, s. 82)

Selv om teknologien fremmer korrekt og relevant data, kunne Mod ved å glemme sin Fitbit nyte opplevelsen på en annen måte. Dette får oss til å spørre om følgende spørsmål, er digitale enheter en stopper for selve opplevelsen? Slipper en å jage data og mål på en enhet, og er dette bra for helsen? Med tanke på helse, beskriver Lupton (2016) at mennesker som driver med selvsporing kan ved

hjelp av slike teknologiske midler, samle inn data som et supplement for å unngå diverse sykdommer (Lupton, 2016, s. 77). Spørsmålet rettes derfor mot brukeren, bruker du selvsporing for å unngå sykdommer?

I en studie Lupton (2018) gjennomførte med en rekke andre forskere, fant de ut at Strava kan bidra til mer enn bare å se hvem som er raskest og best;

The data visualization properties that Strava offered Tony were important to his desire to compare all of the details he collected about his rides and to easily see whether he had improved or how well he was riding compared with other users. Tony observed that he enjoyed reviewing the details that Strava gives him about his rides, including gradient graphs, speed graphs, heart rate fluctuation graphs, and “power zones,” which provide a calculation based on combined data on heart rate, gradient, and speed. He also enjoyed looking at the dashboard on his Garmin bike computer during his trips so that he could monitor his data in real time (Lupton, et al. 2018, s. 654).

Videre forklares det at Tony bruker disse dataene til å analysere seg selv. Spesielt på turer med lang varighet, var det mer fokus på hjertefrekvens og hvordan den responderer utover økten. På korte turer var fokuset mer lagt på tiden, dette for å ikke være ute for lenge.

Et av funnene Lupton, et al. (2018) viser at selv om digitale enheter kan gi svært detaljert data, forklarer Tony at han er klar over at det er begrenset hva slags informasjon han får. Enhetene kan ikke forutse en skade eller sykdom, at en føler seg dårlig eller sliten, at det er mye vind som kan påvirke sykkelturen. Dette er faktorer som ikke alltid er målbare, og som kan være faktorer som avgjør hvordan dataen ser ut til slutt.

På bakgrunn Tony sitt sitat ovenfor kan en forstå hvor effektive data kan være. På en side kan de ta ekstremt mye oppmerksomhet, og han forteller selv at han synes det er gøy å se på detaljene. På en annen side kan dette gi svært mye kunnskap om hvordan kroppen responderer til den gitte data. Data som fanges av enheter og applikasjoner er ikke de samme som kroppen og hodet forstår det. Forklart på en annen måte, tallene som vises til brukerne kan ofte sammenlignes med andre. Andre faktorer som Tony påpeker her blant annet vindforhold, dagsform, skade eller sykdom er data som kan være krevende å fange. Kunnskap om kroppen blir derfor essensiell med tanke på selvsporing. Kjenn kroppen, forstå når den trenger hvile og når den trenger trening.

3 Metoder

«Hvilken fremgangsmåte en velger avhenger av problemstilling, undersøkelsesopplegg og kontekst for studiet» (Grønmo, 2004, s. 245). Som Grønmo (2004) beskriver, blir det i et forskningsprosjekt utarbeidet både små og store ønsker om diverse temaer. Og ut ifra disse ønskene, vil det skje ulike vurderinger basert på hvilken metode som kan finne svar på spørsmål man har. Denne vurderingen har jeg selv vært en del av, og følgende spørsmål dukker opp, «Hva passer best? Hvordan kan jeg på best mulig måte få svar på det jeg lurer på?».

I dette kapittelet vil det gjøres rede for mitt metodiske valg. Det vil kort nevnes mitt vitenskapelige ståsted, samt min forskerrolle. Deretter vil jeg vise til hvordan det empiriske materiale er blitt til.

For å få svar på spørsmålene man stiller, er metoden en velger sentral (Grønmo, 2016).

Metodevalget påvirkes i stor grad av hva man ønsker å få svar på. I dette prosjektet ønsket jeg å få innsikt i hvorfor mosjonister bruker treningsapplikasjoner til å logge trening, samt hva det gir dem. Metoden som egnet seg best var kvalitativ metode, mer spesifikt intervjuer. Dette for å kommunisere med brukerne, for å høre deres personlige erfaringer og begrunnelser, samt se fysisk om de gjør gester underveis.

3.1 Forskningsintervju: en metode eller personlige ferdigheter

Under et kvalitativt arbeid hvor forskere forsøker å forstå og tolke fenomener ut ifra den mening aktørene gir dem, settes det krav til et samarbeid mellom forsker og aktør (Ryen, 2002, s. 20). Et kvalitativt forskningsintervju er i stor grad avhengig av kommunikasjon, i den forstand kan det sies at kunnskapen produseres sosialt (Kvale & Brinkmann, 2009, s.99). Denne interaksjonen mellom to eller flere parter kan fremkalle rikelig med data. Bestående av intervjuerens ferdigheter til å stille konkrete, samt relevante spørsmål blir essensielle for datainnsamlingen. Dette kan på bakgrunn av mine kunnskaper om temaet og ferdigheter, samt erfaringer med intervju være avhengig i forhold til datainnsamlingen (Kvale & Brinkmann, 2009, s.99). I denne sammenhengen blir jeg som forsker en essensiell rolle til å kunne formulere konkrete og relevante spørsmål knyttet temaet.

Intervjuguiden har ført til en god forberedelse i forhold til intervjusituasjonen. Jeg har valgt å gå igjennom denne, og forsøkt å svare på spørsmålene. Dette for å unngå bekymringer om spørsmålene stokkes om, samt for å bli tryggere på eventuelle oppfølgingsspørsmål. En annen måte å forbedre eller lære intervju på kan være «å lære å intervju ved å transkribere intervjuer» (Kvale & Brinkmann, 2009, s.98). Ved å knytte tid til prosessene i et intervju, kan en samtidig lære mer om

intervju. Kvale og Brinkmann (2009) mener at det som gjør en til en gode intervjuer, er å jobbe mye med intervjuer. Det kan derfor benyttes ulike strategier for å eliminere feil eller mangler en intervjuperson kan støte på underveis (Kvale & Brinkmann, 2009, s.99).

Pragmatikeren John Dewey, hevder at å «lærer gjennom å gjøre» i sammenheng med refleksjon fører til brukbar kunnskap (Skagen, 2019). Samtlige av oss har gjennom livet erfart at ved repetisjon av et gjøremål, knekker man koder, som til slutt kan gjøre oppgaven lettere enn da man først testet den ut. Derfor tenker jeg at til og med denne oppgaven er stor læringsprosess. Før, under og etter intervjuer vil man innse at svar, spørsmål og selv tolkning kan endres, og dette tenker jeg kan styrke oppgavens potensiale ved å fremme disse endringene, fremfor å utelukke og tenke at alt gikk perfekt.

3.2 Hermeneutisk fortolkning og sosial konstruktivisme

Hermeneutikken tar for seg en tolkning av tekster (Kvale & Brinkmann, 2009, s.31). Hermeneutikk ble tidligere brukt og definert som læren om fortolkning av tekster. Wilhelm Dilthey, en tysk filosof nevnt tidligere, regnes som en av de som var med å etablere hermeneutikken og fenomenologien (Stølen, 2020). Denne fortolkningen av tekster ble tidlig bruk for å finne sannheter i Bibelen og andre tekster. Til om lag 1800-tallet, hvor en mann ved navnet Friedrich Schleiermacher mente at hermeneutikken skulle ta for seg alle slags tekster. Hvor det tidligere kun var utvalgte hellige skrifter og lignende, ble det da en tolkningsvitenskap. Schleiermacher la stor vekt på at «de humanistiske vitenskapenes metode er å finne «mening» gjennom å forstå» (Alnes, 2020). I dette prosjektet er jeg opptatt av hva andre mener om et fenomen. Jeg har derfor valgt å bruke denne tolkningen og forsøkt å forstå hvordan mening oppstår. I mitt tilfelle vil det gjøres tolkninger av muntlig tale omformulert til tekst. Kvale og Brinkmann (2009) forteller hvordan erfaringer og kunnskaper om temaet kan påvirke, i lys av dette kan min forståelse av temaet gi en slags påvirkning. Jeg har mine opplevelser og erfaringer med self-tracking, noe som jeg senere i oppgaven vil komme nærmere på. Jeg vil at leseren ser mitt ståsted, samt forstår hvordan mine erfaringer kan være med på å påvirke.

Sosialkonstruktivisme brukes som betegnelse på et perspektiv i sosiologi og andre samfunnsfag, hvor man betrakter menneskers virkelighetsforståelse som kontinuerlig formet av opplevelser de har, situasjoner de befinner seg i og knyttet til hvem de kommuniserer med. (Tjora, 2020)

Tjora (2020) viser til at sosialkonstruktivismen «betrakter menneskers virkelighetsforståelse som kontinuerlig formet av opplevelser de har, situasjoner de befinner seg i og knyttet til hvem de kommuniserer med» (Tjora, 2020). I dette ligger det et syn på en rekonstruksjon og skapelse av menneskers handlinger fra sosiale fenomener (Nyeng, 2004). Samtidig som nevnt får sosialkonstruktivismen kritikk som andre retninger, det menes at dette perspektivet er relativt, og at alt oppfattes som sosiale konstruksjoner. Berger og Luckmann har en prosess hvor de tar for seg tre begreper som de mener er sentrale for «samhandling i samfunnet skaper en felles virkelighet». Disse begrepene er internalisering «der aktørene ubevisst suger opp samfunnets strukturer og forventninger», eksternalisering «der de (gjen)skaper ny virkelighet» og objektivisering «som endrer de sosialt skapte strukturene til størrelser som tas for gitt, og dermed kan sies å bli objektive» (Tjora, 2019). På en side har jeg valgt å brukedisse teoretiske perspektivene for å gripe tak i hvordan et felles samfunn på en sosial plattform kan skape påvirkningskraft hos individer. Mennesker vokser opp med ulike forutsetninger, men i denne oppgaven fremmes ikke disse forutsetningene, men heller hvordan et 'felles' samfunn bruker den samme 'oppskriften'. Teknologiske hjelpemidler ser man i hverdagen, og det kan virke som om vi er blitt avhengige av å være oppdaterte.

3.3 Forskerrollen

Intervju skjer i hovedtrekk mellom to personer eller en gruppe. Denne interaksjonen hvor det forveksles spørsmål og gis svar, vekker ulike synspunkter til live. Disse synspunktene kan basert på denne tosidige utvekslingen konstruere kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009, s.23). Personlige erfaringer og opplevelser med teamet, for både intervjueren og de intervjuede kan derfor være en nøkkel til en videre kunnskap. Min kunnskap om temaet kan for det første gi en fordel for videre spørsmål eller oppfølgingsspørsmål. Det kan på en annen side være en ulempe grunnet min mening om temaet. Det blir derfor viktig for meg som forsker å være klar over min posisjon i forhold til temaet, og bruke innsideperspektivet til å stille spørsmål som kan gi intervju-objektene muligheten til å åpne seg.

Jeg er derfor ute etter andre synspunkter som kan fremme nye erfaringer og opplevelser knyttet temaet. Jeg ønsker å søke etter hvorfor mosjonister velger den retningen de gjør. Hva får de ut av applikasjonen som kan hjelpe de på veien videre. Intervjuer kan derfor være en metode som fremmer ulike sider ved en sak. Om en holder seg vekk fra sensitiv informasjon, kan det tenkes at informantene vil være mer åpne. Temaet mitt unngår i stor grad denne sensitive informasjonen, og legger heller fokus på hva de mener, samt forstår ved data de får ut ifra teknologi. Retter sagt,

hvordan opplever de den data de får gjennom applikasjoner. Data kan deles offentlig med andre, slik at andre får data om deg, om dette er noe informantene tenker over eller er bevisst over. Hvorfor disse data "samles" på er noe som gjør dette temaet interessant.

3.4 Utvalg

Under rekrutteringen foregikk det en forespørsel via en FaceBook-gruppe som er bestående av aktive mosjonister. Gruppen har et antall på ca. 60 medlemmer, og sjansen for at enkelte medlemmene bruker helse-/treningsapplikasjoner er stor. Det ble informert om medlemmene ville være med på en undersøkelse om tilknytting til trening- og helseapplikasjoner. Personer fra lite aktive til svært aktive er av interesse, dette for å se etter likheter og ulikheter. Hvor personene kommer fra har ingen betydning, men for å kunne gjennomføre intervju ansikt-til-ansikt, vil de være hensiktsmessig å ha tilhørighet i samme kommune. Dette med tanke på covid-19 situasjonen. Hovedtanken med å skaffe et representativt utvalg, blir det derfor på forhånd nødvendig å innhente informasjon om deres bakgrunn med relaterte applikasjoner. Jeg fikk ni henvendelser. Deltakerne fikk tilsendt informasjonsskriv via e-post, hvorav seks av ni brukte helse-/treningsapplikasjoner. De tre resterende anses som ikke kvalifiserte, og trakk seg fra studien. Deltakerne som aktivt bruker trening-/helseapplikasjoner fyller kriteriene som er satt, og kan med det stilles til intervju. Med kun seks deltakere vil det representative utvalget åpne en dypere analyse, slik at jeg under analysen, kan fokusere på hva den enkelte informanten forteller. Det at jeg har et utvalg med få representanter, kan gi rikelig med rom for dybde intervjuer.

Utvalget av informanter kan ha mye å si for undersøkelsens pålitelighet og troverdighet (Jacobsen, 2015, s. 177). Det er derfor viktig for meg at de som deltar på undersøkelsen, ser poenget og har lyst til å være med.

Det viste seg at seks av deltakerne brukte treningsapplikasjoner på ulike måter, og dette åpner da for en spennende sammenligning blant ulik bruk. Fra aktiv til svært aktiv, og offentlig bruker til private brukere. På bakgrunn av dette, kan det tenkes at deltakerne på ulike måter kan beskrive hvordan deres forhold til treningsapplikasjoner vil være, og hvordan deltakerne strukturerer, samt bruker data de får ut av applikasjoner knyttet helse og trening.

Deltakerne i undersøkelsen er over 15 år, og trenger derfor ikke samtykke fra foreldre/foresatte. Alle informantene ble før undersøkelsen informert om at deltakelsen er frivillig, og at det var fullt

mulig å trekke seg, uansett begrunnelse, samt ønske om ikke å fullføre. For å kunne gjennomføre intervjuene måtte deltakerne lese gjennom et informasjonsskriv, og deretter gi sitt samtykke. Data som samles inn fra deltakerne vil håndteres på en trygg måte, slik at ingen informanter vil kunne bli gjenkjent i studien. Dette med tanke på deltakernes samtykke om anonymisering. All data som er innsamlet via taleopptak, vil bli slettet etter endt innlevering av oppgave. Dette for å gi deltakerne i studien muligheten til å trekke seg, samt destruere all informasjon samlet inn om den enkelte deltaker.

3.5 Intervjuguide

Under min utarbeidelse av intervjuguiden bestemte jeg en uformell samtale på forhånd av intervjuet, slik at informantene skulle få mindre refleksjonsbaserte spørsmål, som på en side kan få informantene til å føle seg tryggere. Jeg har ikke gitt innblikk i forskningsspørsmålet direkte til informanten, med tanke på at den videre tolkningen av temaet skal jeg som forsker analysere (Silverman, 2010, s. 197). Deretter valgte jeg først å fokusere på enkelte hovedspørsmål. Disse spørsmålene ble spurt direkte til informantene, og hadde som formål å skape en inngang til temaet. Til dette hadde jeg også utarbeidet oppfølgingsspørsmål, hvor tanken var å unngå stopp eller stillhet. Oppfølgingsspørsmål kan ha til hensikt å grave dypere i samtalen, slik at mer kunnskap/empiri kommer til synet. Selve oppfølgingsspørsmålene var ikke noe jeg valgte å følge til punkt og prikke, men de ble tatt i bruk der jeg som forsker mente informantene kunne utdype mer.

Intervjuguide kan sies å være et fleksibelt opplegg (Thagaard, 1998, s. 89), hvor den delvis strukturerte planen slavisk kan følges. Men ettersom intervjuet er i gang, kan enkelte spørsmål og temaer bytte plass for en bedre flyt i samtalen. Dette som Thagaard (1998) beskriver ovenfor var noe jeg fra start var forberedt på, men det skal sies at jeg merket stor forskjell fra første til siste intervju. Dette kommer jeg tilbake til nedenfor.

Under mitt intervju ble informantene med på å forme samtalen, og jeg fikk inntrykk at intervjuguiden, samt min evne til å bruke den som mal, la opp til at informantene i stor grad kunne selv fortelle deres erfaringer og opplevelser slik de ønsket. Det er likevel ikke slik at jeg har samtalt om forskjellige temaer med de ulike informantene, men spørsmålsformuleringene har variert noe ut ifra samtalens utvikling. Denne uformelle formen for intervjuing medførte at ingen av mine intervju ble helt like (Grønmo, 2004, s. 159). Hvert av intervjuene har bygget en dialog mellom tidligere intervju, potensiell relevant teori og det pågående intervjuet (Ryen, 2002, s. 146). Intervjuene derimot ga meg et godt utgangspunkt med tanke på kunnskapen om hvordan mennesker påvirkes av

helse-/treningsapplikasjoner. Jeg fikk blant annet høre diverse historier, erfaringer og opplevelser, noe som ga et følelsesmessig aspekt ved deres atferd. Dette kan knyttes til hvordan informantene får en forståelse for opplevelsen av seg selv (Thagaard, 1998, s. 87). Noe jeg ser på som sentralt i et intervju. Jeg forsøkte heller ikke å styre samtalen, men heller la informantene være mer aktive og åpne om deres meninger, samt opplevelser. Noe som førte til at intervjuene ga ulike, men relevant informasjon.

Som nevnt valgte jeg å følge intervjuguiden første intervjuet jeg gjennomførte. Jeg som forsker følte meg ikke særlig nervøs, men jeg tenkte kanskje mer på viktigheten ved å stille spørsmål, fremfor å se lytte til svarene jeg fikk. I henhold til transkriberingen og analysen etter intervjuet, virket det som om alt gikk bra. Det første intervjuet varte i over 50 minutter, og informanten snakket åpent om sine erfaringer og opplevelser. Så denne følelsen jeg hadde var nok ren nervøsitet, fra min side. Etter hvert som første intervjuet var i boks, steg selvsikkerheten min betydelig. De neste intervjuene ble intervjuguiden brukt mer som en mal til, hvor tema og enkelte spørsmål var fastslått, men samtidig klarte turte jeg å stille nye spørsmål og oppfølgingsspørsmål slik at samtalen fløt mye bedre. Det var fremdeles informantene som hadde hovedrollen, noe som jeg i etter tid kan analysere i transkripsjonen. Mens jeg som forsker var der for å styre informanten i riktig retning.

3.6 Intervju som metode

Under kvalitative intervjuer har man ulike fremgangsmåter. Forskeren som er en sentral rolle i denne prosessen, gir på bakgrunn av hva man ønsker å finne ut av en bestemt fremgangsmåte. Gruppeintervju og en-til-en intervju er to valg. Fokuset om å gjennomføre intervjuer fysisk, vil være et mål. Om enkelte deltakere ønsker gjennomføringen via skype, vil dette tas hensyn til. Gjennomføringen av intervjuet viser Kvaale og Birkmann (2009) til hvor viktig kunnskap om intervjutemaet kan være. Det at intervjueren har grunnleggende, til mer utdypende kunnskaper om temaet, kan under et intervju hjelpe intervjuer med oppfølgingsspørsmål (Kvaale og Birkmann, 2009, s.99). Oppfølgingsspørsmål kommer som regel etter endt svar fra informant, noe som kan grave dypere, eller fremme rikelig med informasjon fra informanten. Det vil derfor som nevnt være grunnleggende å ha rikelig kjennskap til temaet, slik at oppfølgingsspørsmål kan bli en naturlig del av samtalen. For det første kan en som intervjuer gå gjennom intervjuet sammen med noen, slik at inntrykket om oppfølgingsspørsmål kan oppstå. For det andre kan uforutsette hendelser komme til grunn, og informanten kan selv svare godt på spørsmålet slik at følgende spørsmål kan avsluttes.

Ryen (2002) skriver at informert samtykke er et kriterium innen forskning (Ryen, 2002, s. 208). Fokuset før intervju situasjonen baserer ofte på å gi tilstrekkelig informasjon til informantene, slik at de får innsikt i formål, hva informasjonen skal brukes til, og at i selve oppgaven vil de være anonyme. Informantene vil samtidig få beskjed om at det er mulig å trekke seg til en hver tid, og at alt av innsamlet data da vil bli slettet. Deres samtykke gir dem også rett til å se igjennom transkriberingen som vil være en tekst basert på opptaket fra intervjuet. For det første ser jeg på denne informasjon til informantene som svært nødvendig, dette med tanke på om de på noen som helst måte skulle føle seg utrygge, misfornøyde eller lignende. Så kan de selv velge å trekke seg fra studien. For det andre kan denne informasjonen gi et inntrykk av hva informantene er en del av, noe som kan gjøre ufarliggjøre studien.

Jeg ønsket derfor før intervju start at informantene skulle være informert på forhånd. Grønmo (2004) hevder en bør være åpen om formålet om intervjuet (Grønmo, 2004, s.162). Jeg valgte med dette å forklare formålet på en enkel og forståelig måte, samtidig utelukke problemstillingen på bakgrunn av konkretiseringen av spørsmålet. Problemstillingen kan på flere måter anses å være et bredt spørsmål, derfor ble temaet servert på en enklere måte, og spørsmål i forhold til intervjuguiden stilt slik at de til slutt skulle konstruere kunnskap til å besvare problemstillingen. «Qualitative interview studies tend to be conducted with quite small numbers and with rather informal patterns of questioning where the aim is to allow the interviewee to set the pace» (Silverman, 2010, s. 194). Dette har jeg hele tiden hatt i bakhodet, med tanke på å ikke stresse intervjuobjektet i en samtale eller et spørsmål. Om jeg har følt at informantene har begynt å styre unna temaet, har jeg raskt hentet inn igjen temaet ved hjelp av oppfølgingsspørsmål eller ett nytt spørsmål fra intervjuguiden.

Selve intervju prosessen ble sett på som den mest essensielle delen av prosjektet. Dette er den eneste metoden jeg skal bruke, og det er her kunnskapen skal produseres. Det var derfor viktig for meg som intervjuer å få i gang en god samtale med informantene, slik at hovedspørsmålene kunne besvare med et godt innhold. Spørsmål knyttet til temaet var derfor nødt til å være konkrete, samtidig stilte jeg spørsmål som krevde mer enn et «ja». Dette for å få et utdypende svar, og basert på hvordan intervjuene gikk til slutt, virket det som om informantene selv var svært trygge på disse spørsmålene. Utfyllende svar, med tanker og erfaringer knyttet bruken av applikasjoner, selv da jeg spurte de hvordan de tror *andre* benytter seg av applikasjoner, så knyttet de deres erfaringer opp mot hvordan de opplevde andre på disse plattformene.

«Selv om det er lett å intervju, er det vanskelig å gjøre det skikkelig» (Kvaale & Brinkmann, 2009, s. 21). Denne påstanden støttet jeg på da jeg først leste boken deres. Jeg har alltid tenkt fra bacheloren at intervju er ikke den mest krevende prosessen, men har i senere tid lært at den bør gjøres på en ordentlig måte. Erfaringer fra første intervju til siste er enorm. Intervjuguiden har alltid vært med som støtte under intervjuene, men desto mer erfaren jeg ble om intervjuet og temaet, desto mer kunne jeg spørre om, og på enkelte spørsmål forutse oppfølgingsspørsmål.

Intervjuene fant sted på arbeidsplassene til informantene, samt universitetet i nærområdet. Selv om det sies at arbeidsplassen kan være en fordel å intervju (Tjora, 2017, s.121), tenker jeg dette kan være mer gjeldene for mer sensitive intervjuer. Ved et tema hvor informanten er svært interessert, kan det tenkes at stedet intervjuet befinner seg ikke har så stor betydning. Kvaale & Brinkmann (2009) nevner at intervjuguiden er et slags manuskript. Jeg klarer fremdeles å se tilbake på første intervjuet, og tenker at jeg var svært opptatt av dette "manuset". Dette kommer jeg tilbake til under transkriberingen. Noe som overrasket meg gjennom flere intervjuer, var informantene. Deres evne til å besvare, samt beskrive deres erfaringer var over all forventning. Om tilfeldighetene spiller inn og disse informantene kun var flaks, at jeg tilfeldigvis fikk plukket ut de mest våkne menneskene i den gruppen. Det var jo tross alt de som valgte seg selv.

3.7 Transkribering

Etter intervjusamtalene vil det være nødvendig å få gjort en analyse av hvilken kunnskap jeg har funnet. Transkribering er blant de vanligste formene for å gjøre om direkte interaksjon til tekstform. Dette vil gjøre bearbeidelsen av data/funn enklere og mer oversiktlig (Kvaale & Brinkmann, 2009, s.186).

Transkribering er en slags transformasjon, hvor det muntlige blir omgjort til skriftspråk. For å fremme reliabiliteten under min transkribering har jeg forsøkt å være detaljert og presis på hva som er blitt sagt under intervjuet. Det er gjort for at tolkningen skal være så lik lydfilen som mulig. Latter, ansiktsuttrykk, tenketid er tatt med. Bourdiue uttrykker at enkelte hendelser under intervjuet som muntlig kommer frem, kan i en transkripsjon utgå (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 187). Dette kan tenkes å være gester og kroppslige uttrykk. Det er derfor jeg har valgt å forsøke å beskrive tydelig, slik at leserne kan på en måte lese slik det ble sagt, fremfor å lese det slik en tror det ble sagt.

På forhånd forsikret jeg meg at taleopptakeren fungerte som forventet. Skal en transkribere intervjuer, kan det være nødvendig å forsikre seg om at opptaket er av god kvalitet, dette kan være

tidssparende, om samtalen er klar og tydelig (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 189).

Kvale & Brinkmann (2009) har gode eksempler på hvor detaljert en transkribering skal være. Tolkingsprosessen kan raskt endres ved at enkelte ord mangler, derfor mener jeg det skal være med repetisjoner av ord, stamming, pauser og tenketid. Dette kan skape riktig tolkning rettet mot problemstilling, og ikke minst funnene (Kvale & Brinkmann, 2009, s.192). Fortolkingsprosessen er allerede i gang der man velger å sette punktum og komma (Kvale & Brinkmann, 2009, s.193). Kvale & Brinkmann (2009) uttrykker komplikasjoner ved å transkribere ordrett. Verbalt kan alt forstås og høres feilfritt ut, men omgjort til en skriftlig form kan enkelte fraser og setninger se mer eller mindre ferdige ut. Dette kan da gi informantene sjokk, og en følelse av et lavt intellektuelt nivå (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 195). Skal informantene deretter lese gjennom oppgaven, kan det derfor være nødvendig å påpeke disse bemerkelsene. Ved å få informantene til å forstå at transkriberingen vanligvis kan virke litt krøkkete, kan man forhåpentligvis unngå at informantene velger å trekke seg fra prosjektet.

Jeg har valgt en transkripsjon som beveger seg mot den muntlige-tale. Hvor leserne av oppgaven enkelt kan gripe tak i når og hvor informantene bruker pauser, tenketid og eventuelt ordskifter. For det første mener jeg dette skaper en riktig måte å beskrive hvordan intervjuet blir oppfattet, samtidig kan det gi mer fullstendige empiri under analysedelen.

3.8 Validitet og reliabilitet

Begrepene validitet og reliabilitet er omdiskuterte begreper innenfor forskning. I hvilken grad disse blir benyttet, og i hvor stor grad de prioriteres er opp til forskeren selv. Jeg har valgt å beholde disse begrepene, samt også benytte meg av begrepet om generaliserbarhet (Kvaale & Brinkmann, 2009, s. 249).

Validiteten i en oppgave sier noe om at den empirien som samles inn må være gyldig og relevant for undersøkelsen skal svare på (Jacobsen, 2015, s. 16). Det er viktig å utarbeide en intervjuguide med spørsmål som er presise og forståelige slik at det blir klarest mulig for informantene å gi meningsfulle svar. Om denne undersøkelsen skulle blitt gjennomført ved en annen anledning, med de samme spørsmålene, og man hadde fått tilnærmet like svar, så vil dette styrke validiteten på undersøkelsen. Det samme gjelder om det hadde blitt brukt en annen tilnæringsmetode, for eksempel kvantitative metoder, og man hadde fått de samme resultatene (Jacobsen, 2015, s. 46).

Reliabilitet sier noe om metoden eller undersøkelsen er pålitelig og troverdig, altså om man kan stole på de resultatene som er blitt samlet inn. Det er viktig at undersøkelsen er gjennomført på en troverdig måte (Jacobsen, 2015, s. 17). Undersøkelsesopplegget, datainnsamling og analysen kan påvirke resultatet (Jacobsen, 2015, s. 241). I denne studien er det valgt å ha individuelle intervjuer for å ha best mulig utgangspunkt for at informantene skal svare så ærlig som mulig. Hadde jeg valgt et fokusgruppeintervju kan det tenkes at enkelte informanter kan velge å holde igjen informasjon, eller kun bekrefte det andre sier uten å få tilgang til å ytre sine egne opplevelser og meninger. Kvalitative studier gir vanligvis ikke grunnlag for generaliserbarhet, men studien kan gi retning for videre undersøkelser hvor man kan generalisere. I denne sammenheng kan kunnskapen som er produsert basert på intervjuene være et grunnlag. På en annen side er jeg nødt til å beskrive hvorfor jeg tror denne kunnskapen selv kunne oppstått ved en annen anledning (Kvaale & Brinkmann, 2009, s. 265). Interessen til informantene er klart knyttet helse-/treningsapplikasjoner, og deres opplevelser og meninger om de virket klart og tydelige. Dette kan i stor grad være på grunn av hvordan intervjuguiden var satt opp, enkle spørsmål, ikke knyttet sensitive spørsmål, noe som fikk informantene til å ville snakke fritt om deres interesser.

3.8.1 Feilkilder

Feilkilder kan i denne sammenheng være fint å vise til. Ved feilkilder kan det være sentrale variabler som jeg ikke har tatt med, som kunne vært med på å forklare funnene (Larsen, 2007, s. 104).

Valgene av informanter via FaceBook-gruppen, kan ha vært en faktor til de resultatene jeg har fått. Om de som svarte ja til å bidra i undersøkelsen ønsket å delta på grunn av deres behov om å snakke, eller kun for å være vennlige kan diskuteres. Selv om enkelte ikke responderte tilbake, kan det ha vært flere kvalifiserte personer som ikke våget å delta.

Selv med informantene som frivillig meldte seg, førte det i stor grad til variabler i svar. Funnene fra intervjuet ble utfyllende, enkelte intervjuer hadde en varighet mellom 50-60 minutter, noe som kan føre til at informantene blir utålmodige. Selve intervjuguiden ble brukt som en skisse, det kan fremdeles oppstå usikkerhet blant spørsmålene jeg stiller informanten, som kan føre til ulik forståelse av meningen i temaet eller spørsmålet.

Spørsmålet om mangel på tillit ble møtt på en gjennomtenkt og forsiktig måte. Før intervjuet startet informerte jeg deltakerne om hensikten ved oppgaven, min bakgrunn og hvem jeg er, samt

presiserte jeg at undersøkelsen var 100% anonymisert. Dette gjorde jeg for å bygge tillitt mellom forsker og informant, samt kunne det etableres et slags kjennskap til hverandre. På denne måten kan det være med på å skape en stemning av åpenhet i intervjusituasjonen slik at svarene kan bli mer utdypende (Jacobsen, 2015, s. 155-156).

Det ble valgt å utføre individuelle intervjuer framfor fokusgruppeintervju. I motsetning til et individuelt intervju vil et fokusgruppeintervju forskyve fokuset fra det enkelte individ til relasjoner mellom individene. Ved et fokusgruppeintervju, vil det også være muligheter for at noen vil prate mye og undertrykke andre sine synspunkter. Samtidig kan deltakerne spille på hverandre og utfylle hverandres svar på en positiv måte (Jacobsen, 2015, s. 161). På en annen side vil det individuelle intervjuet få frem informantens oppfatninger og holdninger, uten at det tas hensyn til den sosiale sammenhengen (Jacobsen, 2015, s.146-147).

I analysen ble intervjuene transkribert. Mine tolkninger av de resultatene som kom frem i transkriberingen kan være en potensiell feilkilde. Dette i den forstand at jeg har tolket meningsinnholdet i resultatene feil, eller med en annen forståelse (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 265).

3.8.2 Etikk

Ettersom jeg ønsket å ha lydopptak under intervjuene, var jeg derfor nødt å sende en søknad til NSD. Søknaden ligger ført som vedlegg. Jeg har valgt å aidentifisere opplysningene til informantene. Og deretter valgt å gi de koder som I-1, I-4 osv. Dette på bakgrunn av at informantens navn ikke skal være lagret noen plass, slik at der er umulig å knytte svarene til den enkelte person. Dette har jeg valgt på grunnlag av oppgaven, jeg ser ingen fordeler ved å bruke informantens navn. Det er samtidig større sjanse for å få informanter med på prosjektet om anonymitet ivaretas (Dalland, 2012). For å ytterligere forsikre oss om at deltagerne visste hva de skulle være med på sendte vi ut samtykke- og informasjonsskriv, slik at de på forhånd kunne få innsikt i prosjektet. Samtidig som informantene ble tilført diverse informasjon, var det viktig for meg at de under hele prosjektet, alltid var klar over deres rett til å forlate eller stoppe prosjektet.

3.8.3 Min forståelse og posisjon

Jeg har alltid sett på teknologi som et hjelpemiddel til å skape effektivitet blant mennesker. Fra opplevelser med hvordan teknologi har utviklet seg, har jeg samtidig funnet interessen om bruken av ulike teknologiske verktøy. «Qualitative research begins with assumptions, a worldview, the

possible use of a theoretical lens, and the study of research problems inquiring into the meaning individuals or groups ascribe to a social or human problem» (Creswell, 2007, s. 37). Basert på det vi kan lese ovenfor, konstrueres altså store deler av hva man vil forske på ved hjelp av antakelser man har om tingene fra før. Jeg har mine antakelser om selve temaet jeg har valgt å forske på, men som jeg har lært skal jeg forsøke å forholde meg mest mulig nøytral som forsker. Derfor har jeg vært nødt til å selv reflektere over min forforståelse, slik at jeg kan minimere hvor mye den påvirker dette prosjektet.

«The researchers' interpretations cannot be separated from their own background, history, context and prior understandings» (Creswell, 2007, s.39). Min bakgrunn som aktiv bruker av Strava ga meg tanker om hvorfor dette kunne se ut til å bli problematisk. Mitt hovedfokus er basert på hvordan *andre* opplever, samt hvorfor de bruker applikasjoner som registrerer aktivitet. Jeg ikke ute etter å henge ut noen, eller fortelle de at det de mener er feil. Jeg tror denne plattformen har skapt et samfunn hvor erfaringer og opplevelser kan deles, men jeg tror også i negativ forstand at mennesker forsøker å kopiere andre, eller blir overdrevent motiverte av andre, og gir alt de har, noe som kan resultere i skader og en negativ opplevelse. Dette skjer i motsetning til hva vi virkelig er ute etter, og det er en forbedring av oss selv.

4.0 Resultater og diskusjon

I dette kapittelet vil det bli presentert resultater fra datainnsamlingen og deretter diskutert i lys av teoretiske perspektiver. Kapittelet har til hensikt å se nærmere på informantenes erfaringer og opplevelser med applikasjoner knyttet helse-/treningslogging. Bakgrunnen for disse resultatene skal deretter gi føring for en diskusjon, som skal være hjelpende for å få svar på hvorfor mosjonister velger å bruke Strava og Garmin for å treningslogging, og hva dette gir dem.

Temaet for dette prosjekt er basert på min interesse for hvordan vi som mennesker bruker sosiale medier. Treningsapplikasjoner er relativt nytt for meg, og jeg ville derfor finne ut av hva *andre* bruker disse applikasjonene til. Hvordan data vi får fra blant annet Strava og Garmin påvirker, og igjen hvordan dette uttrykkes hos en selv. Jeg har derfor i analysen først valgt å fokusere på hvordan hver informant benytter seg av applikasjonene, videre forklarer informantene hvordan de mener Strava påvirker *andre*. For å forstå hvorfor enkelte velger å bruke offentlige profiler versus private, kobler jeg informantenes beskrivelser mot Lupton.

Før vi kommer til resultatene vil jeg gjerne introdusere informantene kort.

I1 er 30 år, og anser seg selv som mosjonist, og er veldig glad i konkurranser. Liker selv å loggføre trening, for å se progresjon og hvordan ulike økter responderer på kroppen. Har brukt applikasjoner og ulike digitale enheter til å registrere trening i omtrent seks år.

I2 er også mosjonist, glad i trening og opptatt av å se utvikling av seg selv. Er 38 år, og bruker digitale enheter, samt applikasjoner for å kunne holde kontroll. Brukt apper i snart sju år.

I3 er mosjonist med løping og smått sykling på eget initiativ, 26 år. Liker utfordringer og glad i trening generelt. Brukt enheter og apper i nesten tre år.

I4 har tidligere satset friidrett, og anser seg selv som mosjonist nå, 27 år. Veldig glad i konkurranser, trening og løpe med andre. Brukt apper og enheter nærmere fire år nå.

I5 er mosjonist, glad i utfordringer og utvikling innen løping, 29 år. Brukt mange år på løping og satsing mot lange løp. Bruker apper aktivt for å registrere treningen. Digitale enheter også, sies å være i aktivitet i fem år.

I6 kaller seg supermosjonist, glad i konkurranser og analyser av treningsøkter. Løper nå aktivt for et idrettslag, og bedriver terrengsykling med venner på fritiden når tiden tilsier det, 28 år. Bruker treningslogging i form av, Excel-ark, Strava, Garmin og Polar som digitale enheter og apper i nesten sju år.

4.1 Begynnelsen

I starten av intervjuene ønsket jeg å lette på stemningen ved å stille enkle, åpne og erfaring/opplevelsesbaserte spørsmål. Dette med tanke på å få informantene til å selv kunne fortelle om deres subjektive erfaringer og opplevelser med temaet. Samtidig ønsket jeg å få kartlagt hvorfor de begynte med blant annet pulsklokker, applikasjoner og eventuelt annet avanserte utstyr. Tanken bak denne åpningen, var å forsøke å luke ut noe informasjon om pulsklokker og apper på noen som helst måte påvirker deres aktivitet.

På bakgrunn fra intervjuguiden fikk samtlige av informanter det identiske spørsmålet: «Husker du hvorfor du begynte?». Dette var med tanke på å tidlig sette i gang tankeprosessen til informantene, samtidig er det et spørsmål som kan fremme blant annet ulike erfaringer og opplevelser med Strava og Garmin. I2 beskriver det slik:

Nei.. Garmin Connect var bare naturlig, for da jeg fikk min første GPS-klokke så var det liksom der øktene ble lagra da ... og den har jeg jo tatt vare på fra første stund jeg starta å lagre aktiviteter.. Men Strava ... Hvorfor jeg ble med på Strava var vel egentlig sikkert litt på grunn av fellesskapet, og jeg var litt nysgjerrig på hva andre folk drev på med som også løp da. For det var begrensa på hva slags kunnskap du på en måte har rundt løping da man begynte ... Jeg trudde jeg hadde veldig god peiling, som sikkert veldig mange andre.. Men det var litt interessant å se hva andre folk gjorde da ... og på Strava kan du jo se på alt mulig, både lokalt, nasjonalt og internasjonalt ... du kan jo søke opp folk også, det synes jeg var artig. I2

Fellesskapet som I2 nevner her er bestående av Strava som et sosialt medium. Hvor andre med like interesser befinner seg, hvor det foregår en delingskultur. Med delingskultur mener jeg at det deles informasjon som flere enn deg selv kan ta nytte av. Det ble tidlig påpekt av I2 at andre sine treningsøkter er interessante å følge med på. Kunnskapsnivået er begrenset blir det fortalt. Lupton (2016a) påpeker at selvkunnskap er noe man kan oppnå ved å forstå hvordan kroppen responderer på trening. Denne nysgjerrigheten med hvordan andre trener i feltet kan på mange måter bygge kunnskap over tid. Det kan tenkes at det å se andre sine økter, kan skape ideer og inspirasjon til ny trening. For å sette spørsmålet litt i perspektiv, og legge til grunn at det er ulike meninger om samme spørsmål, viser jeg til I1 sin uttalelse:

Ehh.. ja, jeg hadde egentlig ikke brydd meg så mye om noe sånt tidligere.. Jeg bare løp på følelse, og ja.. tenke ikke noe særlig på det. Også var det ei jente ... Som var med meg og trente eh ... som solgte inn at det var så motiverende å ha pulsklokke, og kunne kikke på

puls og på fart og på tid og på kilometer og på alt mulig. Og fikk da overtalt meg til å investere i en klokke, så da gjorde jeg det og ja ... det var en ålreit investering egentlig. I1

Etter følgende oppfølgingsspørsmål «Mhm.. Så er det mye av grunnen til hvorfor du bruker det nå?» svarer I1 videre:

Jeg bruker det jo egentlig for å holde en oversikt over mye jeg løper. Ehh.. eller egentlig en oversikt over hvor lite jeg løper, bare sånn at jeg kan gni det inn i tryne på folk jeg slår seinere (smiler). I1

Allerede her kan det forstås som at I1 sitt syn på konkurranse, eller det å vinne basert på prestasjoner er betydningsfulle. Bourdieu's tenkning om anerkjennelse, og hvordan dette gir status. Kan på flere måter kobles. I1 virker opptatt av følelsen av å vinne over andre mosjonister som tilsynelatende bør være bedre. I2 ser ut til å være mer opptatt av hvordan den sosiale plattformen fungerer i sin helhet, og foretar aktivitetsanalysen direkte på Garmin, fremfor å ha alt fokus på Strava. Og dette på bakgrunn av at han føler analyseverktøyet er mer detaljert på Garmin. Dette kan på en side være på bakgrunn av å at Garmin utgir seg for å være mer lukket for andre. På en annen side kan det være for å lære mer om seg selv, slik at en kan opparbeide seg kunnskaper om feltet og seg selv (Lupton, 2016).

4.2 Bakgrunn

Det å loggføre all aktivitet en driver med til enhver tid er ikke nødvendigvis noe alle gjør. Informantene i denne studien er valgt på bakgrunn av deres erfaringer og opplevelser knyttet digital loggføring via applikasjoner. Det vises at samtlige av informantene har vært aktive tidligere, og drevet med aktiviteter som fotball, håndball, volleyball, frisbeegolf, klatring, cross-fit og generell styrketrening.

Nå i dag bruker de applikasjoner til å loggføre ulike aktiviteter, og bruken varierer fra person til person. Selv med informanter knyttet store aktivitetsbakgrunner, har de fleste kun en eller to aktiviteter de bedriver. Sykling og løping på ulike nivåer, og felles for alle er den sosiale plattformen for å loggføre treningen.

Enkelte aktivitetsformer gis uttrykk for å ikke ha noe betydning for loggføringen, slik som korte sykkelturer, korte gåturer, korte styrkeøkter, frisbeegolf, tennis og fotballøkter. Dette kan på en side være en del av totalbelastning, og kan derfor ha betydning. På en annen side forklarer I2 «... Jeg legger kun ut det viktigste, sånn som styrketrening, oppvarming og nedjogg det dropper jeg som regel, men jeg ser folk legger ut alt mulig (ler)», det kan med dette sitatet tenkes at enkelte føler de

spammer Strava-feeden, og vil derfor begrense hva de legger ut. I6 beskriver en treningsdag, hvor hen legger ut alt på Strava

En god dag kan være at jeg løper en oppvarming med et par sko, stopper økten og lagrer da, så tar jeg på meg nye sko for å løpe fort, kan være intervaller for eksempel. Så er det nedjogg med oppvarming skoa til slutt ... eh ... I6

I6 tenker før fortsettelse ... For å ha kontroll på når jeg skal bytte sko. I6

Her er det ulike meninger knyttet om spamming av Stava-feeden, enkelte tenker på det, andre legger ut alt. Det kan tolkes at betydningen for å legge ut flere økter samtidig ikke er så populær blant mosjonistene.

Hvilke aktiviteter som prioriteres blant informantene er desto mer felles. Samtlige av informantene benytter løping som aktivitetsform. Det ble derfor interessant å vite hvorfor informantene bruker tid på det.

Det gir meg mye psykisk, jeg tror jeg er avhengig av fysisk aktivitet for å ha det bra. Også synes jeg langdistanse løping er en veldig ålreit idrett fordi at... jeg er glad i å konkurrere, og hvis jeg er glad i idrett der hvor det mentale aspektet har en del å si.. at man kan vinne mye på å være sterk psykisk, og i en individuell idrett der hvor alt press ligger på deg selv, og at du ikke er avhengig av et lag for å prestere, så gir det meg litt ekstra. I1

I1 beskriver altså hvordan løpingen gir en slags lettelse, det kan tenkes at han bruker løping om ting er tungt, noe som deretter utløser endorfiner og det føles bra. Det blir også nevnt at konkurranser er en del av grunnen. Det mentale fremmes, og det gis uttrykk for at informanten er glad i å presse seg selv. Dette skiller seg ut fra utsagnet til I6 som allerede driver konkurranse.

Ja, det gir meg glede. Det er vel hovedårsaken. (F: mhm), også er det.. avkobling fra andre ting i livet.. så det er liksom deilig da å komme seg ut. Så gjelder det bare å holde det til et fornuftig nivå, så at ikke... det blir for mye av det gode, selv om man satser finnes det et nivå som passer deg selv. I6

Selv om I6 er glad i konkurranser, så tolkes det at treningsloggingen er skreddersydd. En mer filosofisk tilnærming, hvor konkurranse-aspektet ikke alltid er i fokus, og det kan tolkes at det å komme seg ut er det viktigste. Rett og slett for å koble litt av hverdagen. Noe som kan tenkes å være sunt for kropp og hodet. Lupton (2016) beskriver hvordan kroppen er en essensiell faktor for selvsporing. Med dette menes det at kroppen og en selv kan opparbeide seg rutiner for hverdagen. Som igjen med digitale enheter kan skape en mer produktiv og effektiv hverdag. I6 forteller videre

loggføring skjer uansett, og dette for å analysere hvordan beina responderer etter arbeidsdager. «... Jeg føler meg sliten noen dager, men dette får jeg ikke logga på appene ... eller jeg skriver det som regel på økta da, så det blir på en måte logga ...» I6. Selv om enkelte data ikke kan logges, forstås det som på I6 at notering av følelse der og da, kan være med på å fortelle til senere tid hvordan kroppen og hodet var.

4.3 Applikasjonene

Felles blant informantene er deres bruk og erfaringer med applikasjoner knyttet helse-/treningslogging. Samtlige av informantene benytter flere applikasjoner og bruker en eller annen enhet for å registrere deres daglige aktiviteter. Fire av informantene har blitt introdusert til en enhet eller en applikasjon, med utgangspunkt i hvor motiverende det kan være.

Sosiale medier på smarttelefonen er nå i dag svært vanlig. Tidligere forskning gjort av Shah (2021) hevder at 22,2% av bruken innen sosiale medier, og er 2,2% er innen helse og velvære kategorien. Det kan samtidig tolkes som om Strava er en kombinasjon av disse kategoriene, og med det får mye oppmerksomhet fra brukere. I4 beskriver sitt forhold til sosiale medier slik.

Jeg bruker en enkel polarklokka (m430) til å logge øktene mine, eh ... og fra klokka går de til polarappen, den bruker jeg lite. Men de går også inn på Strava, som nok er det sosiale mediet som får mest plass av sosiale medier hos meg, kondisjonsfolkets FaceBook, er det ikke det man sier a? I4

Selve Polarappen ser ikke ut til å få mye oppmerksomhet fra I4, men legger heller her vekt på den data som produseres via Strava. De resterende informantene er brukere av Garmin, som ser ut til å få mer oppmerksomhet fra brukerne med tanke på analyse-mulighetene, samt mer oversiktlige data.

Eh... det gir meg vel ikke noe annet enn god oversikt.. jeg er ikke så opptatt av hva andre gjør, og det andre gjør inspirerer meg ikke så veldig mye. Så det er mest for min egen del, at jeg kan loggføre treninga mi ... I3

Basert på dette kan det tolkes som om fokus på seg selv, fremfor andre er prioritert. Selv om man kan observere andre, og hva slags aktiviteter de bedriver. er det ikke alle som er like begeistret over andre sine resultater. I3 bruker både Garmin og Strava, men velger å publisere på Strava, noe som kan resultere i et mål om å inspirere andre eller få anerkjennelse fra andre på aktiviteter som utføres., og i hvor stor grad brukerne av Strava knytter en kudos som en positiv tilbakemelding kan øke motivasjonen. På en annen side forklarer Lupton (2016) at det å ha oversikt over andre sin data, kan på ulike måter påvirke en selv. Poenget til Lupton kan vi knytte mot Strava som et sosialt

medium, og se hvordan andre brukere kan påvirke, men også hvordan data kan påvirke (Lupton, 2016, s. 5).

Enkelte informanter beskriver Garmin som applikasjonen som får den største oppmerksomheten med tanke på analyse, Strava blir på en måte brukt til det sosiale. Dette hevder I2 og forklarer at

Nei ... ikke når jeg har Garmin. For jeg ser at det er ganske bra det som Garmin har.. Men det er jo selvfølgelig sikkert ting på Strava som ikke Garmin har, men ... jeg hadde vurdert det.. Strava er liksom for det sosiale da, for å se litt ... hva andre holder på med og sånt. I2

Ved å se hva andre holder på med på en plattform som Strava, hvor flere av informantene beskriver den som svært oversiktlig, er det sannsynlig at man som Lupton (2016) beskriver blir påvirket. For å belyse denne teorien ble det i intervjuet spurt om «F - Kan du beskrive hvordan du tror venner og ukjente, kjente bruker Strava?»

JA.. Det kan jeg! ... Jeg tror dem bruker det som et målingsverktøy, veldig mange da. På å se hva dem gjør i forhold til hva andre gjør, om dem løper nok. Også tror jeg kanskje noen lar seg styres litt av hva andre gjør i forhold til hvor mye dem tenker dem skal gjøre selv. I2

F - Mhm.. Hvordan da?

Nei.. altså hvis dem kanskje følger spesielle folk da. Også ser dem det at dem løper så og så mye.. og er kanskje på det og det nivået, også tenker dem at hvis jeg skal komme på det nivået så må jeg også løpe så og så mye ... og det som kan være litt skummelt med det da, det er jo en fin greie å vite litt om mengde og hva som skal til med trening.. men det som jeg tenker kan være litt skummelt er det atte.. det kan fort bli litt mye av det gode da.. hvis de ser at i dag hadde jeg tenkt å ta det med ro.. også er den fyren du hadde gjerne tenkt å bli bedre enn legger ut det ene eller andre også.. (begynner å le).. NEI, da må jeg ut.. (begger ler).. Og da er det Strava som styrer for deg.. og det tror jeg skjer med veldig mange, spesielt mosjonister da, som følger mange og på en måte er det en du følger da, og en du sammenligner deg med så kan dem gjøre det litt likt. Men ofte er det flere, og når du ser økter som blir lagt ut, så kan det hende mange av de du følger tar det med ro i perioder, men hvis det er en eller annen som gjør det så kan man tenke "oi, shit!". (ler). I2

Her poengterer I2 at Strava som en delingsapp, hvor data som publiseres er synlig for alle, og de man følger kan være avgjørende på hvordan enkelte trener. Hvor disse tre begrepene er sentrale, og kan i stor grad påvirkes i negativ forstand mot det I2 forteller her. Teorien er basert på å utvikle seg, og hvis personer kopierer eller presser seg for hardt på grunn av påvirkning av andre, kan det føre til motstand og negative opplevelser. Dette kan på en side øke risikoen for skader, som basert på

intervjuene kunne svekke motivasjon, samt loggingen av økter kan stoppe opp. På en annen side kan avbrekket gi mer kunnskap om hva ens kropp tåler, og en kan gå tilbake på via data å analysere hva som gikk galt. Blant informantene hadde I4 tidligere fått lærdom av skadeavbrekk, og samlet data om hvor mye kroppen tåler.

To av informantene har selv tenkt at det kan være nyttig, men at det foreligger en slags påvirkning i underbevisstheten om at de har hørt eller sett noe via reklame på sosiale medier. «... har jo alltid visst at det finnes, men jeg har ikke tenkt noe over at så mange bruker det».

Lupton (2016) beskriver hvordan data kan påvirke ulike brukere. Det kommer tydelig frem under intervjuene hvorav flertallet av informantene beskriver den digitale datas påvirkning på seg selv, (eventuelt hvordan den digitale data påvirker en selv?), men også hvordan de tror/mener andre kan påvirkes. Applikasjonene kan fremme detaljerte data, og den kan gi andre tilgang til dine data. Dette hevder flere av informantene som en essensiell del av appen, det å få tilgang til data.

... dataen jeg får av appen da, den bruker jeg til meg selv og min trening. Det er lett å se progresjon og hvis det stopper opp kan man se tilbake på om noen data er ulik. Det trenger jo ikke andre se, tenker jeg da. I5

Som nevnt er det felles opplevelser og erfaringer med applikasjonene, uavhengig av hvor lenge informanten har brukt appene. Det skilles fra både 5 måneder til 4 år. Informantene som har klart lengst erfaringer, forteller om de nye på Strava som gjør det og det. Dette tolkes som om informantene baserer på egne erfaringer med applikasjonen, og dens måte å skape nysgjerrighet og utforskning blant brukerne. Selv blant informantene med mindre erfaring fremmer hvordan applikasjonene skaper nye måter å se data på.

F - Kan du tenke hvordan Strava kan påvirke andre?

Eh ... Jeg tror noen kan bli litt maniske. Noen kan bli litt sånn ... eh ... sykkelig opptatte da, og hele tiden levere resultater. Levere økter som skal se bra ut for andre. Kanskje noen skjuler puls, pusher på for mye på alle øktene bare for at øktene skal se ut som de løper raskt på alt og det alt er så lett og ... livet smiler og sola skinner hver dag ... Så at det kanskje er noen ... Blir, eh ... blir litt sånn som andre på kanskje Instagram og sånt da, som er opptatt å vise at de har det "perfekte" liv, så skal folk vise at dem har de "perfekte" øktene og ... ja.. og kanskje noen føler at de ... okei, jeg må jo ... hvis jeg tar meg hviledag så får jeg ikke så og så mange kilometer denne uka her, det ... det kommer folk til å legge merke til da, da må de kanskje presse på økter da, som dem ikke kanskje nødvendigvis burde ha tatt. (Meg:Mhm). At folk føler et press på å prestere og levere hele tiden. I1

Flere av informantene kommer innom de samme faktorene, og det kan tenkes at dataen skal bli "akseptert" av andre på plattformen. Det kan tolkes som om informantene knytter egen erfaring mot hvordan "andre" påvirkes. Lupton (2016) beskriver hvordan digitale data allerede har begynt å spille en viktig rolle for folks påvirkning, på blant annet folks atferd, følelse av selvtillit, sosiale forhold, og i økende grad deres livssjanser og muligheter. Basert på hva I1 forteller ovenfor kan Strava være for enkelte et jagg om å vise de beste resultatene. Noe som på en side kan føre til avbrekk iblant annet treningsrutiner og lignende med tanke på økende belastning.

Informantene beskriver hvordan ulike løypevalg er blitt avgjort av funksjoner på Strava. Dette i form av segmenter som andre har gjort, løypeprofiler som brukere har opprettet eller kun en lang økt. Dette har åpnet for at flere brukere kan bli bedre kjent med nærområdet sitt, samtidig åpner det opp for muligheter på ukjente områder. «Enkelte ganger, hvis jeg er på besøk hos noen, hytta eller reiser. Så er det fint å lete gjennom segmenter. Da finner man ofte gode løyper og vanskelige løyper» forteller I5.

Det kommer altså frem at segmenter ofte kan brukes som en introduksjon til en del av en løype, dette på bakgrunn av segmentets beskrivelse og detaljer. Brukere som oppretter segmentene, navngir ofte basert på deres subjektive opplevelse med løypen. Som deretter kan skape et bilde til andre, basert på tekst og detaljer om blant annet distanse, beste tid, høydeøkning og reduksjon. Det blir nevnt i intervjuene at informantene ofte kan gå inn på andre sin profil, for å finne ut om løypen er utfordrende eller lett, men den skal gjennomføres før de slår fast en mening.

4.4 Din kropp, din form

Smartklokkene Garmin gir brukerne muligheten til å se totalbelastning basert på ulike aktiviteter. Klokkeren kan også basere data ved å 'anta din form'. Hvordan dette påvirker utøverne, samt hvordan andre påvirker basert på disse tallene forklarer enkelte informanter at;

Selv da jeg løp en ekstremt bra økt ... fikk jeg beskjed fra klokka mi etter økta at, den og den distansen kan gjennomføres på den og den tiden.. da tenkte jeg med en gang ... hvordan vet du det? Jeg har jo ikke troa på meg selv en gang. I6

Selv om data kan produseres og aktivitetsklokkene kan ante din form, betyr ikke dette at data er realistisk for brukerne. Beskrivelsen ovenfor forklarer hvordan I6 følte det da klokken "bestemte" formen, og det kan tolkes som om målene i seg selv var svært tøffere enn hva I6 selv trodde.

Samtidig som dette kan være en negativ atferd av klokken. Viser det seg at Strava og dens forventningspress kan også være blant en av de negative sidene. I5 beskriver dette som

Eh... jeg har alltid hørt fra folk hvis jeg skal stille på løp da. Så sier de sånn.. du bør jo klare å løpe den tiden, du har jo løpt så sjukt mye.. Det presset der, det unner jeg ingen.. for mislykkes man, så er det sånn at man må finne på en unnskyldning, siden ingen trodde på deg i første omgang. I5

Presset som produseres fra tallene, som tydelig fremmes på appene gir andre muligheten til å forutsi, på linje som Garmins aktivitetsklokke. Videre forklarer I5

Jeg setter meg realistiske mål, eller mål som jeg vet jeg kan oppnå. Men sier jeg de målene til andre som bruker Strava eller vet hvor mye jeg løper da.. så ler de og sier, du må jo ha høyere mål enn det. I5

F - Hva tenker du da?

Eh.. det er jo som jeg nevnte istad. Jeg må på en måte finne en unnskyldning, eller jeg føler et enormt press på å prestere, noe som kan føre til at all den treningen jeg driver med for gøy da, blir alt for seriøst for noen. I5

Den panoptiske modellen hvor observatører ser på den som arbeider kobles (Markula & Pringle, 2008). I5 hevder at enkelte kan skape forventninger til prestasjon på bakgrunn av data. Strava som et sosialt medium gir andre tilgang til dine data, og andre kan derfor se uten at man får beskjed selv. Observatørene som i dette tilfelle er andre brukere, kan dermed konstruere sine meninger og skape et eget bilde av den de ønsker. Det kan tolkes at I5 har opplevd noe ligningene tidligere, som gjør at hen velger å benytte seg av privat profil.

Enkelte informanter forteller om den digitale datas synlighet, «avslører hvor dårlig jeg er». Dette kan tolkes å være en motvirkende effekt av hva intensjonen av Strava er. Utallige funksjoner som fokuserer på hastighet, samt tid, kan over tid få brukerne til å føle press på prestasjon. Basert på deres applikasjon, kan det se ut til at tallenes betydning kan påvirke mer enn hva man tror.

Når teknologi er kommet så langt til å forutse eller anta din form, blir det da satt mer press på brukerne? I6 forteller blant annet at Garmin har forsøkt å fortelle hvilken form informanten er i, basert på noen økter.

Strava som en applikasjon kan bidra til diverse kunnskaper om kropp og trening. Dette ved hjelp av data som fremmes. Brukerne tar i bruk det, og lærer av det. Flere av informantene beskriver at ulike data som puls, skrittfrekvens, høydemeter, lengde, distanse, tid og fart er viktige. Dette er på bakgrunn av deres måte å se trening på. Lupton (2016) forklarer hvordan enkelte opplevde datalogging som en mer effektiv måte å leve på, og dette basert på hvordan kroppen tar til seg ulike

handlinger. I likhet med Strava, gir de brukerne behov for stimuli, som deretter blir en produksjon av handlingen. Brukerne tar derfor data som de har selv jobbet for, og føler at data er deres.

Følelsen er i dette bilde en viktig faktor for brukerne, flere av informantene beskriver hvor viktig følelsen er, fremfor den digitale data. Men uten data, så ville de vært foruten den detaljert informasjon om selve økten. Samspeilet mellom følelse og data blir derfor i denne studien sentral.

Samtidig som data produseres foregår det en rekke tanker. Før, underveis og etter en treningslogging, vil det alltid være en grunn. «For å ha kontroll på treningen», forteller både I1, I2, I3, I4, I5 og I6. Denne setningen er derfor felles blant alle informantene. Og det kan tolkes som om alle føler de har kontroll ved hjelp av puls-/aktivitetsklokke, selv om enkelte av informantene har vært foruten logging på bakgrunn av avbrekk, i form av skader eller sykdom.

4.5 Skadeforebygging

Selv om selvsporsingsbegrepet kan tenkes å kun ta for seg kropp og en selv, gir applikasjonene en mulighet til å loggføre bruken av utstyret. Flere av informantene tar seg til disse funksjonene, og andre forteller de ønsker å bli bedre på det, på bakgrunn av at de kan forstå viktigheten ved det.

«... Dette synes jeg er en litt morsom funksjon. Men jeg tror selv at jeg ikke sliter så hardt på skoene mine, så det påvirker ikke når jeg pensjonerer skoene» forklarer I4. Han gir uttrykk for at skoene har en viss tålegrense, men legger ved at kilometeravstand avgjør lite for når byttingen av sko skal skje.

Videre kommer det frem et annet intervju, hvorav informant har lang erfaring med skotøy og løping, og forklarer derfor hvorfor nettopp andre bør loggføre.

Jo... det er jo for å se hvor langt dem er løpt da, det er jo genialt. Og rett og slett fordi sko har en holdbarhet. Det er ikke alltid du kan se det på selve skotøyet liksom, om for eksempel dempeegenskapene er borte da, også har jeg hørt at det... sko dem kan variere fra 400 til 800 kilometer da, så hvor mye demping er det der da? Så da synes jeg det er greit å loggføre hvor langt skoen faktisk har gått. Før jeg begynner å kjenne at dem er det, så veit jeg det. Sko kan jo se fine ut uansett hvor langt dem har godt, men igjen, har dem gått over 1000 kilometer, så er ikke jeg gira på å ta dem på meg for en løpetur, for da veit jeg at da er det mye av dem egenskapene som er skadeforebyggende borte. I2

Dette varierer fra erfaring og hvor mye det ser ut til at deltakerne løper. Andre forteller at de løper for lite til å se poenget med loggføringen, og andre forteller det er stort behov for å ha kontroll på loggføringen, selv av skoene med tanke på skadeforebygging. Dette anses som en viktig del, og det

ser ut til at de som velger å loggføre skoene har mer erfaringer med flere typer sko, og hvordan deres kropp responderer på ulike sko.

Ja... når man først prøver å være seriøs, så tror jeg skoene har en god del å si. Jeg føler selv at min kunnskap om sko er mye bedre nå enn før, selvfølgelig er det på grunn av jeg løper mye med forskjellige sko, men... eh... jeg tror også det er på grunn av logginga. Det gjør at man blir mer bevisst på hvordan ditt løpesteg påvirker en sko da. Og det er ikke sikkert Kari Normann sliter like mye på skoen akkurat der jeg gjør. Så man lærer mye om løpssteget sitt, bare ved å se under skoen sin. I6

Lupton (2016) beskriver at den digitale data tillitt styrkes når en ser at data fungerer, eller på en annen måte viser at ny kunnskap kan produseres basert på data. Informanten fremmer at man føler seg mer klar over hvordan man løper, og hvilke sko som ser ut til å være passende til seg selv er et godt eksempel på dette. Dette kan på en måte gi informanten tilstrekkelig med informasjon til senere anledninger, kun ved hjelp av data. Så lenge loggføringen skjer, vil dataen automatisk legge til riktig antall kilometer.

Applikasjonene gir brukerne tilgang til flere ulike data. Detaljerte data som gir brukerne enorme muligheter til å analysere sitt eget verk, og applikasjonen gir mulighet for å sammenligne med andre. Under intervjuene ble det etterspurt om informantene kunne beskrive hvilke funksjoner de mente var viktige for andre. Samtlige nevnte puls, distanse, fart og tid. Dette var uavhengig av erfaringsbakgrunn, og ble stort sett lagt mest vekt på. Videre ble det for øvrig nevnt to til, og disse var skrittfrekvens og høydemeter. «... Distanse, tid og fart er vel de som er mest brukt for min del, pulsen bruker jeg som et supplement for å analysere om kroppen spiller på lag» forteller I3.

Digitale enheter er med på å fremme disse funksjonene. Om det er smarttelefon eller smartklokke, så kan detaljer fremheves, og de fleste detaljer tolkes som individuelt.

Åja.. hmm.. nei det er nok veldig individuelt fra person til person. Det er sikkert veldig mange som er veldig på det med fart og hvor fort andre folk løper og en selv, og veldig på puls da. Det er veldig mange som går inn for å se ‘hva kosta denne økta her for den personen’ på en måte og ser på pulskurver og sånne ting. Så, det er jo sikkert ekstremt motiverans for mange da ... I2

Selv om I2 mener her at det er individuelt, er det puls, fart og distanse som fremdeles får mye oppmerksomhet. Det kommer frem at totalbelastningen regnes ut basert på hvor mye, hvor fort og hvor hardt. Det betyr derfor at flertallet av informantene vil derfor prioritere disse data.

Denne dataen har vært med på å vise meg hvor mye jeg tåler før jeg blir skadet. Om man går nøye inn i det kan den nok også brukes til å se hvordan man reagerer på ulike økter og treningscykluser. Men det blir litt for seriøst med tanke på mitt utgangspunkt og mål. I4

For at I4 her skal kunne trene uten bekymring, har han altså opparbeidet seg data om hvor mye trening som kan gjennomføres på kroppen før den sier stopp. Dette er fint å ta med seg videre med tanke på å legge opp treningsprogram, men som I4 uttrykker selv, har han sluttet å satse.

Opprettholdningen blir derfor en viktig faktor i bildet, og det kan på bakgrunn av data og analyse gjennomføres tilstrekkelig med trening for å unngå skadeperioder.

I2 og I4 er spesielt opptatt hvordan treningen påvirker fysisk. Logging av aktiviteter blir derfor gjennomført, slik at skader unngås i stor grad. Selv om satsing på idretten har tatt slutt, bæres det frem kunnskaper om hvordan å unngå belastningsskader for å unngå stans i treningen. Dette kan knyttes til Lupton (2016) hvor hun forklarer at selvsporing kan være et supplement for å forbedre seg selv fysisk.

4.6 Data har makt

Lupton (2016) påpeker at digitale data kan gi brukerne ulike følelser basert på deres resultater. Ta for eksempel om en økt har vært bra gjennomført, kan dette på en side føre til at brukeren ofte kan vise den frem. På en annen side, hvis økten ikke er blitt gjennomført, kan brukerne unngå å legge ut eller i andre tilfeller la være å snakke om den. Det kan derfor tenkes at data har en viss makt på brukerne. En av informantene påpeker at løping som aktivitet bidrar til å kjenne seg selv, samt få en økt forståelse av hvordan kroppen fungerer og responderer.

Den dataen som man ser via applikasjoner og smartklokker, em ... som anslår din form har en viss makt kan man si da, men man må ta det med en klype salt. I5

F - På hvilken måte da?

Nei, den kan jo si for eksempel etter en økt, at nå skal du klare å løpe det og det på visse distanser. Og dette baserer klokka på økter man gjør. Jeg har opplevde at den har truffet, og fått meg til å tro på at det faktisk er mulig å løpe så fort. Men jeg har også opplevd det motsatte. I5

Det belyses også hvorvidt andre blir påvirket av å se tallene, fremfor hvordan det egentlig føles hos den som faktisk står bak den digitale data. Det blir fortalt at

... det er enkelt for andre å si; så bra form du er.. eller du leverer så sykt gode økter, eh ... og dette er kun basert på øktene de ser på Strava, selv om jeg skriver 'følte greit', så kan det kanskje ha kostet mer enn hva jeg beskriver til andre. I6

Dette kan i samsvar med I5 forklare hvorfor enkelte velger å benytte seg av private brukere, fremfor offentlige. «Mye av grunnen til at jeg har privat-profil er de forventningene andre har til meg» forteller I5. Forventningene av hvilken form en er i, andre som følger med skaper sine forventninger, og man har forventninger til seg selv. Flere av informantene forteller at de benytter åpen profil, på bakgrunn av at de ikke tenker på hva andre mener, samtidig som at deres bruk er for å se egenutvikling. Lupton (2016) beskriver hvordan selvsporing kan gjøres ulikt. Selv kan det tenkes at enkelte informanter bruker selvsporing som metode for egen helse, samt utvikling. Fra sitatene ovenfor kan det på et vis knyttes til Bourdieu sitt maktperspektiv. Hvordan beskrivelsene på øktene kan "skjule", som I6 forteller ovenfor, hva det har kostet. Det kan derfor tolkes at dette brukes for å fremstå som bedre enn hva man egentlig er.

4.6.1 Applikasjonens makt

Strava og andre aktivitetsapplikasjoner har som nevnt data i form av tall, statistikk og analyse. Tilgjengeligheten for sin egen og andre sine data, gjør det derfor mulig å skape antakelser og forventninger til seg selv, men også til andre. Det kommer tydelig frem at de fleste av informantene benytter seg av en offentlig-profil, og ikke tar til seg antakelsene om deres form, og lar data være tilgjengelig for de som ønsker. Data her blir heller tatt i bruk som et supplement for treningen, som en digital treningsdagbok. Applikasjonene kan dermed se ut til å fremme inspirasjon blant brukerne, og kan være motiverende ovenfor enkelte. Men som I2 forteller

Jeg tror mange bruker det som et målingsverktøy, for å se hva de gjør i forhold til andre, og om de løper nok. Også tror jeg kanskje noen lar seg styres litt av hva andre gjør i forhold til hvor mye dem tenker dem skal gjøre selv. I2

Basert på hva som blir sagt her, så kan dette være med på å svekke motivasjonen. Om enkelte forsøker å "kopiere" andre, ender opp med for høy belastning for tidlig og deretter blir skadet. Noe som kan føre til at treningen reduseres betydelig. Påvirkningskraften av det å kopiere andre eller å vise seg frem til andre, kan i visse tilfeller være med på å bryte ned, og ikke bygge opp.

Et tema som ble tatt opp under intervjuene var om informantene kunne selv beskrive den dårligste turen, samt den perfekte. En fellesnevner blant informantene som beskrev den dårlige turen var blant annet at kroppen følte dårlig. Følelsene under dette temaet kommer igjen hos hver av informantene. Samspillet mellom dårlig kropp og bein samsvarer med en dårlig løpetur. Samt

fremmes dette under ‘‘den perfekte turen’’, her leter de etter den gode følelsen, hvor kropp, bein, tempo og puls, samt været blir også nevnt som en avgjørende faktor. «... en perfekt tur ... fint vær, det skal føles lett, i et greit tempo, og at jeg ikke blir sliten med en gang». I3

Tempoet som blir nevnt ovenfor kommer igjen hos flere av informantene. «Noen dager så har man veldig overskudd og føler at alt bare flyr og økta liksom bare eh ... du flyter på en lav puls på høy fart, og du føler du er i din livsform». I1

En fellesnevner for en god løpetur blant informantene går for mye av de samme faktorene. Det at kroppen responderer, føles bra og en kan på en måte bare koble ut hverdagen, får informantene til å beskrive den perfekte turen.

F - Kan du beskrive en dårlig løpetur?

(Begynner å le) Ja.. det kan jeg hvert fall gjøre.. det er den løpeturen hvor du kjenner at det er noe gærnt med kroppen din, som gjør at du tenker at ‘‘shit nå kan jeg ikke løpe i morgen’’. Det er en dårlig løpetur. I2

Holdningene informantene har til disse beskrivelsene er blitt formet basert på deres erfaringer og opplevelser med ulike løpeturer. Deres beskrivelser knyttes tett opp mot tidligere følelser, og samtlige av informantene selv med ulike erfaringer, uttrykker mye av det samme.

«... Også er det andre dager hvor det er bare tungt og trått og du lurer på om det liksom noe galt med deg, og man skjønner nesten ikke hvorfor du driver med det når det føles så tungt» forteller I4. Og disse erfaringene er svært like blant informantene. Selv om enkelte klarer å sette ord på det, dukker det opp en felles forståelse om at det finnes tunge og kjedelige dager, og gode hvor kroppen er bra og det er lett å bevege seg. En faktor som fremmes er den følelsen av å treffe etter forventningene, når en når målet sitt gis det et driv, et driv om å fortsette.

De fleste forslagene til selvsporing nekter ikke for at det er en form for disiplinær makt som ligger utenfor brukeren, men i stedet for bare negativt, blir den sosiale kontrollen sett på som motiverende (Lupton, 2016). Selv om data ser ut til å gi kontroll, samt gi brukerne et driv. Forklarer samtlige av informantene at følelsen ikke alltid stemmer overens med tallene. Nevnt ovenfor blir det referert til de beste og dårligste løpeturene, og blant disse finner vi fellesnevnerne. «At det flyter bra», «lav puls» og «du føler». Disse faktorene er viktige brukerne. Og det Lupton (2016) fremhever er blant annet hvordan ulike data kan ha ulik påvirkning på mennesket. Ser vi blant informantene at det finnes fellesnevnerne. Men selv om fellesnevnerne er like, så prioriteres de annerledes.

For brukere som driver selvsporing er det ikke bare et spørsmål om dataen har makt over mennesket. Det kan tenkes at mennesket også søker etter kunnskap. Bakgrunnen for å drive

selvsporing ser ut til å være ulik blant informantene, men til syvende og sist kan det tolkes som om alle ser etter forbedringer. Lupton (2016) fremhever hvordan selvspøringsdata kan bidra til selvkunnskap og refleksjon, og dette for å optimalisere livene deres. Appene åpner for en unik oversikt over hvordan en driver aktiviteten. Ved hjelp av data er det mulig å analysere, reflektere og agere. Appen gir også tilgang til tilbakemeldinger, selv ved privat profil gir appen deg basert på algoritmer en tilbakemelding på hvordan du gjør det. De fem stadiene innen selvbestemmelses teorien er sentrale innen begrepet motivasjon, og det kan tolkes på informantene som om motivasjon er en essensiell del av selvsporingen.

Selv om data ser ut til å være negativ, og viser informantene «høy puls» eller følelsen av «tunge bein». Går informantene deretter bevisst inn på den digitale data for å analysere.

F - Hva slags informasjon får du ut av en aktivitet? Når du registrerer en aktivitet, hva er det første du fanger opp da?

Fra min aktivitet? I1

F - Ja.

Nei ... det kommer jo helt an på hva som var målet med økta. Hvis jeg registrerer en aktivitet og jeg har løpt 1000 metere, så ... vet jeg jo gjerne hva de 1000 meterne har gått på før jeg registrerer den, eller laster den opp på medier da, for jeg har fulgt med på tidene underveis. Så da er det kanskje inn å se litt på puls og sånt. Se hvordan det har vært ... eh ... og kanskje sammenligne med en tidligere økt. Eh ... Har det vært ... eh ... nei, det kommer veldig an på økta. Hvis jeg har vært ute på en rolig tur og løpt, så kanskje jeg går inn og kikker på hvilken fart jeg har hatt her, dersom det på en måte er relevant å se på. Eh ... Hvis jeg har løpt i skogen på kryss og tvers så har ikke farta noe å si, da går jeg kanskje inn på pulsen da, eh ...ja. Det kommer veldig an på økta. I1

F - Kan du beskrive hva den dataen gir deg?

Nei ... det gir meg vel (smiler) litt bekræftelse på hvordan formen er da kanskje. Eller hvordan jeg ... nei... jeg synes det er moro å analysere litt å, eh ... henge meg litt opp i detaljer rundt treningen min som kanskje kan gi meg ... et utbytte til å liksom kanskje, videreutvikle treningsplanlegging og planlegging av økter og alt sånt. I1

Informanten ser ut til å trekke tråder med tidligere økter. Bruker den tidligere data til å hente opp informasjon om seg selv. Her beskriver I1 at allerede på forhånd av økten er det bevisst hva som skal gjøres. Det kan tolkes at tidligere erfaringer med selvsporing har gitt kunnskaper om hvordan

trening fungerer på kroppen hans. Det er samtidig de samme detaljene som blir fokusert på. Og de samme detaljene som knyttes opp mot den gode og den dårlige følelsen. Målet om å prestere best mulig står sentralt hos I1. For å prestere best mulig kreves det enormt med motivasjon og disiplin. Appen ser derfor ut til å bidra til nettopp dette. Fremhevelsen av en effektiv bruk data, som gir fremgang. Betydningen av data ser ut til å ha effekt for I1, og det kan tenkes at han er avhengig av data for å prestere best mulig.

4.7 Tall og følelse

Data som informantene fanger opp via digitale enheter, har til ulike hensikter. Enkelte benytter det som nevnt tidligere for å ha kontroll på treningen, se hva andre gjør og griper inspirasjon fra andre. Noe som får de til å utforske hvordan deres kropp responderes på samme trening. Felles for alle er applikasjonene, om det er Strava eller Garmin. Benyttes disse for å analysere data. På bakgrunn av intervjuene har det dukket opp interessante meninger og refleksjoner om hva data gir.

F - Tenker du at man blir mer klar over hvordan man reagerer på trening? Ved hjelp av den analysen du gjør ...?

Ja.. eh.. på selve økta eller sånn analyse over tid? ...

F - Over tid?

Ja.. nei, det tror jeg. For du får jo noen tall som du kan bruke opp mot.. eh.. følelsen din da. Fordi du har jo.. hver gang du er ute og trener, så får du jo en respons fra kroppen din på en eller annen følelse på hvordan går det her.. hvordan følelse det, er det hardt, er det tungt, er det lett, er det.. eh.. ja, alle de tinga. Også kan man jo.. du får jo noen data ut av det.. både i form av fart og høydemeter og puls som jeg sa istad, ikke sant. Også kan du jo ta det opp mot hverandre, men når du har holdt på litte granne med det her, så ser du det at det.. det stemmer ikke alltid overens da, den følelsen har ikke alltid den samme verdiene på dataen, ikke sant.. og motsatt.. Eh.. Du ser at kroppen varierer litt på det, men når du har holdt på lenge også, så ser du jo at det.. alt som spiller inn da, altså har du spist først ikke sant, har du drikk nok vann.. har du sovi nok? Det gir utslag i puls og følelse da. Ja... men det er jo sånn.. jeg bruker ikke pulsen sånn veldig nøye rundt de øktene, for jeg vet at den varierer så mye, men hvis at jeg plutselig skulle hatt veldig høy puls da.. så vet jeg jo at... da er det jo et eller annet som er på gang, enten så er jeg jo veldig sliten eller ikke.. kanskje bygger på et eller annet da, og det har jo slått riktig flere ganger.. at jeg plutselig har hatt høy puls også har det vist seg at jeg har blitt skikkelig forkjøla etter på eller sanne ting.. Så det synes jeg er litt artig. I2

Informant I2 fremmer her at kroppen har påvirkning på data som registreres. Samtidig fremmer I2 hvordan ulike faktorer kan spille inn på denne følelsen. Dårlig søvnmønster og dårlig kostholdsvaner. Det blir også presisert at tidsperspektivet har en betydning, sagt med andre ord. Hvor lenge en har holdt på med aktiviteten, kan gi økt kunnskaper om hva som kan være årsaken. Selv om en ikke helt vet hva årsaken er, blir man på en måte sin egen doktor i denne situasjonen (Lupton, 2016). Hvor man til tider finner paralleller fra tidligere økter, og deretter definerer en begrunnelse for hvorfor nettopp data endres.

Kroppene reagerer på ulike måter, og det finnes også andre faktorer som kan påvirke. En travel hverdag for eksempel, blir ikke beregnet før, under og etter løpeøkten, noe som kan gi utslag for data som representeres.

F - Tenker du at man blir mer klar over hvordan man som menneske reagerer på treningen da, ved hjelp av å registrere økter, og gjennom analyse og sånn?

Hvordan jeg responderer på trening fysiologisk eller psykologisk tenker du? I5

F - Ja, begge deler?

Mhm... jeg tenker jo det at... at man lærer en del av å se... se på hvilke puls, og... hva man holder på de forskjellige øktene, og liksom.. selv om pulsen kan variere fra dag til dag og alt sånn, vil du på en måte da lettere kunne planlegge en fart i en konkurranse da hvis du har analysert uten ... da trenger du kanskje ikke ha løpt distansen før engang, hvis du har løpt den farta der og den farta der, så vet du sånn sirka hva den og den farta koster og da er det litt lettere å planlegge økter, og ja ... jeg tenker at mye analyse kan gi høyere treningsintellegens ... og spesielt rundt din egen trening. I5

F – På hvilken måte da?

... Mm, man ... man lærer jo av det man gjør tenker jeg da. Gjør man forskjellige økter og ser at den og den økta ikke fungerer for deg. Så vet man jo det til neste gang. Eller kanskje at man trenger tid for å bygge seg til å tåle den og den økta. Kroppen er jo tilpasningsdyktig, men det betyr ikke at alle kan løpe like fort som de beste bare de gjør det hver dag. Kroppen må få lov til å hente seg inn igjen, og da trenger man litt intelligens innen trening, og det får man jo gjennom å logge. Og å gjøre. I5

Et annet spennende utsagt fra informant I5, rettes mer i retning mot selvet. Selvsporingsbegrepet blir også knyttet tett opp mot kunnskap, samt hvor viktig kunnskapen kan være for å forstå data som fremmes. For det første finnes det ikke et krav til å forstå data som produseres via appene, det kan

på bakgrunn av de andre utsagnene tolkes som om dataen ikke betyr så mye, men heller at følelsen gir uttrykk for størst betydning. For det andre kan data åpne opp for analyse, refleksjon og kunnskap. Noe som fremmes blant enkelte informanter i studien. For det tredje kan en kombinasjon av data og følelse skape gode refleksjoner, hvor brukerne stiller seg kritisk til hva man ser, og bruker den subjektive følelsen til å dekke over tallene.

Man kan jo se forskjell på en god uke og dårlig uke.. og en god økt og en dårlig økt.. så jeg vil si det.. jeg følger jo med på hvor jeg har løpt og hvordan det føltes ut ifra det jeg ser på skjermen da ... og det kan jo ofte være to litt forskjellige ting ... men jeg er mer glad i å løpe på følelse istedenfor å stole på hva analysene sier. I3

4.8 Sosiale forhold

Flere av informantene beskriver applikasjonen som «en måte å holde kontroll på treningen». Men selv om aktiviteter gjennomføres alene, blir de som regel delt på applikasjonen. Om andre kommer over ens aktivitet, beskriver enkelte at de vil i stor grad komme i kontakt med andre likesinnede. Om dette er en gjennomføring i form av ulike aktiviteter sammen eller kun kommunikasjon over appen, er likegyldig.

Informantene forklarer likevel at økter gjennomføres for det meste alene, men det er alltid trivelig med selskap. Spesielt definerer tre av informantene dette under rolig trening og hard trening. Hardøktene foregår på løpebane, og I2 beskriver det som motiverende å løpe med kompis eller kjente. Dette gjenspeiler seg svært ofte hos andre samtlige informanter. Ved å ha en eller flere som er med på aktiviteten, kan det føles enklere å gjennomføre. To av informantene hvorav en benytter privat-profil hevder sololøping er det beste, dette på bakgrunn av «... jeg vil ikke sinke folk jeg løper med ... mm ... hvis jeg løper med noen, så må jeg på forhånd vite at de løper ca. like fort som meg» I5. Den andre begrunner det med at «... tanker og det å løpe alene i 'min verden' er mye av grunnen til at jeg løper. Men terrengsyklingen derimot ... der blir det mer med broren min eller en kompis» I6.

Samtlige setter pris på det at Strava åpner for interne konkurranser, og utfordringer. Dette gir rom for at flere treffes ute i *løypene*, noe som kan forme «et vennskap eller en ny konkurrent» I3.

Enkelte ganger føler jeg at jeg mister kontakt med noen venner eller løpere da, fordi at de ser det jeg legger ut på Strava og tenker kanskje at jeg er så mye bedre enn dem ... for eksempel hvis jeg løper rolig, så føles det fort for dem da, eh ... så jeg tenker at det er noe som er negativt med at alle disse tallene styrer oss på en måte. I4

På bakgrunn av hva I4 forteller, i likhet med Lupton (2016) kan data se ut til å være dominerende. Noe som på en side kan tolkes å være negativt med tanke på en sosial kontekst. Når flere har muligheten til å gå inn på profiler å se på aktiviteter, skapes det et bilde av den personen. Det bildet kan som nevnt ovenfor, i negativ forstand gjøre slik at enkelte vil unngå å løpe med deg. Og dette på bakgrunn av hva slags data, tall og statistikker en har på en app. Sett fra en annen side kan dette gi økt anerkjennelse, om brukeren kunne vist til gode tider, gode økter og vært et forbilde for andre. Kan det tolkes som personen kan være en viktig aktør for både appen og brukerne.

Strava som et sosialt medium gir brukerne tilgang til både offentlig og privat brukere. På bakgrunn av hva I4 opplevde ovenfor, kan dette være forklaringen til hvorfor enkelte brukere benytter privat profil.

Informantene i mitt prosjekt var blandet av både offentlige og private brukere, og begrunnelsen for disse valgene er blitt til dels gjort rede for. Ulike meninger og opplevelser med hvordan data publiseres beskriver I5;

Jeg bruker Strava for min egen del, og siden jeg er en utøver som får treningsprogram fra en trener på nettet, vil jeg helst at informasjon og treningsdata holdes litt hemmelig, med tanke på at jeg får tilpasset veiledning. I5

Det kan med dette tolkes som om data som produseres kan avsløre kunnskaper eller treningsfilosofi som på en måte beskytter I5 sin måte å trene på. Videre kommer det frem at;

Jeg kan legge ut løpeturer eller konkurranser hvor jeg ser det er Strava-potensiale. Jeg ser ikke poenget med å legge ut økter hver eneste dag. Jeg trenger ikke bekreftelse fra noen at det jeg driver med funker eller ikke, det kjenner jeg på meg selv best. I5

Informanten beskriver her at enkelte data er mer verdifulle enn andre. Økter som inspirerer, samt viser til gode resultater har større betydning for I5. Data hvor han kun løper i et rolig tempo, er ikke nødvendigvis det som først deles på det sosiale mediet. Sett fra flere av informantene, så har definerte økter som 'rolig', lite betydning for andre. Dette blir som oftest regnet med i total belastningen, men sjeldent analysert. Det kan forekomme analyser om brukeren føler at turen føles tung, og data kan få en viktig rolle der etter.

Et samfunn på lik linje som *the quantified self*, hvor mennesker samles for å dele, reflektere og vise forståelse for hverandre (Lupton, 2016). Strava kan på flere måter virke som dette, i og med at brukerne kan under ulike omstendigheter treffe på hverandre. Noen har et større behov for sosialisering enn andre, og det kan på en side tolkes at de er avhengig av støtte, inspirasjon og motivasjon fra andre. Sett fra en annen side, kan data kun brukes til prestasjonsretteformål, og det

kan dermed tenkes at flere ønsker tilbakemeldinger på om det de gjør ser bra ut ovenfor andre. For det tredje kan informasjonen de samler via disse mediene konstruere en hel del av deres treningsregime. Dette på bakgrunn av et uendelig antall bibliotek av brukere med diverse økter, analyser og beskrivelser.

4.9 Delingskultur

Deling av hva man gjør er blitt en trend blant mennesker, og det finnes svært mange applikasjoner hvor fokuset rettes direkte mot å oppdatere andre mennesker på sitt eget liv. I likhet med andre apper gir helse-/treningsapplikasjonene valgalternativer om hvor mye av personlig informasjon som skal deles. Man kan selv bestemme hvor mye informasjon som skal deles, og basert på funnene i studien gir samtlige uttrykk for at de vet om disse retningslinjene. Strava hvor det spesielt befinner seg aktivitetsinteresserte mennesker, er konstruert slik at aktiviteter, data, bilder og tekst skal være i fokus.

Informantene beskriver dette som en essensiell del for hvorfor de benytter applikasjonene. I4 forklarer;

Jeg tror mange bruker Strava på samme måte som meg. De syntes det er fint med et verktøy som gir de kontroll, samtidig som det er moro å dele med andre og se hva andre gjør. Vi er jo alle som er der interesserte i utholdenhetsidrett og syntes det er spennende å se hva andre gjør og ta inspirasjon fra det. I4

Flere av informantene hevder det kontrollbehovet er stort hos de fleste brukerne, og sammenligner seg selv med hva de mener andre tror. Informantene bygger på at applikasjonene er som en treningsdagbok, enkel og lett å bruke, og er passende for folk som ønsker å måle seg mot seg selv og/eller andre.

... Jeg tror det er litt variert, men jeg tror det er en del som bruker det fordi at de fleste bruker det som en treningsdagbok, men det at de bruker det som en offentlig greie er det at den tidsalderen vi lever i, så er det så mange sosiale medier ... og jeg tror mange folk har et ... hva heter det ... et eksponeringsbehov, at folk ønsker å vise at de trener. Og da er Strava på en måte en bedre plattform å vise at de trener på enn f.eks. Snapchat, Facebook og Instagram, da tror jeg folk blir litt lei treningsspamming. Så jeg tror det er veldig mange som trenger å vise folk at de trener, for å føle seg bra ... og derfor bruker de Strava av den grunnen. I1

Informantene trekker frem at selv om gutter/jenter, menn/kvinner blir fordelt i ulike kategorier, og de forstår at det er forskjeller mellom kjønnene. Finnes det utrolig mange kvinnelige utøvere på Strava som inspirerer og motiverer til å gjennomføre diverse økter. Segmentene blir snakket om. «Jeg er glad for at jeg kan ‘konkurrere’ på segmenter, og det er fordelinger på vekt, alder og kjønn gjør det mer motiverende. Da kan man på en måte se forskjeller og ulikheter blant fysikken». I3

4.9.1 Økt anerkjennelse?

Blant informantene ser en særlige ulikheter blant dette temaet. Flertallet av brukerne som har over lengre tid brukt Strava forteller om hvor lite betydning kudos har. Samtidig beskriver enkelte av brukerne med mindre erfaringer at kudos har lite betydning. Selv om enkelte av brukerne uavhengig av hvor lenge en har brukt appen, viser det at noe så lite som en kudos faktisk gir en viss glede for noen brukere. Betydningen av å få en ‘like’/kudos gir enkelte en bekreftelse på at det de gjør er bra. «kudos, da sjekker jeg veldig sjeldent ... for det regner man at folk trykker på autopilot» forteller I1.

Denne såkalte autopiloten blir det forklart stammer fra andre sosiale medier, hvor likes oppstår uten noe særlig begrunnelse, annet enn å være hyggelig. «... Det er jo hyggelig at folk liker økta mi, men det er jo sikkert ikke fordi de synes den var kjempebra, men jeg tror de gjør det litt sånn automatisk da, når man skroller nedover». Forteller I3.

Det kan tolkes på bakgrunn av det som blir sagt ovenfor at selv om andre brukere trykker på autopilot, synes informantene at det er hyggelig å få kudos. Selv om de ikke betyr så mye. Det kommer frem hos blant annet flere av informantene. Andre former for anerkjennelse skjer ved kommentarer, og blir for enkelte av informantene sett på som essensielle for motivasjon.

Jeg liker Strava på bakgrunn av hvordan folk kan kommentere og motivere. Har jeg hatt en dårlig løpetur eller gjort et dårlig løp, så kan det hjelpe med kommentarer fra løpevenner eller andre kjente ... em ... og det samme gjelder hvis den har vært bra, da kan kommentarer motivere. I4

Selv om kommentarer kan være en motiverende faktor blant brukerne, blir det også fortalt at de også kan bidra til at man vil jobbe hardere mot andre mål. Opplevelsen av å bli sett står sentralt i en applikasjon hvor alle kan se hva du legger ut. Som I4 er inne på her, kan en bra gjennomføring av en økt gi økende driv til å fortsette. Selv om han selv vet at økten har vært bra, kan det være en ekstra godbit når andre bekrefter at den er det. Anerkjennelse fra andre likesinnede kan derfor se ut til å være en faktor for hvorfor noen velger å legge ut øktene sine.

... Jeg kan legge inn manuelt, men da oppgir jeg det som regel som privat ... eh ... slik at det kun er jeg som har oversikt over den treninga. I3

F: Hvorfor det?

Eh... Jeg tenker egentlig at folk synes det er kjedelig å se på en økt uten kart, for å se hvor jeg har løpt på en måte... I3

F: Men du får vel kudos for de øktene også?

(Ier). Hadde jeg brydd meg om kudos så... så kanskje, men de er ikke så viktige for meg. I3

Selv om anerkjennelse fra andre ikke ser ut til å være den største faktoren blant alle informantene, blir det sagt at;

... hvis jeg har levert en bra økt, så er økta i seg selv nok motivasjon til å stå på videre. Jeg synes det er koselig med kudos og kommentarer, men alt i alt, så er det økta som betyr noe. I2

Det som I2 forklarer under intervjuet her beskriver igjen hvor mye data kan bety. Når det fremmes positive opplevelser basert på den digitale data, kan dette virke som en tilfredsstillelse ovenfor informantene. Ved flere anledninger, kan data som viser at formen føles bra eller bedre gi positive erfaringer. Dette viser at mennesker har ulike behov for å motiveres. Det kan på en side tolkes at enkelte blir trigget av det de ser på som bra. Og på en annen side kan andre ha behov for støtte og anerkjennelse underveis.

Selvsporing innebærer en god del ulike ting. Strava er på mange måter ulik fra hvordan personer registrerer søvnvaner, kosthold og samliv (Lupton, 2016). Strava og dens måte å tilegne seg et publikum, baserer seg som oftest på å samle kilometer, se progresjon, løpe lengst mulig på et år, osv.

Opplevelser og erfaringer med applikasjonen har over tid gitt et bilde av hvordan nye-brukeres atferd er, kontra de med mer erfaring. Selvsagt kan en ikke gre alle under en kam, men flertallet av informantene lyser også ut om sine opplevelser med fra de startet Strava.

When cyclists are producing digital data about their rides using these kinds of digital technologies, they are contributing to a spatial–technological environment in which their movements through space as well as aspects of their bodies’ responses are digitally monitored. The actions generate biometrics such as heart rate, energy expended, and even, in the case of a metric generated by the Strava platform, their “suffer score,” which calculates the user’s exercise intensity level. (Lupton, et al. 2018, s. 651)

Tidligere forskning fra Lupton (2018) peker på hvordan applikasjonen kan være attraktiv for blant annet selvsportere. Hjerterefrekvens, skrittfrekvens, fart og distanse er noen av formene for statistikk og tall som brukerne kan ta nytte av. Dette kan på mange måter ses i samsvar med funnene mine, for hvordan informantene bruker ulike data til å kontrollere treningen sin.

4.10 Så hvorfor Strava og Garmin?

Da enkelte informanter ble introdusert til applikasjonen, ble det først og fremst brukt for å måle seg opp mot venner, kjente og ukjente. Det kan tolkes som om informantene var mer opptatt av hva andre gjorde, fremfor seg selv. I2 forteller

Hvorfor jeg ble med på Strava var vel egentlig sikkert litt på grunn av fellesskapet, og jeg var nysgjerrig på hva andre folk drev på med som også løp da. For det var begrensa med hva slags kunnskap du på en måte har rundt løpinga da man begynte. I2

Videre forteller I2 «... Jeg trudde jeg hadde veldig god peiling, som sikkert veldig mange andre ... Men det var litt interessant å se hva andre folk gjorde da, og på Strava kan du jo se på alt mulig, både lokalt, nasjonalt og internasjonalt ... så kan du søke opp folk, det synes jeg var artig».

Det kommer tydelig frem blant informantene at applikasjonen brukes på bakgrunn av dens relevans knyttet til datalogging, analyse og innsikt på ulike plan. Selv mener I2 at selv om applikasjonen har vært der, har den ikke blitt benyttet før hen var ferdig med satsing og konkurranser. Foruten appen har I2 en viss kontroll på hvor mye trening som ble lagt til grunn, men beskriver at appen er behjelpelig på diverse data fra treningsperioden.

Samtidig blir det dyrket frem en felles enighet om at apper som gir tilgang til logging av trening og/eller aktiviteter, er svært hjelpsomme med tanke på kontroll av ulike data som tid, distanse, kalorier, puls, skritt, m.m.

I6 forteller

Strava kom til meg i koronaperioden, jeg ble utfordret til å sykle en trase, relativt bratt nedover. Og da sa kompisene mine "last ned Strava, så kan du slå flere enn meg". Da skjønte jeg ikke så mye, men nå, nå er jeg blitt en stor forbruker av appen. Da jeg både løper og sykler, passer den perfekt for å ha kontroll på treninga. I6

Strava blir altså stort sett brukt for å ha kontroll på treningen. For å forstå hvordan Strava sine funksjoner forstås av nybegynnere, forteller I6 videre

... jeg ser ulikheter blant løpere og syklister. Segment-jakting kan se ut til å være populært i starten for løpere, til en for eksempel ikke har sjansen på grunn av de sprekeste har tatt de, eller grunnet skade osv. Syklister derimot, kan virke som de utforsker mere, går til ulike topper, sykler ned, lager segment og går videre. Jeg tror nok løpere er mer opptatt av hva som tallene viser, fremfor opplevelsen. Skal ikke dra alle over en kam her, for det finnes alltid unntak. I6

Selv om Strava erkjennes som "kondisjonsfolkets Facebook" blant en av informantene, blir ikke appen kun brukt til å publisere aktiviteter, men også å lete etter økter som andre har gjennomført. Informantene beskriver at applikasjoner som tar for seg trening er et godt konsept.

... Det at det finnes en plattform hvor likesinnede befinner seg er helt perfekt. Ikke alle forstår seg på all data som publiseres, og jeg kan tenke meg at de betyr lite for mange. Derfor er det fint med en app hvor man kan dele så mye man vil, når man vil ... Enkelte ganger kan en også komme i dialog med andre, noe som kan føre til at en forveksler erfaringer. I4

Samtlige av informantene har ulike kjennskaper til både Garmin og Strava. Fra å være kun Strava-bruker via smarttelefon til å få Garmin smartklokke kompatibel med Strava. Fra kun smartklokke til internett. På bakgrunn av dette har informantene selv ulike erfaringer med hvordan Strava brukes. Det varierer i hvor lenge de ulike har hatt en registrert bruker, fra 2013 – 2020. Som vi har sett ovenfor er en informant introdusert av kjæresten sin, to er introdusert av en kompis og ei venninne, og de resterende har selv funnet ut at Strava er en plattform for mennesker som bedriver aktiviteter. I6 beskriver det som «kompisen min advarte meg for to år siden, og sa ... pass på så du ikke blir bitt av basillen. Og se på meg i dag, jeg løper mer enn noen gang». Videre forteller I6; «Tall og statistikk var det jeg elsket på barneskolen, her kan jeg bruke det mot noe jeg er interessert i».

Det tolkes basert på utsagnet til I6, at statistikk og tall, samt det å kunne se egen utvikling har ført til at loggføring er blitt en stor interesse. Hvordan Strava gir rom for å se hva en har fått til i løpet av en økt kan på mange måter virke motiverende. Men hva om tallene viser nedgang? «Strava gir på mange måter svar på hvordan treningen og formen er. Men enkelte dager hvor man presterer dårlig, er det ikke nødvendigvis at formen er blitt dårlig, man må se litt an ... kan skyldes dagsform, osv. ...» forteller I6.

Enkelte informanter forteller at de har syklet og/eller løpt uten å loggført direkte inn på applikasjoner. Loggføring av treningsdata kan derfor gjøres manuelt. Selv om den digitale data ikke

alltid ser ut til å bli registrert direkte under og publisert etter en aktivitet, nevnes det at det legges inn for å ha kontroll på hva man gjør.

... Det gjør meg ikke så mye egentlig ... jeg kan jo bare legge inn manuelt etterpå. Jeg liker å vite hvor fort det har gått, men har man glemt, så har man glemt ... da tar jeg det litt sånn ... em.. på følelse egentlig, men det må logges, så vet jeg hva jeg har gjort den og den dagen. I3

Igjen beskrives det at følelsen er en viktig faktor. Data virker likevel svært viktig, for å se totalen så logges det derfor manuelt. Her forteller I3 at fart er en viktig faktor. Strava trenger distanse og tid for å beregne fart, derfor ser I3 på dette som uproblematisk. Så lenge hen får totalen i bildet. Det tolkes som om data blir sett på essensielt ellers i treningen.

Den negative siden ved Strava er at stort sett all data er synlig, samt tilgjengelig for de som ønsker. Unntak av de som har privat profil. Nye brukere derimot virker ikke svært opptatt av dette. Som I1 forteller

... nye på Strava har jeg sett mye av, men dem er der ikke så lenge alltid ... Noen ganger løper dem fort, tar segmenter, prøver kanskje å sammenligne seg med andre da ... det tenker jeg kan være litt dumt, for da kan fort oppstå skader eller at dem rett og slett blir lei ... siden dem blir slitne. I1

Brukerne kan allerede fra de begynner med registrering sammenligne seg med andre, og se hvor på lista de befinner seg. Innenfor dette feltet foregår det en slags kamp om å være best. Den som er best kan som Bourdiue snakker om, opparbeide seg status. Denne statusen kan på mange måter være synlig, og alle kan se hvem som troner på toppen. Det påpekes av I1 at Strava brukes kun til trening når hen kan slå de som trener mer enn seg selv. Noe som kan tolkes å være en form for søk etter anerkjennelse fra andre.

Flertallet av informantene benytter Garmin og Strava i kombinasjon, I2

Eh.. Det er vel Garmin som er hovedgreia for meg nå.. for det der jeg lagrer økter og kikker på analyserer og.. jeg synes det er interessant da.. å se på økta etterpå og sammenligne med tidligere økter å.. ja.. Det er vel egentlig det. I2

Blant mosjonistene er det ulike motivasjoner for løpingen. Enkelte bruker det opp mot å analysere og følge nøye med på treningen. Som I2 beskriver, kan det tolkes som om analysen er viktig for treningen. Det er givende og lærerikt å forstå hvordan treningen fungerer på kroppen.

F: Hvorfor bruker du Strava og Garmin nå da?

Fordi det er enkelt og oversiktlig og.. lett å skjønne, det er lett tilgjengelig på telefon. I3

F: Kan du beskrive hva gir det deg?

Eh.. det gir meg vel ikke noe annet god oversikt.. jeg er ikke så opptatt av hva andre gjør, og det andre gjør inspirerer meg ikke så veldig mye. Så det er mest for min egen del, at jeg kan loggføre treninga mi.. I3

Den gode oversikten, og forbi det er lett å bruke. Tilgjengeligheten på smarttelefonen kan også se ut som å være en argumentasjon for hvorfor disse appene brukes. De er enkle å bruke, og de gir kontroll på hvor mye man trener. Dette er felles blant alle informantene, selv om noen ikke prioriterer konkurranser, forklares det at appene brukes for varierte motivasjoner. Samtlige bruker appene for å få oversikt for treningen. Appene blir også brukt for analyse og tilbakeblikk av økter. Det blir også nevnt at enkelte informanter besøker andre brukere for å se hvordan de trener, det kan tolkes å være på bakgrunn av inspirerende grunner. Andre ønsker å holde seg i form, og kan bli motivert av anerkjennelse fra andre. Hvorfor Strava og Garmin blir brukt av mosjonister og hva det gir brukerne, kan derfor være en god oversikt over treningen, selv om følelse og tall ikke alltid stemmer overens, benyttes kommentarboksene til å fylle ut hvis det er bemerkninger.

5.0 Oppsummering av funn

I dette kapittelet skal jeg oppsummere mine funn. Jeg ønsker videre å gi en beskrivelse hva vi kan lære av mine funn og hvem disse funnene kan være interessante for. Jeg vil deretter ta dere med gjennom refleksjoner jeg har gjort underveis i prosjektet, om noe kunne vært annerledes. Til slutt vil jeg gi en pekepinn til videre forskning på hva som kan være av interesse for videre studier.

Min hovedproblemstilling er: «Hvorfor bruker mosjonister Strava og Garmin for aktivitetslogging, og hva gir det dem?».

I tillegg har jeg valgt å ta med en underproblemstilling for å belyse flere sider av bruken rundt applikasjonene:

I hvilken grad reflekterer brukere av treningsapplikasjoner over hvordan applikasjonene påvirker deres holdninger, erfaringer og opplevelser?

Studien har blitt utforskende i form av at informantene hadde ulike synspunkter til hvorfor nettopp de brukte Strava og Garmin til treningslogging, og hva dette ga de. I kapittel 4.0 ble det presentert de funnene jeg fant relevante for studien. For å nettopp kunne gi et svar til problemstillingen. Det ble belyst relevant informasjon fra underproblemstillingen, som var veiledende til hovedproblemstillingen.

Funnene i studien forteller oss at selv om betydningen av data ikke alltid blir sett på som den viktigste faktoren, så uttrykker likevel informantene at data, samt detaljene er viktige. Disse er viktige for å ha kontroll på hvor mye trening som legges per uke, måned og år. Det påpekes at treningslogging gjøres for å unngå skader. Selv om skader eller sykdom har oppstått, kan informantene gå tilbake for å se hva og analysere hvorfor. Dette er en viktig faktor til at selvsporing blir gjort. Enkelte informanter i studien er også ute etter å se forbedring av resultater. Det blir sagt at data kan være et godt supplement for å se utvikling. Denne utviklingen kan på flere måter være motiverende, men også demotiverende. Det nevnes også at aktivitetsklokker utstyr med pulsmåler kan forutsi brukerens form. Det tolkes at denne funksjonen kan skape frustrasjon. Foucaults panoptiske-modell gir oss en tanke om hvordan applikasjonen kan virke som en blir observert uten å vite det. Flertallet av informantene forteller at de legger ut øktene bevisst, og det kan derfor tolkes at selv om andre har tilgang til deres aktiviteter, påvirker dette i liten grad. En av informantene påpeker dessuten at opplevelsen av at andre skal forvente noe fra deg, kan være en negativ påkjenning for den som opplever det. Det tolkes basert på dette at slik som modellen tilsier, at noen har observert og analysert hvilke økter som er lagt ut, og derfor skapt et bilde av brukeren. Dette

kan som nevnt skape et press, og for informanten tolkes det som et irritasjonsmoment, og en grunn til å bruke privat-profil. Dette for å kun fokusere på seg selv og sin form, fremfor andre.

Statistikk og tall ses på som viktige faktorer. Foruten disse, ville det vært krevende å sett progresjon og stagnasjon. Det ville vært krevende å analysere, og knytte det opp mot følelsen sin. Selv om følelsen ser ut til å ha en dominerende rolle, bruker informantene fremdeles tallene som et supplement. Et verktøy som kan gi de kunnskaper om hvordan deres kropp responderer på trening. Påvirkningskraften kommer av hvor tilfredsstillende datasamlingen er, og når selvsporing blir en vane, kan det tenkes at brukerne ønsker å se om det skjer noe nytt med kroppen og følelsene uavhengig om det deles med andre eller ikke.

Lupton, et al. (2018) beskriver at konteksten om hvordan mennesker skaper mening til data, er ulik fra individ til individ. Det kan derfor tenkes at data påvirker brukerne på ulike måter. Delingen av data på Strava er et eksempel, hvor det er et valg en tar om å dele og hvorfor. Er det på bakgrunn av hva man gjør? For å presisere, er delingen for oppmerksomhet og anerkjennelse? Informantene trekker frem at verden vi lever i er basert på likes og kommentarer over sosiale medier, og kan derfor være en årsak til at informantene føler at de vil ha tilhørighet til et samfunn. Et samfunn med likesinnede, som deler noe man er interessert i, og vil vite mer om. Det blir heller ikke tatt for gitt at kunnskap kan veksles på disse appene. Flere av informantene påpeker at store deler for hvorfor de er på Strava er på bakgrunn av å kunne se hva andre gjør. Men samtidig at de kun trener for seg selv. Det presiseres at trening ikke skal ha betydning for andre enn seg selv. En av informantene virker opptatt av anerkjennelse basert på treningsstatus. Det forklares at det er givende å slå noen som trener mer enn seg selv. Det kan tolkes at informanten er opptatt av å være best, samtidig som å vise at hen er best.

Det påpekes i studien at Strava spesielt blir brukt til å oppsøke nye steder. Det forklares av en av informantene at hen brukes det noen ganger til å finne nye steder å løpe/sykle. Det kan derfor sies at appene brukes til så mangt, og det brukes forskjellig. En fellesnevner som samtlige av informantene er enige om er at applikasjonene for det meste er til å ha oversikt og kontroll over treningsmengden. Det vises i studien at sykdommer og skader kan til en viss grad kontrolleres ved å se på data fra appene. Om puls har vært veldig høy, eller det har vært en dårlig følelse eller vondt underveis. Lupton, et. al (2018) har i sin studie beskrevet hvordan følelsene ikke kan registreres. Selv om aktivitetsklokken forteller deg at nå må du hvile, er det ikke bestemt at mennesket gjør det. Informantene påpeker like scenarier hvorav en økt skal gjennomføres, hvis kroppen føles bra og data i form av fart viser betydelig økning fra tidligere. Da kan puls, om den viser seg å være skyhøy

være mindre verdt. Det kan tolkes basert på dette at selv om data fra puls vises å være høy. Kan data fra høyere fart enn tidligere og god følelse være de faktorene som prioriteres.

Informantene er enige om at følelsen på økta ikke alltid samsvarer med data de får presentert. Det kommer frem under intervjuene at selv om følelsen er bra, kan data fortelle deg andre detaljer. Følelsen legges vekt på, og det kan tolkes som om flere av informantene velger å påvirkes av denne. Dette kan medføre at data forsøker å fortelle at du er under stress, og trenger hvile. Men på grunn av en god følelse, så dropper du å se på data, og velger å gjennomføre økten.

5.1 Hva kan vi lære av funnene?

Mosjonistene i denne studien er en gruppe mennesker som trener løping, samt andre aktiviteter. Det finnes dessuten andre som trener mer og mindre enn de jeg har intervjuet, både med og uten treningsapplikasjoner og andre digitale enheter. Appene Strava og Garmin er som nevnt i studien svært enkle å bruke, og tilgjengeligheten av data er mangfoldig. Hvorfor det brukes blant mosjonister er varierende og jeg tenker flere kan kjenne seg igjen i nettopp dette. Store deler av informantene benytter appene kun for seg selv, men det nevnes at anerkjennelse kan være motiverende. Ved å få anerkjennelse fra noe en selv har gjort, kan derfor skape et driv til å ville fortsette. Appene brukes til så mangt, fra segment-jakting til gåturer. Fra å løpe raskest til lengst. Det at brukerne har muligheten til å sammenligne seg med andre, kan påvirke brukerne. Å vite hvor langt, fort, lenge og lengde vises at være data som brukes ofte hos de fleste. Appene gir altså data som kan brukes for å forbedre seg selv, for å bli en raskere versjon av seg selv.

Data er synlig for andre på appene. Dette kan skape forventninger om man blir analysert av andre, dette opplevde en av informantene og denne opplevelsen skapte derfor ubehag. Dette er noe å ta med videre. Hvis en ikke har noe særlig behov for at andre skal se dine data, kan data gjøres privat. Mennesker er ulike, og det at alle har tilgang til dine data kan som nevnt i studien gi andre et bilde av deg. Med dette bilde kan det oppstå forventninger, og lykkes en ikke med disse forventningene, kan det komme skuffelser.

Mosjonistene bruker aktivt treningsverktøy og apper, for å analysere, ha kontroll og forstå hvordan treningen responderer på seg selv. Presiseringen av seg selv er i denne sammenheng viktig. Selv om en mengde trening fungerer på en, betyr ikke dette at det fungerer på en annen. Kroppene responderer forskjellig, og det virker som om de fleste mosjonister er bevisste på dette. Nye Strava og Garmin brukere derimot, som det nevnes hos informantene tolkes å være litt for tøffe i starten. Dette kan resultere i skader og avbrekk, det kan derfor lønne seg å kjenne etter kroppen, og ikke jage tallene som presenteres i disse digitale treningsverktøyene.

Selv om studien er rettet mot mosjonister, kan flere som bruker Strava og Garmin ta nytte av funnene i studien. Funnene presenteres på en enkel måte, det forklares hvorfor Strava og Garmin brukes blant mosjonister. Er man glad i trening og ser på det som nyttig å drive treningslogging, kan det være greit å vite konsekvensene av å dele all data. Som det blir presentert kan det både være positivt og negativt å dele data med andre.

5.2 Refleksjon

Studiens metodevalg er fremdeles noe jeg hadde valgt igjen. Intervjuer får frem god dialog, og er man forberedt flyter samtalen godt. Utvalget av representantene var ønskelig å være flere, men det stod ikke til tidsmessig. Dette var i en periode hvor COVID-19 var på sitt verste, noe som begrenset intervju mulighetene. Jeg kunne selvsagt valgt intervjuer over Zoom eller Teams, noe som kunne blitt interessant. Jeg ville også forsøkt å få tak i toppidrettsutøvere, for å finne ut hvorfor de bruker Strava og/eller Garmin. Der er de som regel avhengig av en trener. Er det for at treneren skal se hva de trener? For å vise hva de gjør til mosjonister og treningsglade mennesker? Dette er noen av spørsmålene jeg tenker på.

En annen retning jeg kunne tenke meg, til mitt tidligere studiested for å undersøke hvorfor de benytter treningsverktøy på studentene. Hvordan jeg ville gått frem var om studentene ble påvirket av den digitale data, eller hvordan de ble påvirket. Andre retninger kunne vært mot foreleser, hvorfor bruke målbare-enheter i undervisning? Hvordan tenker du det påvirker studentene? Dette kunne vært interessant å se nærmere på.

5.3 Veien videre?

Tematikken jeg har studert har vært interessant og lærerikt. Hvorfor mosjonister bruker Strava og Garmin til treningslogging, og hva det gir dem. Dette tema kan bli mer aktuelt når løping i Norge har blåst opp. For å få en bredere forståelse på hva data gir brukerne, kan det være interessant å se nærmere på hvordan data påvirker brukerne. Det kan tenkes basert på funnene i studien at enkelte mosjonister bruker data fornuftig, men det nevnes blant annet fra informantene at de tror nybegynnere, eller nye i Strava kan fort få overtenning. Det vil si at de trener kanskje hardere enn hva de bør. Noe som kan føre til skader eller avbrekk. Hva skyldes dette? Er det at de forsøker å kopiere andre? Eller løper de bare det som føles bra, så går det motsatt vei? Dette kan være interessant å se nærmere på.

Referanser/litteraturliste

Aakvaag G.C. (2008). *Moderne sosiologisk teori* (s. 148–171). Oslo: Abstrakt forlag

Alnes, J. H. (9. desember, 2020). *Hermeneutikk*. Hentet den 16.01.2021 fra

<https://snl.no/hermeneutikk>

Thorsen, D. E. (20. Juni 2019). *Makt*. Hentet den 09.09.2021 fra <https://snl.no/makt>

Creswell, J. W. (2007). *Qualitativ Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: Sage.

Dahlen, E.M. (2020). *Motivasjon for løping i sammenheng med bruk av Strava*. (Bacheloroppgave).

Hentet fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu->

[xmloi/bitstream/handle/11250/2663575/no.ntnu%3ainspera%3a55711860%3a22255557.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmloi/bitstream/handle/11250/2663575/no.ntnu%3ainspera%3a55711860%3a22255557.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. 2.utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Jacobsen, D., I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (Utg. 3). Oslo: Cappelen Damm AS.

Koester, M. (2018, 8 Juni). *Why People Self-Track: Research on the Motivations Behind the Quantified Self and Self-Trackers*. Hentet fra <http://www.markwk.com/why-people-self-track.html>

Kvale & Brinkmann (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2 utg. Oslo: Gyldendal norsk forlag AS

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. (3. Utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode – Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lupton, D. (2016). *The quantified self*. Cambridge. Policy Press

Lupton, D. (2016a). *The Quantified Self*, Polity Press, *ProQuest Ebook Central*,
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=4678321>.
Created from ucsn-ebooks on 2021-11-13 17:01:57.

Lupton D, Pink S, LaBond CH, Sumartojo S (2018) Digital traces in context: personal data contexts, data sense and self-tracking cycling. *International Journal of Communication* Vol.12.
Hentet fra <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5925/2258>

Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. New York: Routledge

Nyeng, F. (2004). *Vitenskapsteori for Økonomer*. Oslo. Abstrakt Forlag

Rettberg, J.W. (2020). Situated data analysis: a new method for analysing encoded power relationships in social media platforms and apps. Hentet den 05.08.2021 fra
<https://www.nature.com/articles/s41599-020-0495-3.pdf>

Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

Shah, H. (5. Januar. 2021). *App Usage Statistics 2021 that'll Surprise You (Updated)*. Hentet fra
<https://www.simform.com/the-state-of-mobile-app-usage/#:~:text=There%20were%20204%20billion%20apps,is%20split%20between%2018%20apps>

Silverman, D. (2010). *Doing Qualitative Research*. (Third edition). London: Sage.

Skagen, K. (19. februar, 2019). *John Dewey*. Hentet den 15.01.2021 fra https://snl.no/John_Dewey

Statistisk Sentral Byrå (2020, 19. Mai). Bruk av mobiltelefon. Hentet fra
<https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/faktaside#blokk-2>

Strava (u.å.a). Building the home for your active life. Hentet den 15.02.2021 fra
<https://www.strava.com/about>

Strava (u.å.b). Features for athletes, made by athletes. Hentet den 15.02.2021 fra
<https://www.strava.com/features>

Strava (u.å.c). Summit. Hentet den 15.02.2021 fra <https://www.strava.com/try-summit>

Strava (u.å.d). Garmin and Strava. Hentet den 15.02.2021 fra <https://support.strava.com/hc/en-us/articles/216918057-Garmin-and-Strava>

Strava (u.å.e). Business. Hentet den 15.04.2021 fra <https://business.strava.com/>

Strava (u.å.f). Your Own Local Adventure. Hentet den 15.04.2021 fra

<https://business.strava.com/cases/mammut>

Strava (u.å.g). Breaking New Ground. Hentet den 15.04.2021 fra

<https://business.strava.com/cases/salomon>

Strava (u.å.h). One Good Run Leads To Another. Hentet den 15.04.2021 fra

<https://business.strava.com/cases/saucony>

Stølen, T. (03, januar, 2020). Wilhelm Dilthey. Hentet den 16.01.2021 fra

https://snl.no/Wilhelm_Dilthey

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder. I praksis.* (3.utg). Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS

Tjora, A. (03, desember, 2020). Sosial konstruktivisme. Hentet den 16.01.2021 fra

<https://snl.no/sosialkonstruktivisme>

Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode.* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

Vedlegg

1. Intervjuguide
2. Informasjonsskriv
3. Samtykke
4. NSD sin vurdering

Vedlegg 1

Intervjuguide

Gjennomføring

1. Rammesetting

- Utdeling av informasjonsskriv
- Uformell samtale. Bakgrunn og formål.
- 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 (fra USN).

2. Bakgrunn og Erfaringer (med ulike aktiviteter?)

Umiddelbare tanker omkring tema.

Sette i gang tankeprosesser hos informanten.

- Hvor gammel er du?
- Hvilke aktiviteter har du drevet med?
- Hvor lenge har du drevet med denne/disse (aktiviteten/-e)?
(Så du legger mye tid i trening?)
- Hva vil du si er din dominerende aktivitet?
- Hva slags sykling/løping driver du med? (terreng, sti, asfalt og skog)
- Hvor mange ganger sykler/løper du ukentlig? Hvor lenge (timer) /langt (kilometer)?
- Hvor pleier du å sykle/løpe? Hva slags type terreng? (Områder?)
- Hvorfor sykler/løper du? (Hvorfor synes du det er gøy å sykle/løpe?) (Motivasjon)
- Kan du beskrive en perfekt sykkel-/løpetur?
 - Kan du beskrive en dårlig sykkel-/løpetur?

3. Fokus – samling av data

Gruppering av deler;

Del 1: Betydningen av Helseapplikasjoner

Applikasjoner som kan loggføre treningen er blitt svært populært, bruker du noen? Hvilke?

- Hvor lenge har du brukt Strava/Garmin/Polar/andre typer?
-Hvorfor begynte du?
- Hvorfor bruker du Strava/Garmin/Polar/andre typer nå?

-Hva gir det deg?

- Kan du beskrive hvordan du tror, venner/kjente/ukjente bruker Strava/(osv.)?
- Hvilke funksjoner på applikasjonene er viktige for andre, tror du?
- Hva ser du på når du laster opp dataen fra aktiviteten?

Puls, distanse, høydemeter, fart og skrittfrekvens + sammenligning og segmenter. Hvordan kan du beskrive ditt forhold til disse dataene og funksjonene? Betyr de noe for treningen?

- Registrerer du alle øktene? Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Om man betaler for premium får man tilgang til dypere analyse og mer sammenligning med andre brukere. Ser du poenget med dette? Eller får du nok av det som allerede er der?
- Beacon funksjonen på Strava eller LiveTrack på Garmin – gir familie muligheten til å fange opp hvor du befinner deg til enhver tid, er dette noe du bruker?
Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Avansert pulsbelte som fanger opp puls, skrittfrekvens, treningseffekt, skrittlengde, vertikalt forholdstall, vertikal oscillasjon, bakkekontakt, balanse for tid med bakkekontakt benyttes hos blant annet Garmin, bruker du dette? Hvorfor/Hvorfor ikke?

Del 2: Mer detaljert om Strava og segmenter

- Hva liker du med Strava?
- Hva liker du ikke med Strava?
- Kan du tenke hvordan Strava kan påvirke andre?
- Påvirker Strava eventuelt hvor du sykler/løper?
- Hvordan?/Hvorfor ikke?
- Hva tenker du på dager hvor du ikke registrerer en aktivitet, når du selv føler du har gjort det bra?
- Hvordan påvirker det hverdagen din?
- Hva gjør segmenter med deg?
Påvirker de deg på noen som helst måte?
(Tenker du at noen ganger at, NÅ SKAL jeg ta ‘krona’?)

- Tenker du at segment-jakting er med inn i aktiviteten, fremfor selve opplevelsen? På hvilken måte?/ Hvorfor ikke?
- Hvilke utfordringer ser du ved segmenter?
- Beskriv når du ville forsøkt å ta et segment?
-Kan noe stoppe deg i et forsøk? -Som hva?

-Har været påvirkning? På hvilken måte?

-Har du opplevd at folk jukser? -Hva tenker du om det?

Strava/Garmin's data

- Hva slags informasjon får du ut av en aktivitet?
- Kan du beskrive hva denne dataen gir deg?

Blir man mer klar over hvordan man reagerer på trening ved hjelp av registrering av aktiviteter, og gjennom analyser?

Hvordan analyserer du aktiviteter?

Bruker du "My Gear" funksjonen? Eller loggfører du hvor mange kilometer f.eks. skoene dine er brukt? Hvorfor/Hvorfor ikke?

Del 3: Den sosiale delen, og den private

1. Legger du ut bilder?
- Kan du beskrive hvorfor?
2. Beskriver du aktiviteten slik du opplevde den?
- Hvorfor gjør du det?
3. Sjekker du om du har fått kudos utover dagen/kvelden?
- Blir du glad
4. Er kudos og kommentarer viktige for deg?
5. Når du bruker Strava. Tenker du selv at du tar en større risiko eller satser mer under en aktivitet?
- Hvis ja, hva gjør du som du ellers ikke ville gjort?
6. Har du vært syk, skada eller lignende som stopper deg fra å registrere økter?
- Hvordan føles det?
Følger du da med på hva andre gjør?
- Hvorfor/Hvorfor ikke?
Ser du tilbake på tidligere aktiviteter og tenker på årsaken til eventuelle skader/sykdom?
7. Hvis vi tenker på det sosiale aspektet ved Strava, hva er dine tanker her?
8. Hva tenker du om Strava som delingsapp, alle kan se hvor du befinner deg?
9. Aktiviteter kan gjøres private, bruker du denne funksjonen? Hvorfor/hvorfor ikke?

10. Har du noen gang blitt kontaktet av folk som synes du trener bra, eller for mye og kommer med tips eller erfaringer?
Skulle du ønske det? / Til hvilken grad?

11. Uttrykket ‘‘Hvis det ikke er på Strava, så har du ikke trent?’’. Hva slags betydning kan det ha for andre mener du?

(Har ikke hørt om det? Hva tenker du om uttrykket selv nå da?)

4. Tanker omkring temaet

- Har du noen siste tanker om temaet som du føler vil fremme som kanskje ikke har blitt nevnt?

Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet?

’’ [En applikasjon sier mer enn 1000 ord]’’

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forstå hvorfor man registrerer aktiviteter digitalt. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

- Formålet tenkes ha hensikt med å sette menneskers tanker og opplevelser med digital registrering.
- Denne studien skal forsøke å besvare på menneskers beskrivelse og opplevelse av Strava, og hvordan deres erfaringer påvirker aktiviteten.
- Dette er en masteroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge (Bø) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Om du har tidligere eller nylig delt en aktivitet på Strava eller andre applikasjoner som kan registrere aktiviteter, kan dette være grunnen til at er blitt spurt. Området innenfor en viss rekkevidde er også et kriterium. 20 personer får samme henvendelsen.

Kjennskaper til personer med applikasjonen kan også være en av grunnene til at du er valgt.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden i denne undersøkelsen er intervjubasert. Dette vil foregå i møte med deg, men om det er ønskelig (grunnet Covid-19) kan intervjuet gjøres over Skype, Zoom, eller lignende.

Opplysninger som skal samles inn er blant annet alder, kjønn, samt din mening og opplevelse av applikasjoner som tillater registrering. Lydopptak vil benyttes under intervju, utlevert fra biblioteket på universitetet. Noe som gjør den sikker å bruke for å holde dataen trygg og anonym.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er KUN min veileder som vil ha tilgang til opplysningene.
- Jeg vil holde lydopptak bort fra andre, du som deltaker holdes anonym og vil i oppgaven bli navngitt eksempelvis, informant 1, informant 2 osv., slik at opplysningen holdes skjult.
- Lagrede data blir innelåst, slik at ingen andre har tilgang på det.

Det vil bli tatt i bruk korte og relevante beskrivelser i studien.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 20.09.2021. Personopplysninger og opptak vil slettes, slik at ingen får tilgang på de.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitetet i Sørøst-Norge (Bø) ved Tommy Langseth, epost: tommy.langseth@usn.no, telefon: 91595648.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Student

(Tommy Langseth)

(Lars Andreas Arud)

Vedlegg 3

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*En applikasjon, sier mer enn 1000 ord*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Friluftsliv og teknologi

Referansenummer

968649

Registrert

08.12.2020 av Lars Andreas Arud - 161239@student.usn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Tommy Langseth, Tommy.Langseth@usn.no, tlf: 91595648

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Lars Andreas Arud, lars-andreas95@hotmail.com, tlf: 93865181

Prosjektperiode

15.08.2020 - 22.11.2021

Status

01.11.2021 - Vurdert

Vurdering (3)

01.11.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 31.10.21.

Vi har nå registrert 22.11.2021 som ny sluttdato for forskningsperioden.

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

Kontaktperson hos NSD: Line Raknes Hjellvik

Lykke til videre med prosjektet!

01.07.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 01.07.21.

Vi har nå registrert 23.09.2021 som ny sluttdato for forskningsperioden.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato (15.06.21), må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

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

Kontaktperson hos NSD: Line Raknes Hjellvik

Lykke til videre med prosjektet!

22.01.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 22.01.21, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.06.21.

LOVLIG GRUNNLAG

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

Microsoft Teams og Zoom er databehandlere i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

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