

Forord

Det føles som i går at jeg gikk forventningsfullt inn i klasserommet fullt av ukjente elever og forelesere som skulle vise seg å ha stor betydning for min ferd mot en ferdig masteroppgave. Nå sitter jeg her, to år senere og én masteroppgave rikere, uten å forstå hvor tiden ble av. Perioden har vært preget av både frustrasjon og glede, men mest av alt motivasjon. Denne driven har gjort at jeg nå sitter igjen med en masteroppgave jeg er stolt av. Ved siden av min egen innsats, finnes det imidlertid flere personer som fortjener en takk for å ha gjort oppgaven til det den er.

Til vår alles hønemor, Nora Levold. Tusen takk for å ha geleidet oss trygt igjennom eksamener og svart oss på alskens nødvendige og unødvendige spørsmål. Du har sannsynligvis hatt mer betydning for oss enn du vet selv. En takk rettes også til klassekameratene mine, for de mange lunsjene som vi har luftet frustrasjoner, ideer og tips til hverandre.

Jeg vil også takke mine uvurderlige veiledere, Margrethe Aune og Kristine Ask. Med sin utømmelige faglige kunnskap har de hjulpet meg steg for steg i prosessen, en hjelp jeg har satt ubeskrivelig stor pris på. Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg har kommet stressende inn på veiledningsmøtene med et hav av spørsmål, og gått ut derfra med en følelse av kontroll og ro.

Til informantene, som har gitt meg et verdifullt innsyn i deres hverdagsliv omkring bruken av treningsapper: takk for deres ærlighet, refleksivitet og kritiske sinn, som har gitt masteroppgaven en dybde den ikke kunne vært foruten.

Linn, ditt akademiske geni, som har lest igjennom haugevis av sider med tekst, og som har kommet med høyt prissatte kommentarer og språkforslag: uendelig mange takk. Her ønsker jeg også å takke Mari og Silje, som har hjulpet meg med råd og motivasjon når jeg trengte det mest. Dere tre er grunnen til at studietiden har vært den beste i mitt liv, og dere har lært meg mer om vennskap enn jeg trodde var mulig.

Til slutt vil jeg takke min kjære Marius, som har støttet meg alle disse årene som student, og som har holdt ut med meg når masteroppgaven har stått i sentrum. Tanken på å komme hjem til deg om kveldene har vært det mest oppløftende med hele denne perioden. Du er mitt alt.

Trondheim, 19. mai 2015.

Resymé

Teknologi har med tiden blitt en sentral aktør i samfunnsbildet. Særlig den teknologien som dreier seg rundt vår identitet og personlige hverdagspraksis er gjenstand for diskusjon og forskning. I denne oppgaven skal jeg studere en stadig mer populær teknologi som har blitt tilgjengelig gjennom smarttelefonen: treningsapper. Treningsappene har ofte som mål å fungere som brukerens personlige trener. De måler distanse og tid på joggeturen, sporer løypene en springer, registrerer styrketrening, beregner kaloriforbrenning, teller skritt, instruerer økter og lager treningsplaner. På bakgrunn av dens intervensjoner i brukernes liv, preges mediediskusjonene som regel av engasjement, bekymringer og entusiasme blant debattantene, som samtidig gjør denne oppgaven aktuell. Problemstillingen lyder som følger: Hvordan bruker folk helseapper, og hvorfor?

Analysen baseres på to teorier innen STS som belyser forholdet mellom menneske og teknologi: script og domestisering. Undersøkelsen foretas med utgangspunkt i kvalitativ metode og individuelle intervju. Data består av seks kvinnelige studenter i 20-årene, som alle bruker treningsapper.

Oppgaven viser blant annet at treningsappene i mange tilfeller ikke ble tolket slik produsentene forventet det. For eksempel reklamerte treningsappene for deling av treningsøkter på Facebook, noe informantene hadde store aversjoner mot. De var heller kritiske til teknologien, og snakket om hvordan konstant selvmåling kunne ha både fordeler og ulemper. Jeg fant også at informantene domestiserte teknologien på ulike måter. Noen brukte den for å jobbe seg mot spesifikke mål, noen ønsket å forbedre resultatene fra gang til gang, og noen trengte bare en tallmessig oversikt over treningen sin.

Avslutningsvis vil jeg reflektere rundt funnene, og hva disse betyr for teknologiens rolle i samfunnet. Selv om funnene ikke kan generaliseres, kan de forklare et fenomen, som viser at stadig flere måler treningen sin, selv om de kanskje er bevisste på de konsekvensene fokuset kan ha.

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1. Veien til en mobil helse	1
Treningsapper - farlig eller hjelpende?	2
Trenings historie	3
Live informatics og treningsappenes aktualitet	5
Oppgavens oppbygging	6
Kapittel 2. Script og domestisering: et STS-perspektiv på treningsapper	7
Fra teknologisk determinisme til fortolkningsmessig fleksibilitet	7
Script.....	8
Domestisering	10
<i>Den praktiske dimensjonen</i>	11
<i>Den symbolske dimensjonen</i>	12
<i>Den kognitive dimensjonen</i>	12
Kapittel 3. Veien til en forståelse	15
Den kvalitative forskningsmetode	15
Metodens utgangspunkt	16
Utvalg og datamateriale	17
Forskningens design	18
Kvalitativ forskning og etiske hensyn	20
Datas kvalitet	22
Kapittel 4. En analyse av Endomondos script.....	25
Funksjoner og estetikk.....	26
Endomondos forestilling av brukeren.....	28
Endomondos motivasjonsscript	31
Endomondos sosiale script	34
Informantene om Endomondos motivasjonsscript	37
Informantene om Endomondos sosiale script.....	40
Avslutning	42
Kapittel 5. Domestiseringen av Endomondo	45
Lisas historie	45
Ulike domestiseringsstrategier.....	48
<i>Kvantitativ helse: om å måle prestasjoner</i>	49
<i>Balansert helse: om å ta pause fra teknologien</i>	52
<i>Treningsapper til hverdags: Individuell kontroll</i>	55

Avslutning	56
Kapittel 6. Mot en kvantitativ hverdag?	59
Endomondos script – subskripsjoner og brudd.....	59
Domestiseringen av treningsapper.....	61
Det kvantitative selvet	63
Hvilken rolle skal teknologien spille?	64
Litteratur.....	67
Intervjuguide.....	73

Kapittel 1.

Veien til en mobil helse

“Vi kan ikke erindre at Apple noen gang har sluppet en iPhone der iOS ikke har ytt sitt aller beste”, står det i en anmeldelse av Apples seneste smarttelefon og dens operativsystem (Kvalheim, 2014). På tross av at verdens første smarttelefon (IBM Simon Personal Communicator) ble skapt allerede på 1990-tallet, med funksjoner som kalender, e-post og notatskriving, gjorde blant annet dens halvt kilo tunge vekt at populariteten lot seg vente. Året 2007 skulle vise seg å markere starten av en ny æra innen kommunikasjonsteknologi. Dette året lanserte Apple sin første iPhone, og smarttelefonens gjennombrudd ble snart et faktum (Flæten, 2014). Fra å være forbeholdt tekstmeldinger og telefonsamtaler, er mobiltelefonen i dag som regel en smarttelefon: en liten datamaskin som er lett tilgjengelig i lomma til enhver tid. En kan lese nyheter, være på sosiale medier, ta bilder eller video, spille, bestille reiser, sjekke været eller telle skritt, alt gjennom smarttelefonens *apper*. Disse appene kan sammenlignes med et tilleggsprogram på en datamaskin, som gir den ekstra funksjoner og muligheter (Murtnes, 2012).

I denne oppgaven skal jeg ta for meg nettopp denne tilleggsfunksjonen til smarttelefonen, nærmere bestemt apper som dreier seg rundt brukernes fysiske helse. *Treningsapper* er blant annet designet for å spore løyper, distanse, tid, fart og forbrenning. Noen kan registrere vekttrening eller instruere ulike treningsøker, og mange kan føre statistikk av fremgang innen trening eller vektnedgang over tid. Treningsapper med disse funksjonene har vært på markedet en stund, men interessen skjøt brått fart i 2014. I løpet av knapt et halvt år, økte nedlastingen av treningsapper med hele 62 prosent fra året før (Khalaf, 2014). En undersøkelse gjort av TNS Gallup i Norge rundt samme tid, viste at omtrent en tredjedel av den norske befolkningen som hadde en app, brukte denne knyttet til trening og helse. Med tanke på teknologiens utvikling, er det grunn til å tro at dette tallet har økt (Slette-meås, 2014). Det plutselige vendepunktet har ført til at vi, kanskje uten å vite det selv, har befunnet oss midt i en endringsprosess, der en ny forståelse for trening og helse kan ha tatt form.

Denne oppgaven skal altså dreie seg om treningsapper, eller mer spesifikt om *bruken av treningsapper*. Jeg ønsker å belyse hvordan og hvorfor teknologien har blitt en del av folks hverdag, og hvorvidt tall og statistikk fra smarttelefonen avgjør hvordan en tolker sin egen tilstand. Ved å belyse praksiser, holdninger og verdier, er min ambisjon å besvare følgende spørsmål: *Hvordan bruker folk treningsapper, og hvorfor?* For å bygge på dette, vil jeg i tillegg stille underspørsmål: *Hvordan legger designet opp til at appene skal brukes, og hvordan samsvarer dette med den egentlige bruken?* Dette vil jeg undersøke

gjennom å analysere treningsappene i et datamateriale bestående av seks informanter som alle, ifølge dem selv, er flittige brukere av slike apper. I tillegg vil jeg analysere designet av treningsappen Endomondo Sports Tracker (heretter kun omtalt som Endomondo), for å få innblikk i produsentenes forventninger til brukeren. Fra et STS¹-perspektiv, der det faglige bakteppet er en forståelse av det tekniske og det sosiale i samhandling med hverandre, er det viktig å trekke både teknologiens design og bruk inn i analysen.

Treningsapper - farlig eller hjelpende?

Treningsappenes brå og nylige utviklingskurve sier noe om hvorfor det ikke finnes mye norsk forskning på området. Likevel har den plutselige populariteten av teknologien heller ikke gått ubemerket hen, og satt i gang opphetede debatter om teknologiens rolle i menneskets liv. Liv Ekeberg (2015) skrev for eksempel i Agderposten at:

”De tider da man snørte på seg skoene og tok seg en time mutt putt alene i skogen er forbi. (...) Og for noen blir det en besettelse å vise omverden hvor flink han/hun har vært. Over tid blir et slikt fokus en stressfaktor”.

Hennes oppfatning er altså at behovet for selvmåling og kontroll har ført til at vi mister kontakten med naturen, og får et usunt forhold til helse og trening i form av avhengighet eller stress. Teknologiens rolle blant mennesker har lenge vært preget av deterministiske holdninger, der debattantene gjerne dreier seg rundt den ene eller den andre siden, som vi ser i sitatet ovenfor. Som det står i Ask og Antonsens (2013, s. 121) essay, bunner slike diskusjoner ofte i erfaringer om hvordan en forholder seg til ny teknologi som spiller en rolle for vår hverdag og identitet: *”Debatter om teknologiens potensiale og konsekvenser har (...) en tendens til å bli fastlåst i posisjoner som enten ’for’ eller ’mot’ teknologisk nyvinning”.* Det samme ser vi i debatten om treningsappene, der Ekeberg (2015) frykter at teknologien har gjort at vi har glemte naturen. Andre argumenterer for at treningsappene bidrar til motivasjon og treningsglede. Fagredaktør for Mobilen.no i 2012, Kurt Lekanger, sa for eksempel i et intervju at:

”Det som er bra med en treningsapp er at du hele tiden får beskjed om hvor raskt du løper, kaloriforbruk, gjennomsnittshastighet og du kan også slå dine egne rekorder eller konkurrere med venner (...)” (Mianowicz, 2012).

Debatten om treningsapper er altså preget av ytterkanter, slik det ofte er med ny teknologi. Motsetningene er tydelige, og der Lekanger (sitert i Mianowicz, 2012) peker på funksjonene som en positiv side ved appene, mener Ekeberg (2015) at de samme funksjonene kan gi negative konsekvenser. På den ene siden

¹ STS: Studier av kunnskap, teknologi og samfunn. Se: <http://www.ntnu.no/studier/aasts/om>.

knyttet bruken av treningsapper til kontroll, stress og avhengighet, mens det på den andre siden forbindes med motivasjon, mestring og helse. Ask og Antonsen (2013, s. 119) skriver også at: *”Teknologi som interagerer med vår oppfattelse av ’selvet’, som identitet, kropp og psyke, oppfattes som særlig fremmedgjørende og intervenserende”*, noe som forklarer Ekebergs (2015) reaksjon på treningsappenes konsekvenser. De gir en innsikt i kropp og helse som tidligere ikke var mulig, og de gjør kanskje at mange ser ned på mobilen når de er ute og løper, heller enn å studere omgivelsene rundt seg.

Holdningene åpner for en interessant diskusjon rundt konsekvensene av selvmåling. Hvilken rolle skal teknologien egentlig ha i hverdagen? Debatten sier også noe om viktigheten av forskning på området, om hvordan kunnskap og kompetanse bør utvikles for å forstå hva som skjer i forhandlingen mellom bruker og teknologi, det vil si, for å forstå hva som skjer i den nye treningshverdagen. Noe som bør adresseres, er at debatten ikke nødvendigvis er så svart-hvitt som den fremstilles i mediene. Ask og Antonsen (2013, s. 129) beskriver for eksempel at: *”Natur og kultur, menneske og maskin, kropp og sjel (identitet) har gjensidig påvirkningskraft, og eksisterer ikke uavhengig av hverandre”*, basert på idéer fra vitenskapssosiologen og antropologen Bruno Latour. Grensene mellom det sosiale og det tekniske er ikke tydelig, og det ene utelukker ikke det andre. Dette er en STS-forståelse som vil videreføres til mitt analysearbeid. For å forstå brukernes forhold til treningsappene, og hvordan trening gjøres i dag, er det først hensiktsmessig å ha kunnskap om treningstrender over tid. Introduksjonen av treningsapper kan forstås som den siste av mange trender i treningsverdenen. Hva vi tidligere har tenkt på som ”god helse” og ”god trening”, og ikke minst *hvordan* man har trent, har variert stort gjennom tidene. Hva kan historien fortelle oss?

Trenings historie

Trening har i mange år vært forbundet med fellesskap. Den første halvdel av 1900-tallet betydde gjerne en aktiv treningshverdag med andre i militæret, i gymtimen på skolen eller på lag etter skole- og arbeidstid (Johnsen og Kirkegaard, 2010). Etter 1950 begynte denne tendensen å endre seg, og treningen ble stadig mer kommersiell (Johnsen og Kirkegaard, 2010). Trening var ikke lenger bare kollektivt teamarbeid, men svarte også til individuelle behov om å bevare helse og utseende. Med tiden ble mediene preget av et kroppsideal om en sunn og muskuløs kropp for menn, og en slank kropp for kvinner. For eksempel førte Arnold Schwarzeneggers gjennombrudd som skuespiller og talsmann for vektløfting på 1980-tallet, til at styrketrening ble en del av mange menns hverdagspraksis (Johnsen og Kirkegaard, 2010). Kvinnenes rolle i treningsverdenen ble synligere etter hvert, som regel knyttet til kondisjonstrening. Dette ble særlig populært gjennom Jane Fonda og hennes

instruksjonsvideoer i aerobics², kalt ”*Workout*”. Fonda opparbeidet seg en stor fanskare og filmene ble solgt verden over (Johnsen og Kirkegaard, 2010). Treningen nådde med dette inn i folks stuer, og begynte snart å spille en større og mer sentral rolle i hverdagslivet. Her ser vi en individualisering i trening som ikke var mulig før fjernsyn og videospillere ble vanlig. Den sterke koblingen mellom trening og medier viser hvordan kultur og teknologi virker sammen og former hverandre. Vi ser også at trening for bare noen år siden ble karakterisert av kjønnsforskjeller, der kvinner og menn ble forbundet med ulike treningsformer (kondisjon versus styrke). La oss så se på hvordan disse trendene ble overført til det norske samfunnet.

Treningsformer og trender har altså vært preget av kjønnede forskjeller og interesser. I løpet av årene som Fondas videoer ble verdenskjent, begynte også norske kvinner å få øynene opp for trening som aerobics, særlig gjennom utenlandsreiser som ga inspirasjon og ideer. Johnsen og Kirkegaard (2010) skrev for eksempel om Anne Kristoffersen, en norsk kvinne som kom hjem fra Australia med inspirasjon, og begynte med aerobics ved et privat danseinstitutt. Det ble raskt en suksess, og Kristoffersen ledet etter hvert en rekke kurs og seminarer. Med tiden begynte det også å dukke opp stadig flere aerobicsstudioer rundt om i Norge, ettersom treningssentrene, som ofte var kun for menn, ble stadig mer tilgjengelige også for kvinner (Johnsen og Kirkegaard, 2010). I dag finnes det store treningsentre overalt i Norge, og den årelange tendensen med å trene mot et kroppsideal eksisterer i beste velgående.

Tanken om et kroppsideal har eksistert lenge, ifølge doktorgradsstipendiat Therese Mathisen, som forsket på spiseforstyrrelser i 2014 (sitert i Lein, 2014). Hun forteller i et intervju med Norsk Helseinformatikk at der kvinner i første halvdel av 1900-tallet skulle være voluminøse og frodige, snudde trenden seg brått på 1960-tallet, da tynnhet ble det nye ideal. Trening og slanking henger nært sammen, og det er grunn til å tro at kroppspresset spilte en rolle for treningsentrenes voksende popularitet fra 1980-tallet. Ettersom treningsentrenene ekspanderte, ble de mer tilgjengelige for alle. Dette førte ifølge Mathisen (sitert i Lein, 2014) til et nytt ideal om en trent, sterk og slank kropp. Debatten handler altså ikke bare om helse og trening i seg selv, men også om skjønnhetsidealet, som gjerne oppfattes som drivkraften bak disse trendene. I kritikken av treningsapper ligger ikke bare en forståelse av at målingen gjør at vi glemmer omgivelsene rundt oss, den handler også om frykten for besettelse eller avhengighet på grunn av et urealistisk kroppsideal. Som vi har sett, rettes det kritiske røster mot treningsappenes evne til å måle hver minste bevegelse, og mange spør seg hvorvidt dette ikke skaper mer stress og avhengighet enn motivasjon og treningsglede. Samtidig florerer det av artikler med tips om å

² Aerobics: ”kondisjonstrening til musikk”, se: <http://no.thefreedictionary.m/aerobic>.

komme i form, om de beste treningsappene, hvordan få flat mage på 30 dager og så videre. Budskapene i media er motstridende. Så hva sier egentlig forskningen?

Live informatics og treningsappenes aktualitet

Bruken av apper på verdensbasis er svært utbredt, med over 50 milliarder nedlastninger i Google Play og Apple App Store³ siden 2008 (Dogruel et al., 2015). Appene kjøpes gjennom nettbaserte butikker, og er tilgjengelige for nedlastning på smarttelefonen både gratis og mot betaling. Mange av disse er treningsapper, og markedet har som vi har sett opplevd en sterk økning den siste tiden. Gjennom årene har det samtidig blitt gjort forskning om temaet innenfor flere faglige miljø. Grunnen til at mobil helse er et viktig og utbredt forskningsområde er på grunn av smarttelefonens rolle i menneskets hverdagsliv. Den er tilgjengelig hele tiden, bruken er vidstrakt, og man har gjerne et personlig forhold til den. Det finnes for øvrig lite *norsk* forskning om treningsapper, det er dette min masteroppgave skal bidra med. Jeg skal først redegjøre for relevant forskning om treningsapper av internasjonal karakter.

I 2014 foretok John Rooksby og en rekke andre forskere fra Universitetet i Glasgow et studie av det de kalte ”*live informatics*”, et begrep de benyttet for å beskrive bruken av aktivitetsmålere (Rooksby et al., 2014, s. 1163). Forskerne fant fem fremtredende tendenser som forklarte hvordan informantene brukte teknologien. Den første tendensen kalte de ”*directive tracking*”, som gikk ut på at sporingen av aktivitet hadde et konkret mål, som for eksempel vekttap, distansemål, fullføring av treningsprogram et cetera (Rooksby et al., 2014, s. 1167). Den andre typen kalte de ”*documentary tracking*”, og dreide seg om de tilfellene brukeren lot teknologien dokumentere aktiviteten, for eksempel i form av en skritteller (Rooksby et al., 2014, s. 1167-1168). ”*Diagnostic tracking*” omhandlet medisinske spørsmål, imens ”*collecting rewards*” var en brukstendens som dreide seg om konkurranser og utfordringer blant app-brukerne (Rooksby et al., 2014, s. 1168). Til slutt redegjorde Rooksby og hans kolleger (2014, s. 1169) for ”*fetishised tracking*”, som var brukerne med interesse for teknologiske duppeditter. Det forskerne fant, var at nesten ingen av informantene brukte slik teknologi for å studere sine prestasjoner på lang sikt. Bruken var som regel knyttet til noe som var viktig for informantene der og da, som det å miste vekt eller å trene seg opp til et maraton. De fleste ville også gjøre det bedre enn forrige gang, med fokus på fremtidige mål, heller enn å studere tidligere resultater. Denne forskningen viser treningsapper fra et brukernivå, hva så med designets rolle?

³ iOS og Android er ulike mobile operativsystem, i dag de to største i verden. Google Play er app-butikken for Android-telefoner, imens App Store tilhører Apple (iPhone, iPad), se: <http://www.dinside.no/907344/android-vs-iphone-vs-windows-phone>.

Innledningsvis spør jeg blant annet hvordan det legges opp til at treningsappene skal brukes, noe West et al. (2012) til en viss grad har undersøkt. De publiserte i 2012 en artikkel i Journal of Medical Internet Research, som undersøkte treningsapp-produsentenes uttalelser om helse og trening, og treningsappenes potensiale til å endre menneskelig atferd. Det West et al. (2012) blant annet etterlyste, var om apper med støttende eller motiverende funksjoner, som for eksempel tilbakemelding idet brukeren slår en løperekord, ga brukerne ny giv til å fortsette selv om de var slitne. West et al. (2012) studerte imidlertid dette fra et teknologisk perspektiv, der de så på treningsappenes potensiale. Selv skal jeg studere mye av det samme, men fra et brukerperspektiv. Vi vet at antall nedlastninger av treningsapper har økt, og vi kan dermed gå ut ifra at antall brukere og bruk også har økt. Måten vi bedriver helse og trening på er ved inntoget av treningsappene derfor i mange tilfeller forandret.

Jeg har til nå beskrevet konteksten rundt treningsapper, og hvorfor denne oppgaven har relevans. Jeg har vist at treningsapper er aktuelle på bakgrunn av deres voksende popularitet, og det på en plattform som uten tvil er en utbredt, personlig, og meningsfull teknologi: smarttelefonen. Utviklingen gir grunn til å tro at vårt syn på helse og fysisk aktivitet er i endring, gjennom teknologi som etter sigende for eksempel skal forme hvordan vi holder oss i aktivitet og hva vi skal spise. Denne oppgaven vil være relevant for å bedre forstå hvordan og hvorfor teknologien har kommet dit den er innenfor fysisk helse, og hvilke konsekvenser dette har for oss, og eventuelt for samfunnet.

Oppgavens oppbygging

Jeg vil i det neste kapitlet redegjøre for teoretiske verktøy som skal brukes i analysen, i hovedsak begrepene script og domestisering. Jeg vil først beskrive hva det vil si å foreta en slik analyse fra et STS-perspektiv, ved en kort gjennomgang av fagfeltets grunnleggende tankesett.

I kapittel 3 vil jeg gjennomgå de metodiske valgene jeg har foretatt i forkant av og underveis i min analyse. Her vil jeg også beskrive den praktiske gangen i mitt arbeid, datamaterialet, samt en diskusjon omkring oppgavens kvalitet.

Kapittel 4 og 5 er begge analysekapittel. Her vil jeg presentere datamaterialet ytterligere, analysere det og diskutere funnene fra ulike perspektiv. Kapittel 4 vil dreie seg om produsentens forming av treningsappene, samt på hvilken måte brukerne tolker dette, bevisst eller ubevisst. Kapittel 5 er en analyse fra et brukerperspektiv, der målet er å finne ut av informantens praksis og den symbolske verdien som ligger i bruk av treningsapper. Til slutt vil jeg i kapittel 6 trekke sammen funnene og diskutere disse på et samfunnsnivå. Finnes det tendenser som sier noe om tiden vi lever i?

Kapittel 2.

Script og domestisering: et STS-perspektiv på treningsapper

I forrige kapittel så vi hvordan trening har endret seg i over tid, fra å handle om kollektiv lagsport, til å bli individualisert gjennom medier og kommunikasjonsteknologi. Folk trener oftere alene, og treningsappene kan være en av grunnene til dette. Vi så også hvordan tidligere forskning og debatter på området ofte tar for seg effektene av treningsapper. For å forstå treningsappenes rolle i daglig praksis, er det imidlertid også nødvendig å se på brukernes opplevelse av treningsappene, og hvilken mening som ligger bak. Min ambisjon er derfor som nevnt å belyse hvordan og hvorfor treningsappene blir brukt. I tillegg vil jeg analysere hvordan produsentene forsøker å styre bruksmønsteret gjennom design av appen. Dette vil jeg undersøke gjennom å ta i bruk analytiske verktøy fra fagfeltet STS. Teorien om teknologiske script (Akrich, 1992) vil kunne forklare hvordan produsentene har sett for seg brukeren, og hva bruken skal være. Domestiseringsperspektivet (Sørensen, 2006 og Sørensen et al., 2002), går mer inn på brukerens konkrete praksis og opplevelse; hvorfor brukes treningsappene, og hva betyr de for folk? For å sette disse begrepene inn i en sammenheng vil jeg først gjøre rede for noen grunnleggende tankesett innen STS-tradisjonen. Hva kan fagfeltet fortelle oss om forholdet mellom menneske og teknologi?

Fra teknologisk determinisme til fortolkningsmessig fleksibilitet

De ulike STS-perspektivene ble på slutten av 1980-tallet utviklet blant annet som en reaksjon på ”*teknologisk determinisme*”, der teknologi betraktes som en sentral aktør for sosial endring, uavhengig av menneskelig påvirkning (Winner, 2001, s. 11). Teknologideterminismen fremkommer både i optimistisk og pessimistisk form. I den optimistiske tilnærmingen blir teknologi betraktet som en positiv drivkraft for utvikling og vekst, mens det pessimistiske synet betrakter teknologiens (antatte) determinisme som en negativ kraft, som noe som går ut over mennesker og miljø. Sally Wyatt (2008) hevdet at teknologisk determinisme dreide seg om en ansvarsfraskrivelse. Hva med det sosiale? Og hva med ulike sosiale grupper som bruker teknologien annerledes fra hverandre? Wyatt (2008) benektet ikke eksistensen av teknologisk determinisme, men argumenterte for at mennesket også tok egne, sosiale valg når det gjaldt bruken og utviklingen av en teknologi. Russel og Williams (2002, s. 39) kritiserte også teknologideterminismen for fraværet av sosiale valg, og pekte på det *konstruktivistiske* synet på teknologi som en motreaksjon. Teknologien måtte fortsatt regnes som en viktig aktør i samfunnsutviklingen, men skulle samtidig studeres i samspill med det sosiale:

”Thus, social change is neither made through new technologies nor through new social strategies or juxtapositions of structures, but rather through new sociotechnical constellations. Neither technology nor culture suffices; the result is achieved through interaction and the weaving together of material and non-material elements” (Russel og Williams, 2002, s. 22-23).

Samfunnsutvikling og teknologisk utvikling vil ifølge STS-tradisjonen være i kontinuerlig forhandling med hverandre, der alle, både menneskelige og ikke-menneskelige aktører, er likeverdige og spiller en rolle i utviklingen og formen som teknologien tar. Teknologien har en *”fortolkningsmessig fleksibilitet”*, som går ut på at den innebærer rom for tolkning av bruk og mening (Pinch og Bijker, 1997, s. 40). Det er dette faglige perspektivet jeg vil ha som bakteppe i analysen av treningsapper og bruken av disse. Jeg søker å forstå hvordan og hvorfor folk bruker appene som de gjør, noe jeg vil studere gjennom å analysere brukernes handlinger og meninger, samt teknologiens design og produsentenes uttalelser. Jeg vil betrakte både det tekniske og det sosiale som viktig i hvordan appene tar form. I første omgang vil jeg som nevnt studere treningsappenes design for å forstå hvordan det legger til rette for, eller ekskluderer, visse brukere.

Script

For å belyse slike problemstillinger, beskriver Madeleine Akrich (1992) i sin artikkel *”The De-Description of Technological Objects”*, hvordan teknologi utvikles på bakgrunn av en allerede forventet bruk. Produsentene ser for seg brukeren og dens miljø, verdier, forutsetninger og kompetanser, som deretter legges inn i teknologien. Dette kaller hun for designets *”script”*, en slags uuttalt bruksanvisning (Akrich, 1992, s. 208). Ved å benytte script som analyseverktøy, kan vi få større innsikt i relasjonen mellom bruker og teknologi. Teorien springer ut av aktør-nettverk-teori (ANT), som i all hovedsak forutsetter at både det menneskelige og det ikke-menneskelige spiller en rolle for sosio-tekniske system (Irwin, 2008, s. 592). Med sosio-tekniske system menes *”(…) the complex systems of social and technical components intertwined in mutually influencing relationships (…)”* (Johnson og Wetmore, 2008, s. 574). ANT utfordrer både det teknologideterministiske og det sosialkonstruktivistiske perspektivet, den ene aktøren spiller ingen større rolle enn den andre. Teknologiske script viser hvordan brukere former sitt forhold til teknologien gjennom begrep som for eksempel *”inskripsjon”* og *”subskripsjon”* (Akrich, 1992, s. 208 og Akrich og Latour, 1992, s. 261). Subskripsjon kan brukes for å identifisere menneskelige eller ikke-menneskelige reaksjoner på scriptet (Akrich og Latour, 1992). For eksempel har de fleste smarttelefoner en pinkode som må tastes inn før den kan tas i bruk. Når brukeren taster inn denne pinkoden gjennomgår han eller hun en *subskripsjon*. Det er designerens forventninger som en *inskribert* i designet, for eksempel forventninger om brukerens kompetanse

eller miljø (Akrich, 1992). I analysen av teknologiens script, er det nyttig å identifisere slike hendelser i utvikling og bruk, som kan forklare hvordan teknologien blir tolket og forstått.

Oudshoorn, Rommes og Stienstra publiserte for eksempel en artikkel i 2004, der de søkte å forstå hvordan noen teknologiske artefakter skapte barrierer mot spesifikke brukergrupper. Teknologien de studerte, var to virtuelle byer fra 1990-tallet, som de analyserte fra et script-perspektiv (Oudshoorn et al., 2004). Den første, som ble utviklet i den offentlige sektoren, var i hovedsak en Internett-side som folk kunne besøke for å få offentlig informasjon. Den ble kalt The Digital City of Amsterdam (DDS), og skulle åpne for offentlige debatter, og fungere som et rådhus på datamaskinen. Det tok imidlertid ikke lang tid før DDS gikk fra å være for alle, til å være for de få, kompetente og interesserte. Akrichs (1995, som sitert i Oudshoorn et al., 2004, s. 41) ”*I-methodology*” kunne forklare hvordan de teknologikompetente designerne etter hvert begynte å se på seg selv som representanter for brukerne, som førte til fallet av DDS. Den andre virtuelle byen, New Topia, ble utviklet i den private sektoren. Den foregikk hovedsakelig gjennom grafikk på tekst-tv, og skulle også være for alle med tilgang til fjernsyn og telefon, som var flesteparten i Nederland på den tiden. En kunne besøke en bar for å møte andre, en kunne gå innom eiendomsmeglere om en skulle selge huset, spille og så videre (Oudshoorn et al., 2004). Mange av utviklerne til New Topia var spillere som hadde erfaring med å spille sammen med andre, og med jeg-metodologien på plass også her, baserte mye av designet seg på denne kompetansen. Dette, og en rekke andre ting, førte til New Topias synkende popularitet. Oudshoorn et al. (2004) fant at DDS og New Topia var like i utviklingen, selv om de befant seg på ulike plattformer og i ulike sektorer. I begge tilfellene ble innovasjon stående over brukerfokus. Her ser vi et eksempel på hvordan teknologiens script på den ene siden tilrettelegger for bruk, men på den andre siden kan skape barrierer for bruken. Både design og bruker spiller en rolle.

I STS er det som vi husker et viktig poeng å ikke skille mellom det tekniske og det sosiale, fordi det henger uløselig sammen i utviklingen av en teknologi. Det er derfor nødvendig å hele tiden bevege seg mellom det menneskelige og det ikke-menneskelige i en scriptanalyse. Script legger vekt på produsenter og teknologi, og hvorvidt deres forventninger samsvarer med den endelige bruken. Metoden retter med andre ord ikke betydelig fokus mot brukerens praksis og meningsdanning i forhandlingen med teknologien, selv om den sier noe om *hvordan* den kan brukes og blir brukt. Dersom en skal forstå *hvorfor* noen bruker appene som de gjør, må vi i tillegg se på utviklingen av teknologiens bruksmønstre. Der script er et verktøy for å undersøke hva som er den forventede bruken og hvordan dette samsvarer med egentlig bruk, er *domestisering* et verktøy som også sier noe om de praktiske, symbolske og

kognitive aspektene ved bruken. Gjennom et innblikk i brukeres hverdagsliv, gir en slik analyse muligheten til å forstå på hvilken måte ulike bruksmønstre blir til og etableres.

Domestisering

Som Sørensen (2002, s. 23) forklarer, vil innføringen av en ny teknologi være betydningsløs inntil den blir ”*put to work and given meaning*”. I en domestiseringsprosess vil teknologien gå fra å være upersonlig og fremmed, til å bli en del av individets sosiale og symbolske praksis, til det han kaller ”*entrenched*” (Sørensen, 2002, s. 23). En teknologi som har gjennomgått denne prosessen, er domestisert, som vil si at den nærmest er urokkelig forankret i brukerens hverdag. Teknologisk domestisering belyser møtet mellom menneske og teknologi, der teknologien ”temmes” og implementeres i brukerens praktiske og meningsdannende hverdagsliv. Innen STS har teorien lenge vært et viktig verktøy for analyse av teknologiens plass i hjemmet (Sørensen, 2006). Det finnes dog ulike forståelser for hva en domestiseringsanalyse innebærer, som jeg nå skal redegjøre for.

Teorien om teknologisk domestisering har endret seg over tid. Innenfor mediesosiologien var det Roger Silverstone (et al., 1992) som først beskrev domestiseringen som en prosess med ulike faser. I løpet av de neste tiårene har det vært en videreutvikling av begrepet, som ikke bare lot seg inspirere av Silverstones (et al., 1992) forståelse av teknologi, men også av ANT-perspektivet, som vi husker fra tidligere i kapitlet. Silverstone (et al., 1992), beskrev domestiseringen som en prosess, fra teknologien ble anskaffet, til den ble ”temmet” og fikk en symbolsk verdi for individet. Ideen var å studere domestisering av teknologi gjennom fire faser. Den første fasen, *appropriering*, dreier seg om punktet der teknologien anskaffes av en privatperson eller et hushold. Den andre fasen kalte han *objektifisering*, og omhandler verdier og meninger som tillegges teknologien i hverdagen. Den tredje fasen, *inkorporering*, er prosessen som innebærer etableringen av et bruksmønster, og om hvordan dette kommer til. Den fjerde og siste fasen, *konversjon*, er fasen der teknologien får endelig innpass i hjemmet og en symbolsk verdi for brukeren (Silverstone et al., 1992). Denne versjonen fokuserer med andre ord på de prosessene som leder opp til at en teknologi domestiseres.

Den andre retningen som den videreutviklede domestiseringsteorien lot seg inspirere av, var ANT. Teknologiens rolle i utviklingen er dynamisk, og en må hele tiden veksle mellom det menneskelige og det ikke-menneskelige, og studere forhandlingen som skjer mellom disse (Sørensen, 2006). Det er ut i fra disse to retningene, mediesosiologien representert av Silverstone og teknologiforståelsen i ANT, at domestiseringsbegrepet ble videreutviklet. Den såkalte Trondheimsmodellen gikk bort fra faser, og fokuserte heller på tre ulike

dimensjoner som fremkommer i domestiseringen av en teknologi: den praktiske, symbolske og den kognitive (Sørensen, 2006). Fokuset på dimensjoner heller enn faser åpnet for at ideen om rekkefølge ikke var viktig. Denne modellen løsrev domestiseringsprosessen fra tid, men videreførte fokuset på anskaffelse, praktisk bruk og symbolsk verdi. Modellen tilførte også et læringselement som tidligere ikke har vært fokus for analyse, den kognitive dimensjonen.

Sørensen (2006) gjorde for eksempel en undersøkelse av kjønn og mobiltelefoni, på bakgrunn av teknologiens raske utvikling på midten av 2000-tallet. Han fant blant annet at der menn fikk mobiler gjennom jobb eller kjøpte de selv, fikk de kvinnelige informantene det som regel i gave. På grunn av dette hadde brukerne ulike måter å domestisere teknologien på. Sørensen (2006) beskrev et av de mest sentrale funnene å være hvordan mobiltelefonen hadde gjort kommunikasjon mer intensiv, med et fokus på tilgjengelighet og brukernes frykt for å gå glipp av noe. Han viser til begrepet ”*hyper-coordination*” (som sitert i Ling og Yttri, 2002, Sørensen, 2006, s. 55), som sier noe om hvordan domestiseringen av mobiltelefonen har ført til nye praksiser, holdninger og kognitive egenskaper blant brukerne. Mobiltelefonen ble domestisert i det han kaller en kollektiv domestisering:

”(...) over time, a collective domestication produces new norms and expectations that influence the way the artefact is used, the meaning it signifies, and the possibilities of learning new ways of doing and thinking about it” (Sørensen, 2006, s. 56).

Domestiseringen av mobiltelefonen skapte med andre ord nye praksiser, som igjen skapte ulike symbolske verdier og nye læringsprosesser innen teknologi og kommunikasjon. Her ser vi hvordan den praktiske, symbolske og den kognitive dimensjonen på hver sin måte bidrar til forståelsen av hvordan og hvorfor en teknologi domestiseres. I de følgende avsnittene skal jeg dermed ta for meg hva de enkelte dimensjonene innebærer.

Den praktiske dimensjonen

”*Den praktiske dimensjonen*” dreier seg om den praktiske bruken av teknologien, som for eksempel rutiner og vaner knyttet til den (Sørensen, 2006, s. 47). I forbindelse med studiet av treningsapper vil jeg studere hvordan informantene har skaffet seg appen og hvordan de bruker den på daglig basis, noe som er viktig for å forstå meningen som ligger bak. Er det det første de sjekker når de våkner, hvordan bruker de den jevnt over hele dagen, og ikke minst, hvordan bruker de den under trening? Den praktiske dimensjonen kan også dreie seg om etableringen av instanser, institusjoner og selskap som skal bidra til opprettholdelsen eller utviklingen av bruken omkring en spesifikk teknologi (Sørensen, 2006, s. 47). Konflikttrådet er for eksempel en statlig

instans som har tilegnet seg kompetanse innen mobbing på nett, siden utviklingen av smarttelefoner, nettbrett, datamaskiner og sosiale medier har ført til at store mengder informasjon om enkeltpersoner finnes der ute i ”eteren”.

Den symbolske dimensjonen

”*Den symbolske dimensjonen*” handler om meningen som tillegges teknologien, og tankene bak disse (Sørensen, 2006, s. 47). Teknologi kan også være meningsskapende i form av etableringen av identitet og selvforståelse (Sørensen, 2006). Knyttet til dette vil jeg undersøke hvilke meninger og hensikter informantene legger i bruken av treningsappene sine. Hvilken verdier representerer det? Selv om den praktiske bruken av appene kanskje er lik blant informantene, er det ikke nødvendigvis den samme meningen som ligger bak denne bruken.

Den kognitive dimensjonen

”*Den kognitive dimensjonen*” viser til læringsprosessen, eller den kompetansen som teknologibruk krever (Sørensen, 2006, s. 47). Denne dimensjonen står ikke alene, den inkluderer også det som skjer i både den praktiske og den symbolske dimensjonen. Når det gjelder treningsapper, vil det i denne sammenheng bety at jeg ser på hvilken kompetanse eller kunnskap brukerne har eller må tilegne seg for å bruke appene optimalt.

Script og domestisering kan altså bidra til forståelsen av hvordan og hvorfor treningsappene blir brukt. Fra et script-perspektiv blir spørsmålet: hvilke inskripsjoner finnes i treningsappenes script, og hvordan tolker brukerne disse? Domestiseringsperspektivet vil gå mer inn på brukerens opplevelse: Hvilke praksiser, verdier og holdninger ligger til grunn for domestiseringen av treningsapper? Hvordan lærer de å bruke dem? Der script fokuserer på produsentenes handlinger og *hvordan* treningsappene brukes, ser domestisering på *hvorfor*. Felles for de to perspektivene, er fokuset på hverdag. I Alladi Venkatesh (2006) sin redegjørelse for datamaskinens rolle blant brukere, forklarte han blant annet viktigheten av å studere teknologi med utgangspunkt i hverdagspraksiser. Han beskrev husholdningen som et komplekst sosialt system, som på lik linje med samfunnet, hadde sine egne forskjeller og problematikker innen kjønn, generasjoner, sosiale nettverk og arbeidsfordelinger. Domestiseringen av teknologien må ikke bare tilpasses samfunnet, men også den enkelte husholdningen (Venkatesh, 2006). Ved å studere hjemmet, ble det blant annet funnet at det var barna som var de teknologisk kompetente, som hadde vokst opp med teknologi og som sto for den mest avanserte bruken (Venkatesh, 2006). Siden det per i dag er ni år siden disse funnene ble publisert, er det også hensiktsmessig å nevne at informantene mine tilhører samme generasjon som Venkatesh (2006) studerte, som på den tiden var i 10-15-årsalderen, og som sannsynligvis sto for mye av forhandlingen med teknologien i hverdagen.

Før jeg går i gang med analysen, vil jeg først redegjøre for de metodiske valgene jeg har tatt i løpet av arbeidet med denne oppgaven. Jeg skal i det følgende kapitlet beskrive metoden og dens utgangspunkt, og forklare hvordan jeg har gått frem i innsamlingen av data og tolkningen av dette.

Kapittel 3.

Veien til en forståelse

Vi har sett at tidligere forskning ofte dreier seg om *effekter* av treningsapper, og hvordan folk bruker de. Dette er viktig for å forstå treningsappenes rolle i hverdagslivet, og for å forstå forholdet mellom bruker og teknologi. Men, ved siden av å studere teknologibruk ønsker jeg i tillegg å få et innblikk i brukernes hverdagsliv. Hvordan ”forhandler” de med appene? Hvordan foregår meningsdanningen rundt treningsappene, og hvordan påvirker dette valgene som tas? Jeg vil også se på læringsprosessene som inngår i bruken av en treningsapp. Som tidligere nevnt, er brukeren en minst like sentral aktør som teknologien, designerne og produsentene, og bidrar i stor grad til formingen og utfallet av en teknologisk artefakt. Ett viktig mål med denne studien er derfor å rette fokuset mot brukeren, de som faktisk benytter seg av teknologien i det daglige, og deres opplevelse av treningsappene. Hvordan kan en så studere bruk på en måte der en får tilgang til hverdagsforhandlinger? For å finne ut av hvordan og hvorfor folk bruker treningsapper, framsto kvalitative, individuelle intervju som mest hensiktsmessig.

Den kvalitative forskningsmetode

Siden jeg ville studere hvordan og hvorfor folk bruker treningsapper, falt altså valget på en kvalitativ metode. Etersom det jeg søkte å forstå var et sosialt fenomen, noe som Thagaard (2009) mener bør være et mål i kvalitativ forskning, var dette et hensiktsmessig metodisk valg. Gjennom intervjuene kunne jeg plukke opp både kompleksitet og mangfold i svarene, også med tanke på muligheten til å tolke både det som ble sagt, hvordan det ble sagt og informantenes kroppsspråk. Et alternativ til den kvalitative metoden er den kvantitative, og sammenligninger mellom de to metodene lyder som regel slik:

”Kvalitative problemstillinger er rettet mot analytiske beskrivelser, mens de problemstillinger som belyses i kvantitative tilnærminger, dreier seg om statistiske generaliseringer. (...) I kvalitative studier er metodeopplegget preget av fleksibilitet (...) Kvantitative undersøkelsesopplegg er derimot preget av sterk strukturering” (som sitert i Grønmo, 2004, Thagaard, 2009, s. 18).

Der kvantitative metoder kan bidra med tallmessige funn og store mengder data, dreier kvalitative metoder seg om meningsdanning og fortolkning blant de eller det som undersøkes. Det finnes samtidig flere fremgangsmåter ved kvalitative metoder. En kan drive observasjon og feltstudier, gjøre ulike typer intervju (individuelle intervju, gruppeintervju, telefon- eller e-postintervju), gjennomføre dokumentstudier, eller analysere lyd- og video-opptak (Thagaard, 2009). Alle

metodene kan på hver sin måte bidra til forståelsen av treningsapper. Etter en vurdering sammen med veilederne for denne oppgaven, pekte det individuelle intervjuet seg ut som hensiktsmessig i arbeidet videre. Tjora (2012, s. 105) kaller det dybdeintervju, en metode ”*der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer*”, som er nettopp det jeg er ute etter i denne studien. La oss se nærmere på utgangspunktet for metoden jeg har valgt.

Metodens utgangspunkt

Utgangspunktet for metoden er som vi har sett et ønske om å forstå hvordan og hvorfor treningsapper brukes, ved hjelp av to teoretiske tilnærminger. Den første dreier seg om produsentenes og designernes brukerforståelse, altså om teknologiens *script*. For å forstå scriptet tok jeg utgangspunkt i en app som gikk igjen i datamaterialet, Endomondo. Jeg valgte denne på grunn av at dens mange funksjoner tilsvarte nesten alle funksjonene som informantene brukte i andre apper, som å måle løpeturer, styrketrening, skritt og så videre. Jeg lastet ned Endomondo til min smarttelefon, studerte den nøye, og prøvde den ut selv. For å få innblikk i design og funksjoner, gikk jeg fra skjermbilde til skjermbilde, så på bilder, farger og øvrig design. Jeg undersøkte hvilke muligheter jeg hadde, med særlig utgangspunkt i de funksjonene informantene hadde nevnt. Til slutt valgte jeg å gjøre en systematisk beskrivelse av appen, som presentert i kapittel 4, samt en gjennomgang av dens *script* og informantenes tolkning av dette.

Den andre tilnærmingen jeg tok utgangspunkt i var domestiseringsperspektivet. Jeg ville bruke Trondheimsmodellens tre dimensjoner (den praktiske, symbolske og kognitive) som analytiske verktøy for å gå nærmere inn på informantenes bruksmønstre. For å undersøke dette tok jeg utgangspunkt i det informantene fortalte om deres hverdagsliv og bruk. På denne måten fikk jeg innblikk i hvordan de brukte treningsappene, og hvorfor de valgte å gjøre det. Det jeg fant, var at selv om informantene kanskje brukte appene på samme måte rent praktisk, var mange ulike i den symbolske forhandlingen med teknologien. Noen brøt med stereotypier, som for eksempel Lisa, som var opptatt av friluftsliv og natur, men som samtidig målte mer enn noen andre informanter. De tre dimensjonene ga meg muligheten til å systematisere funnene, slik at jeg underveis i analyseprosessen hadde en oppfatning av hvilke svar som var relevante, og hvilke som kunne forkastes.

Ved å binde teori til empiri nedenfra og opp, det vil si, ved å ta utgangspunkt i ”*grounded theory*”, har målet vært å knytte funnene til eksisterende teorier og begreper som gir en utvidet forståelse for fenomenet som undersøkes (Charmaz, 2006). Jeg tok først for meg det empiriske materialet og hentet ut de mest relevante sitatene og hendelsene, som kunne bidra til en omfattende forståelse av fenomenet. Samtidig utviklet jeg begrep som videre skulle ivareta perspektivet om ”*grounded theory*” og knyttet disse til de teoretiske perspektivene som jeg

hadde valgt. I kapittel 4 omtaler jeg for eksempel Endomondos *motivasjonsscript* og *sosiale script*, begrep jeg utviklet på bakgrunn av tendenser i design og datamateriale, og for å holde meg til teorien om teknologiske script. I kapittel 5 om domestiseringen av treningsappene, valgte jeg å kalle brukerens bevisste handlinger med teknologien for *domestiseringsstrategier*.

Utvalg og datamateriale

I denne undersøkelsen har jeg gjort et strategisk utvalg av informanter bestående av kvinnelige studenter mellom 20 og 30 år, der alle er personer som benytter seg av treningsapper i det daglige. I første omgang rekrutterte jeg informantene ved å henge opp plakater på skoler og treningsentre, og ved hjelp av sosiale medier. Etter hvert som jeg kom i kontakt med aktuelle deltakere, benyttet jeg meg av det Thagaard (2009, s. 56) kaller ”*snøballmetoden*” for videre leting, som går ut på at:

”(...) vi først kontakter noen personer som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som er relevante for problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver. Deretter ber vi disse personene om navn på andre som har tilsvarende egenskaper” (Thagaard, 2009, s. 56).

Utvalgets prosess fungerer da som en snøball, som blir større og større jo lengre den ruller. I utgangspunktet kan dette være en metode som byr på utfordringer. I undersøkelser med sensitive tema, som for eksempel vold eller seksualitet, kan det å be informantene om å navngi potensielle informanter virke etisk uforsvarlig (Thagaard, 2009). Selv om jeg sikret deltakerne anonymitet i min undersøkelse, anså jeg det som etisk forsvarlig å benytte meg av snøballmetoden, med tanke på temaets natur. De informantene jeg fikk gjennom andre deltakere, virket ikke å være nære sosiale relasjoner av dem. Deltakerne hadde som regel spurt om noen av venninnene passet til beskrivelsen, eller om kjente noen som gjorde det, og sagt at de i så fall kunne ta kontakt med meg. Ingen av informantene virket å ha fortalt andre om at de hadde tatt kontakt med meg. Som sagt skulle informantene i undersøkelsen være anonyme. Jeg har derfor forandret på navn og mindre detaljer som ikke spiller en rolle for funn, men som gjør at man unngår gjenkjenning. Som vi skal se i analysen, er forhandlingene brukerne gjør med teknologien individuelle og private og hverdagene utformes ulikt. La oss så se nærmere på de som ga grunnlaget for analysen, informantene.

Den første informanten, Stine, studerte ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Ved siden av jobb og skole var hun aktiv gjennom trening fire til fem ganger i uken. Hun hadde brukt treningsapper i tre år, og brukte noen mer aktivt enn andre. Stine var i hovedsak opptatt av å telle skritt og måle løping. Min andre informant, Karina, studerte også ved NTNU. Hun hadde et

annet forhold til appene enn de andre informantene. Hun brukte de av og til, og var ikke så opptatt av resultatene. Ifølge henne var skrittelleren ”*mest for gøy*”. Den tredje informanten, Lisa, var også en annerledes informant på mange måter. På den ene siden hevdet hun å henge etter i den teknologiske utviklingen, og fortalte alt skjedde litt for fort og drastisk til at hun klarte å følge med. Samtidig var Lisa den informanten som målte mest. Hun målte ikke bare løpingen sin, hun benyttet seg av pulsklokke i tillegg til treningsappen sin. Den fjerde informanten, Erika, var også aktiv, med en treningsfrekvens på rundt seks dager i uken. Hun målte både løpetrening og styrke, i tillegg til kalori- og næringsinntak, siden hun ønsket en viss kontroll av maten hun fikk i seg som vegetarianer. Den femte informanten, Nina, trente fire til fem ganger i uken, men valgte aktivt å legge vekk appene nå og da, for å opprettholde en viss balanse mellom trening for glede og trening for resultater. Den siste informanten, Julie, trente omtrent fire ganger i uken, og dedikerte all sin aktivitet til Endomondo. Her registrerte hun skritt, løpetrening og styrketrening, hun leste statistikk og knyttet profilen til andre brukere gjennom appen. For å få et forsvarlig forhold til informantene som forsker, var det først hensiktsmessig med en god og gjennomtenkt intervjustruktur og intervjuguide.

Forskningens design

Intervju kan utføres på ulike måter. På den ene siden kan intervjuet være en fri samtale mellom forsker og informant, uten noen form for struktur eller begrensninger. På den andre siden kan intervjuet være strukturert, med faste spørsmål i en fast rekkefølge, der alle får muligheten til å svare på det samme (Thagaard, 2009). Det finnes til slutt en mellomting, som oftest brukes i kvalitativ forskning med individuelle intervju. Denne veksler mellom de to fremgangsmåtene som er beskrevet ovenfor. Thagaard (2009, s. 89) karakteriserer det som en ”*delvis strukturert tilnærming*”, som vil si at det innebærer en viss struktur der temaene er bestemt på forhånd, men som åpner for endring av rekkefølgen hvis det passer inn i samtalen. I tillegg er det mulig å stille oppfølgingsspørsmål dersom informanten sier noe uventet eller interessant. Det er denne strukturen jeg har valgt. Kvalitative metoder skal ifølge Thagaard (2009) være preget av fleksibilitet, slik en delvis strukturert tilnærming er. Hvordan har jeg så strukturert selve intervjuguiden?

”*Det er viktig å stille spørsmålene på en måte som inviterer informanten til å reflektere over temaene det blir spurt om, og gi fylldige svar*” (Thagaard, 2009, s. 91). For å oppnå dette, må en vurdere hvilke forhold som kan føre til en trygg og avslappet stemning mellom forsker og informant. På samme måte gjorde jeg det jeg kunne for at mine informanter skulle føle seg avslappet og rolig. Intervjulokalet lot jeg informantene selv bestemme, slik at de skulle føle seg trygge. De kunne velge mellom å møtes hos meg, hos dem, eller på nøytral grunn, som i dette tilfellet var skolen de studerte ved. De fleste valgte sistnevnte,

der ingen var mer kjent eller følte seg mer hjemme enn den andre. Kun én av informantene ville møtes i min leilighet.

Intervjuene ble strukturert av en intervjuguide, der jeg hadde satt opp både tema og spørsmål som jeg skulle stille informantene. Som nevnt var intervjuene delvis strukturert, og jeg var derfor åpen for digresjoner og mindre endringer. Guiden besto av flere spørsmål, som i stedet for å fungere som en mal, fungerte som en veiledning for samtalen. Jeg brukte den tidvis for å peile meg inn på tema dersom jeg opplevde digresjoner, og andre ganger der samtalen ikke fløt så lett som ventet. Jeg opplevde for eksempel å være langt mer avhengig av intervjuguiden i det første intervjuet jeg gjorde, enn i de neste. Jeg lyttet i tillegg lettere til digresjoner ettersom jeg ble tryggere på intervjuguiden, som forklarer hvorfor de siste intervjuene varte lengst og hadde mest flyt. Digresjonene var ulike fra bruker til bruker. I utgangspunktet trodde jeg at jeg skulle snakke treningsentusiastiske jenter som brukte appene for å trene, gå ned i vekt, vise andre at de trente, og så videre. I realiteten var informantene langt mer reflekterte og kritiske til treningsappene enn det jeg hadde forutsett.

Alle forskningsintervju bør ha en form for dramaturgi, en måte å stille spørsmålene på slik at de gir det beste utgangspunktet for fylldige og refleksive svar:

”Det er en fordel å starte med nøytrale emner som det er greit å samtale om, for deretter gradvis å komme inn på mer emosjonelt ladede emner og avslutte med nøytrale temaer” (Thagaard, 2009, s. 99).

Tjora (2012, s. 112) beskriver denne dramaturgien mer inngående. Den første fasen, der de nøytrale spørsmålene stilles, kalles *”oppvarmingsspørsmål”*. Disse avgjør gjerne stemningen for resten av intervjuet, og bør derfor være lette å besvare. Jeg startet intervjuene med spørsmål som for eksempel *”Hva er din alder”*, eller *”Hva gjør du på fritiden”*, og snakket med informantene om hjemstedet deres, hvilket studie de gikk, eller lignende. Målet var å gjøre de komfortable, både med situasjonen og med meg. Jeg ville opparbeide tillit ved å vise at jeg var interessert gjennom å lytte og svare bekræftende på det som ble fortalt. En av informantene begynte for eksempel å snakke om hjemstedet sitt i denne fasen av intervjuet, og om hvordan oppveksten i den lille bygda hadde gjort henne interessert i trening, fordi det ikke var annet å gjøre der. Slik foregikk som regel samtalen de første minuttene, før jeg begynte å bevege meg mot de mer forskningsrelevante spørsmålene.

Denne fasen kaller Tjora (2012, s. 113) *”refleksjonsspørsmål”*, og omhandler de tema som undersøkelsen dreier seg om. Her ønsker forskeren å komme til sakens kjerne, og gjør som regel de mest sentrale funnene. Jeg spurte for

eksempel om viktigheten av trening for informantene, ba de beskrive en vanlig dag med smarttelefonen og en situasjon der treningsappene tas i bruk, om konsekvensene ved bruk av appene og så videre. Jeg fikk svar på hvorfor informantene gjorde som de gjorde, og jeg fikk et innblikk i hverdagen deres som også kunne forklare noen av valgene som ble tatt. Det var i denne fasen de fleste digresjonene skjedde, fordi informantene som regel begynte å reflektere over deres egen bruk og hva det innebar. Samtidig var jeg opptatt av å holde meg til intervjuguiden, slik at funnene kunne sammenlignes med hverandre, og for at de skulle kunne relateres til de to teoretiske knaggene jeg ønsket å henge de på. Selv om jeg tillot digresjoner, spurte jeg likevel alle spørsmål som for eksempel *"Er trening viktig for deg"*, *"Beskriv hvordan det foregikk sist du brukte en treningsapp"*, og *"Gjør appene en forskjell for deg og din helse"*, og så videre. Mot slutten av intervjuene var målet å skape en mer avslappet stemning igjen, slik som i oppvarmingsfasen.

Denne prosessen kaller Tjora (2012, s. 113) *"avrundingsspørsmål"*, og har i hovedsak den samme funksjonen som oppvarmingsspørsmålene. Her skal vi på nytt dreie oss mot det muligens trivielle som *"normaliserer situasjonen"* mellom intervjuer og den intervjuede (Tjora, 2012, s. 113). På denne måten avsluttes intervjuet enkelt og lett, med mål om at informanten går fornøyd derfra uten å føle at han eller hun har delt for mye eller har noe usagt. I mine intervju var dette spørsmål som for eksempel *"Hvor lenge har du brukt appene"*, eller *"Er det noe mer du vil legge til"*.

I tillegg til å være bevisst på strukturen i intervjuguiden, søkte jeg som nevnt å vise at jeg lyttet til det informantene hadde å si, for å gjøre de trygge på situasjonen. Jeg gjorde derfor lydopptak slik at jeg ikke trengte å se for mye ned på papiret når informanten snakket.

Vi har til nå sett utgangspunktet for den kvalitative metoden, hvordan jeg gikk frem i innsamlingen av data, og hvordan intervjuene foregikk. Alt dette bør gjøres med utgangspunkt i en rekke etiske hensyn kvalitative forskere etterstreber. La oss se nærmere på disse.

Kvalitativ forskning og etiske hensyn

Det er forventet at forskeren i et kvalitativt studie forholder seg til de etiske prinsipper som foreligger ved slike undersøkelser. Disse går som regel ut på skjønn, om forskeren er hensynsfull, høflig, lyttende og oppmerksom på informanten eller det som studeres. Samtidig finnes det tydelige og fastlagte retningslinjer om etikk i forskning satt av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). Thagaard (som sitert i NESH, 1999, Thagaard, 2009, s. 26,) står det at:

”Som hovedregel skal forskningsprosjekter som forutsetter aktiv deltakelse settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Den samme regel gjelder for forskning som innebærer en viss risiko for belastning på deltakerne. Informantene har til en hver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette for negative konsekvenser for dem”.

En velutformet kvalitativ undersøkelse følger disse retningslinjene, og utelater i tillegg plagiering (som sitert i NESH, 1999, Thagaard, 2009). For å få informantens informerte samtykke, må han eller hun få den informasjonen som er relevant om undersøkelsens natur, samt hva det innebærer å være med på dette (Thagaard, 2009). I forkant av alle mine intervju, forsøkte jeg for eksempel så godt det lot seg gjøre å beskrive min innfallsvinkel ved å vise til hovedspørsmålet om hvordan og hvorfor folk bruker treningsapper. På denne måten hadde jeg som mål å ikke legge noen føringer med detaljerte forventninger av funn, men heller å beskrive tema så åpent som mulig. Samtidig informerte jeg informantene om deres mulighet til å trekke seg til enhver tid, og ikke minst, om deres anonymitet. Dette gjorde jeg på bakgrunn av *”prinsippet om konfidensialitet”*, som betyr at informantene har rett til at informasjon om dem selv blir behandlet anonymt for å unngå gjenkjennelse i tema de ikke ønsker å dele med andre (Thagaard, 2009, s. 27). Anonymitet i undersøkelser er som vi husker særlig relevant der tema kan virke personlig eller vanskelig. I min oppgave har jeg likevel valgt å sikre mine informanternes anonymitet, i frykt av at full åpenhet ville begrenset svarene og ærligheten i disse. Visse svar kan fort bli personlige, og målet var derfor å fjerne det problemet før det ble aktuelt.

Spørsmålet en bør stille seg selv er: *”vil informantene svare det de mener, eller det de tror de skal mene”?* Dilemmaet tas opp av Thagaard (2009, s. 105), som forteller at *”Uansett hvor åpen forskeren er i intervjusituasjonen, er det ikke til å unngå at informantens atferd preges av den relasjonen som etableres til forskeren”*. Mitt mål har derfor vært å reflektere over svarene jeg har fått, og forsøke å luke ut der jeg hører på opptakene at jeg har farget informantens svar. For eksempel stilte jeg et oppfølgingsspørsmål som lød *”Så du mener altså at (...)”*, hvorpå informanten svarte *”Jo, eller nei. Det kan jo være det også”*. Da forkastet jeg dette svaret, delvis fordi jeg ikke hadde skjønnet hva informanten mente, og delvis fordi jeg hadde tolket svaret i en retning som ikke stemte. I tillegg til dette er det viktig å være oppmerksom på de situasjoner der informanten kanskje stiller seg selv i et bedre lys enn det som er sannheten (Thagaard, 2009). Svært få informanter ville for eksempel snakke om det å trene for utseendet, selv om jeg fikk inntrykket av at samtlige ønsket å fremstille seg selv om slank, sunn og frisk for omverdenen. Dette var både på bakgrunn av ting de fortalte og måten de presenterte seg selv på. Her ser vi hvordan de svarene jeg får, også påvirker meg og min tolkning av informantene. På bakgrunn av dette er det hensiktsmessig å gi et innblikk i datas kvalitet.

Datas kvalitet

For å vurdere datas kvalitet, har jeg valgt å ta utgangspunkt i tre vanlige kriterier innen kvalitativ forskning: reliabilitet, validitet og transparens. *Reliabilitet*, eller pålitelighet, ”refererer i utgangspunktet til spørsmålet om en annen forsker som anvender de samme metodene, ville komme frem til samme resultat” (Thagaard, 2009, s. 198). Undersøkelsens reliabilitet kan vurderes på flere måter i kvalitative forskningsdesign. For eksempel kan en studere intervjusituasjonen, og hvorvidt forskeren har redegjort for denne, slik jeg har gjort. Det er her for eksempel viktig å presisere at det ene intervjuet som ble gjennomført hjemme i min egen leilighet, kan ha gått utover intervjuets kvalitet. De påfølgende intervjuene var nemlig langt fyldigere, men det bør likevel nevnes at intervjuet i mitt eget hjem også var mitt første. Intervjuene gikk bedre for hver gang jeg gjennomførte dem. Utover dette har jeg forklart hvordan intervjuene foregikk. Ved å beskrive hvordan intervjuene ble gjennomført, håper jeg å bidra til å forsterke undersøkelsens reliabilitet. Jeg prøvde i tillegg å være bevisst på mitt forhold til informantene, ved å føre en lett, men saklig samtale. Så til spørsmålet vurderingen av reliabilitet stiller: ville en annen forsker kunne komme fram til de samme resultatene med de metodene som jeg har brukt?

Med den samme historiske og teoretiske forståelsen er det godt mulig at en forsker ville funnet det samme som jeg har funnet. Samtidig inneholder kvalitativ forskning en uunngåelig subjektivitet. Jeg tolket ikke bare informantene ut i fra det de sa, men også ut i fra situasjonen vi møttes i, hvordan de presenterte seg selv og oppførte seg overfor meg, hvordan de svarte, hvordan de var som personer og så videre. Dette er oftest ubevisst tolkning fra forskerens side, og det forklarer hvordan andre forskere kunne ha kommet frem til andre resultater. I tillegg til dette er jeg ikke en person som verken bruker treningsapper eller trener i det daglige, derfor mangler jeg det førstepersonsperspektivet som kunne gitt meg en dypere forståelse for det informantene gjør, og hvorfor.

Undersøkelsens *validitet* kan knyttes til måten dataene ble tolket på, og handler om ”*gyldighet av de tolkninger forskeren kommer frem til*” (Thagaard, 2009, s. 201). Presenterer forskningen virkeligheten? Siden undersøkelsen er kvalitativ, er dette noe som må styrkes gjennom å forklare hvordan en kommer frem til funn. Jeg har tatt i bruk både tidligere forskning og teoretiske analyseverktøy for å styrke dens validitet. Script-perspektivet kan fortelle noe om produsentenes forståelse av brukeren, imens domestiseringsperspektivet retter fokuset mot selve brukeren og dens forståelse av teknologien. Selv om jeg har teoretiske utgangspunkt som tilsier at svarene tolkes i visse retninger, er det viktig å presisere at analysen er farget av *mine* tolkninger, det vil si *min* forståelse av scriptet og hvordan teknologien domestiseres. I kvalitativt forskningsarbeid er

det et ofte et tegn på kvalitet å vise en slik *transparens*, eller gjennomsiktighet, som går ut på at:

”(...) forskeren tydeliggjør grunnlaget for fortolkninger ved å redegjøre for hvordan analysen gir grunnlag for de konklusjoner hun eller han kommer frem til” (Thagaard, 2009, s. 201).

Som begrepet omfatter, er målet å begrunne konklusjonene som fremkommer av analysearbeidet, med utgangspunkt i de teorien jeg bruker. Siden jeg har et begrenset utvalg, vil disse konklusjonene ikke være generaliserbare, selv om de kan belyse tendenser eller trender. Jeg kunne foretatt undersøkelsen med et større utvalg, for å få generaliserbare svar. Men, som vi har sett, er de kvalitative undersøkelsene ofte hensiktsmessige i *forståelsen* av sosiale fenomen. Hva annet kunne jeg da gjort annerledes?

Utvalget består utelukkende av kvinner i 20-årene. Selv faller jeg inn i denne kjønns- og aldersgruppen. På den ene siden kan dette bety at jeg har en god forståelse for svarene de gir, siden jeg er i samme generasjon og kanskje har det samme teknologiske utgangspunktet som dem. På den andre siden kan dette være et begrensende aspekt i forståelsen av hvordan og hvorfor noen bruker treningsapper. Jeg kan ikke si noe om kvinner i andre aldersgrupper eller livssituasjoner, om menn eller om andre grupper i samfunnet. Dette kan føre til en skjevhet i fremstillingen av resultatene. Jeg sier ikke nødvendigvis noe om hvordan og hvorfor *folk* bruker treningsapper, jeg sier noe om hvordan og hvorfor kvinnelige studenter i 20-årene gjør det. Det jeg imidlertid gjør, er å belyse et fenomen som, selv om det ikke omfatter alle, kan si noe om tendensene i det samfunnet vi lever i. Unge kvinner er en gruppe som har fått mye fokus i media de siste årene og tema som prestasjoner, trening og kosthold blir kontinuerlig problematisert. Denne oppgaven bidrar slik sett inn i denne diskusjonen.

Jeg har i dette kapitlet forsøkt å redegjøre for de metodiske valgene jeg har tatt, og hvordan disse kunne vært gjort annerledes. Målet er at åpenheten om de alternative fremgangsmåtene skal gjøre leseren oppmerksom på at de tolkningene som blir gjort i analysen, er mine egne. Selv om jeg for eksempel tolker at noe av treningsappenes bruk også handler om utseende og kroppsideal, er det viktig å påpeke at dette kun er *min* tolkning av resultatene.

Disse tolkningene skal som nevnt gjøres med utgangspunkt i noen analytiske verktøy. Det følgende kapitlet skal ta for seg treningsappenes, nærmere bestemt Endomondos, script. Hvilke føringer ligger bak treningsappens bruk, og hvordan tolker informantene disse?

Kapittel 4.

En analyse av Endomondos script

I samhandlingen mellom domestiserte teknologier og brukerne formes det både meninger og praksiser som følge av tekniske og sosiale forhandlinger. Som vi har sett i introduksjonskapitlet, har teknologien også spilt en rolle i utviklingen av nye treningspraksiser, som for eksempel Jane Fondas instruksjonsvideoer, som bidro til internasjonaliseringen av aerobics og spredningen av treningsentre også for kvinner. I dette kapitlet skal jeg undersøke Endomondo fra et script-perspektiv, for å forstå treningsappenes rolle i utviklingen av nye treningspraksiser. Script handler om hvordan produsentene ser for seg brukeren, hva bruken skal være og om hvordan dette i sin tur tolkes. Hvilke inskripsjoner finnes i treningsappenes design, og på hvilken måte samsvarer eller bryter disse med informantenes tolkning av treningsappene?

Endomondo er en av verdens mest nedlastede treningsapper, og er utviklet av danske profesjonelle idrettsutøvere (Østvang, 2014). I 2014 publiserte de en pressemelding om at de hadde passert over 20 millioner brukere på verdensbasis (Endoeva, 2014), og i App Store per februar 2015 opplyses det om at brukerandelen har vokst til svimlende 25 millioner nedlastninger. Treningsappens størrelse på markedet er betydelig, som gir grunn til å anta at Endomondo og andre treningsapper er viktige aktører i mange brukeres treningspraksis. I kapittel 2 så vi at teknologien har et script, en type bruksanvisning som produsenten antar at brukeren vil følge. Slik skal jeg undersøke Endomondo. Hvordan ser designet ut, hvilke funksjoner har den, og hvilke uttalelser gjøres om appen? Dette er alle aspekter som kan forklare hvordan produsentene legger til rette for ”riktig” bruk. Til slutt skal jeg se på informantenes tolkning av designet, for å studere hvorvidt det samsvarer med scriptet.

Endomondo er en av de treningsappene med størst suksess på markedet, men det er flere apper lik denne som også fremkom i intervjuene. I beskrivelsen av informantenes tolkning kan det derfor i noen tilfeller hende de snakker om andre apper enn Endomondo, noe som ikke vil presiseres da de har de samme funksjonene. La meg gi et innblikk i hva de felles funksjonene mellom Endomondo og de øvrige treningsappene er:

- Apper med en egen nettside med informasjon og brukerprofiler (Endomondo har i tillegg en egen blogg).

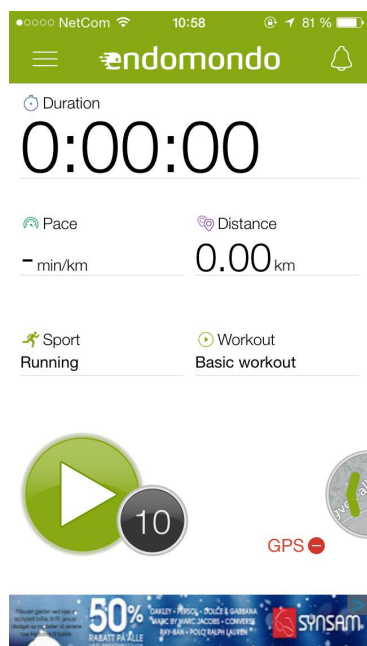
- Apper med GPS-funksjon⁴ som måler løype, tid, fart, kaloriforbrenning og lignende.
- Apper som søker å motivere gjennom muntlig tilbakemelding under trening og/eller loggføring av tidligere treningsøkter.
- Apper med en sosial funksjon (deling på sosiale medier eller venner i appen).

Endomondo deler disse funksjonene med andre apper i datamaterialet, og vil derfor være utgangspunktet for analyse. Treningsappen finnes for øvrig i to versjoner, én gratis- og en premiumversjon. Sistnevnte er en betalende utgave der en får tilgang til mer enn i gratisversjonen, og vil derfor være utgangspunkt for analyse. I første del vil jeg ta for meg Endomondo fra produsentenes side. Hvordan ser designet ut, og hvordan fremstilles treningsappen til omverdenen? Analysens andre del vil trekke inn informantenes forståelse av scriptet. For å lese Endomondos script, er det imidlertid først hensiktsmessig å redegjøre for treningsappens design og funksjoner.

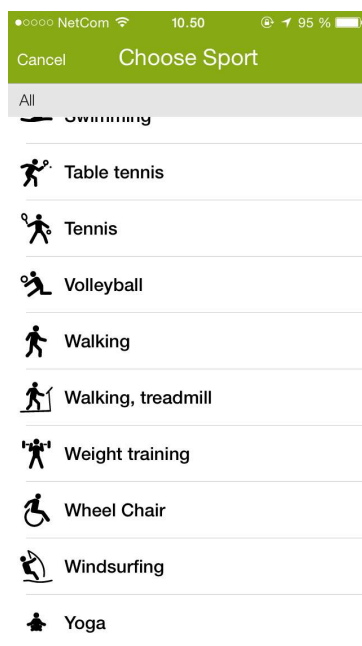
Funksjoner og estetikk

Endomondo har en rekke funksjoner som ifølge dem selv skal være hjelpende både for nybegynnere og erfarne i treningsverdenen. Å måle distansetrening som løping og jogging, fremtrer som appens mest sentrale funksjon. Ikke bare står det mest om dette i beskrivelsen av Endomondo i App Store, men det er også det første skjermbildet som dukker opp når en åpner appen (Figur 1). Designet er lagt til rette for at en skal kunne sette i gang joggeturen uten noen spesifikke krav til kompetanse eller kunnskap. Ved å trykke på kartet (halvsirkelen nederst i høyre hjørne) finner en også løyper i nærheten. I tillegg kan en, ved å trykke på de ulike måleenhetene på startskjermen, endre hvilke deler av treningsøkten en skal måle. I Figur 1, ser vi for eksempel varighet, distanse og fart. En kan også måle kaloriforbrenning eller puls (da gjennom tilleggsutstyr).

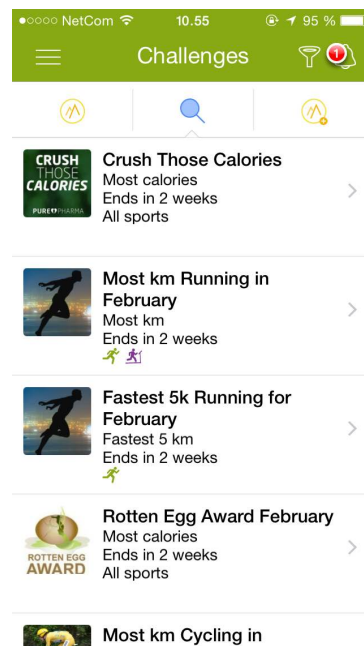
⁴ GPS: Global Positioning System. En teknologi som sporer brukerens lokasjon via satellitt, se: <https://snl.no/GPS>.



Figur 1: Oppstartsbilde.



Figur 2: Aktivitetsvalg.



Figur 3: Utfordringer.

Ved siden av de mest åpenbare funksjonene, gir Endomondo i tillegg muligheten til å legge inn trening manuelt. Dette gjelder for eksempel trening som ikke kan måles underveis, som vektløfting (Figur 2). På denne måten legges det til rette for at en kan holde oversikt over sin egen innsats og treningsmengde. Endomondo driver statistikkføring av brukerens trening, slik at de kan studere prestasjoner fra dag til dag, uke til uke, måned til måned eller år til år. I statistikken finnes det i tillegg værinformasjon om de ulike dagene de har trent. Appen gir muligheten til å dele treningen med venner, både gjennom sosiale medier som Facebook eller Twitter, samt gjennom appen. Dersom flere i en vennegjeng melder seg inn, kan de finne hverandre og knytte sammen sine profiler (på samme måte som å ha venner på Facebook). En kan også delta i utfordringer arrangert av Endomondo eller deres samarbeidspartnere, som gjelder for alle brukere. Her er det som regel gode premier å hente for vinneren (Figur 3).

Til slutt er det hensiktsmessig å nevne skrittelleren i Endomondo. På Android-telefoner finner en skrittelleren i appen, mens på iPhone er skrittelleren i en separat app, kalt Endomondo Life. Det vil heretter kun refereres til Endomondos skritteller, uansett om det er snakk om Android- eller iPhone-versjonen, da disse har akkurat den samme funksjonen og produsent. Vi har nå en viss oversikt over hva Endomondo kan brukes til. Script kan imidlertid også forstås gjennom å studere teknologiens design.

Det første som er åpenbart ved oppstarten av Endomondo, er at den friske, grønne fargen, kombinert med den hvite bakgrunnen, gir et sunt og sprekt inntrykk. Designet er lett, med enkle snitt og lyse farger. Dette gir assosiasjoner

til et slags idealistisk hverdagsliv, der en skal leve sunt, trene og være frisk. Til og med sidene med mye informasjon, som for eksempel i Figur 3, har enkle farger – hvit bakgrunn og ren, lettleselig skrift. Produsentene har i tillegg en bevisst bildebruk i appen. Det er unge mennesker som trener, smiler, ler, eller er sosiale, med livlige farger på klærne og lyse bakgrunnsfarger. Bildene er tilsynelatende like rene og enkle som snittet og fargene ellers i appen, noe som skaper et profesjonelt helhetsinntrykk. Designet er preget av det moderne, med enkle, rene snitt og minimalistisk stil. Ingenting gir inntrykk av å være overdrevet, og det meste ser ut til å være forenklet for å gjøre appen intuitiv og brukervennlig. Men, hva vil dette egentlig si? Oppfatningen av hva som er eller ikke er brukervennlig avhenger av hvem man forestiller seg at brukeren er, og hva bruken skal være.

Endomondos forestilling av brukeren

Ifølge beskrivelsen av Endomondo i App Store, og på deres egen blogg, gis det inntrykk av at appen skal være for alle. De beskriver blant annet seg selv som brukerens personlige trener. I 2015 publiserte de for eksempel et blogginnlegg om en bedrift som oppfordret til å bruke Endomondo. Bedriften ga de ansatte abonnement mot at de deltok i appens konkurranser og utfordringer. Disse var programmerere, som i følge Endomondo er ”*notorious for putting in long hours in front of their screens*” (Endolilo, 2015a). Endomondo henviser til kontorarbeidere, med et aldri så lite stikk til ”data-folk” som har et rykte på seg for å sitte ved PC-en i timevis uten fysisk aktivitet. Videre finnes det et innlegg om småbarnsforeldre og trening, og om hvordan det fortsatt skal gå an å være i bevegelse selv om en nylig har blitt mor (Endolilo, 2014a). Heller ikke i feriene mener Endomondo at en skal unnlate treningen: ”*Just because you’re going on vacation doesn’t mean you have to (or should) put your training on hiatus. (...) Just one week of inactivity can put a damper on your fitness*” (Endolilo 2015b). Det vi ser, er at Endomondo ikke bare trekker linjer til en helsediskurs om at vi er i for lite aktivitet, men de impliserer også at trening er noe som skal integreres i alle livets aspekter, og som gjelder for alle, uansett livssituasjon. Hva sier dette egentlig om Endomondos forståelse av brukeren?

Endomondo hevder å inkludere alle type utøvere, også de som kanskje ikke har de beste forutsetningene. Derimot ligger en forventning til grunn om at brukeren til stadighet følger med på appen og egen form, til og med på ferie eller like etter en graviditet. Hva så med den som bare trener i perioder, den som trener kun av og til, eller den som aldri trener? Dette impliserer at Endomondo ikke er for alle. De fleste fokuserer sannsynligvis ikke på trening og kosthold når de er på ferie, gravide, eller nettopp har født. Dersom en til stadighet skal holde oversikten over sin egen treningsprosess, må appen sies å passe best for mennesker som har tid og krefter til å gjøre dette, og som er opptatt av å dokumentere treningen sin.

Det er med andre ord et betydelig gap mellom hvordan Endomondo beskriver seg selv, og hva som kommuniseres i scriptet.

Gjennom det vi har sett forutsetter Endomondo at brukeren både er aktiv i appen og fysisk. I en undersøkelse foretatt av Statistisk sentralbyrå i 2013⁵, fant de at i overkant av 80 prosent av den norske befolkningen fra 16 år og oppover trente minst én gang i uken. Selv om dette er de fleste, er det ikke alle. Her kom det også frem at for de fleste besto treningen av sykling og raske gåturer. Rundt 40 prosent av de som svarte, hadde bedrevet jogging som treningsform, det vil si, den treningsformen Endomondo ser ut til å legge mest til rette for. Er Endomondo da for alle? Likeledes er det verdt å merke seg at selv om designet i noen tilfeller er beskrevet som enkelt og lettforståelig, er det visse ting en rett og slett må ha ”i fingrene” for å forstå Endomondo. Dette kan knyttes til begrepet om ”*tacit knowledge*”:

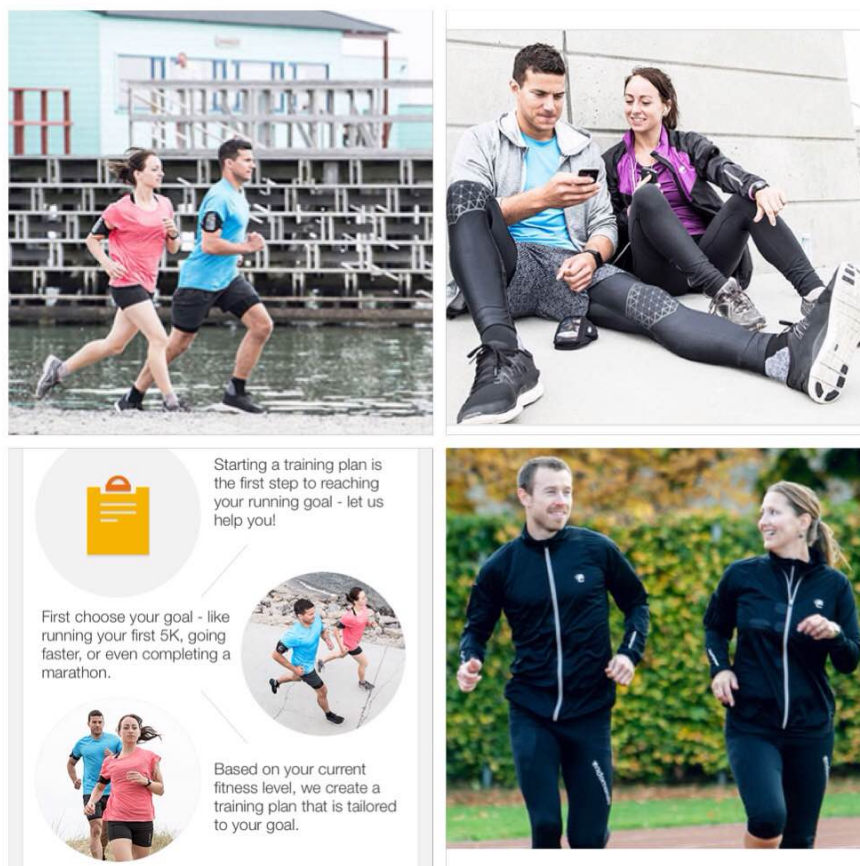
”Most of us, for example, know perfectly well how to ride a bicycle yet would find it impossible to put into words how we do so. (...) Instead, someone demonstrates what to do and encourages them in the inevitability slow and error-ridden process of learning for themselves” (MacKenzie og Spinardi, 1995, s. 45).

Når teknologien blir en del av vår daglige praksis, blir kunnskapen også det. Smarttelefonens rolle i dagliglivet kan ha gjort at mange ikke tenker over kunnskapen og erfaringene de har gjort med teknologien. For mange er denne kunnskapen ”tacit”, eller innforstått. MacKenzie og Spinardi (1995, s. 45) forklarer hvordan en slik kunnskap er problematisk i teknologiens verden: *”The role of tacit knowledge is also a major barrier to the encapsulation of human knowledge in artificially intelligent machines”*. Det finnes altså kunnskap som ikke lar seg implementere i det tekniske, som ikke lar seg definere eller programmeres. Vi ser dermed tendenser til et krav om ”tacit knowledge” i Endomondo. Ved å åpne appen viser for eksempel det første bildet en tidtaker og en distansemåler, og det er meningen at en bare kan sette i gang å løpe uten forklaring eller instruksjoner. Selv om ”tacit knowledge” innebærer en forståelse av kunnskap som gitt, innehar ikke nødvendigvis alle de samme erfaringene. For den som ikke er vant til smarttelefoner, kan Endomondo derfor være forvirrende. Hvor er funksjonen som forklarer hvordan appen brukes? Ikke før en har gått inn på menyen, som for øvrig kun er gitt som tre striper oppe i venstre hjørne (se Figur 1 og 3), og deretter innstillingsfunksjonen, finner en *”Tutorial”*, en bruksanvisning som forklarer hvordan ting gjøres i appen. Den bortgjemte guiden insinuerer at appen skal være intuitiv, at kunnskapen skal

⁵ Fra statistikkbanken. For fullstendig tabell, se: <https://www.ssb.no/statistikkbanken/SelectVarVal/saveselections.asp>.

være ”tacit”, men den forutsetter likevel en teknologisk kompetanse som kan antas å være forbeholdt de som har vokst opp med teknologien, eller spesielt interesserte.

Ved å gå nærmere inn på Endomondos bildebruk (Figur 4), ser vi også hvordan treningsappen scriptes visse brukere. I første omgang kan det tenkes at disse bildene går godt sammen med appens estetikk: lyse, friske farger og spreke, unge mennesker. Men, ved nærmere ettersyn er det vanskelig å ikke legge merke til at de fleste bildene består av glade, spreke og hvite par i 20- eller 30-årene. For en app som hevder å være for alle, gir dette et snevert bilde hvem de mener at brukeren egentlig skal være. I Endomondo fremstilles idealbrukerne som middelklassefolk uten åpenbare helseproblemer. I tillegg er fokuset rettet mot trening for å komme i form eller for å opprettholde denne. Ikke alle trener av den grunn, noen gjør det for eksempel av rehabiliterende grunner på bakgrunn av fysiske komplikasjoner, og søker ikke nødvendigvis en kvantifisering (tallgjøring) av prestasjoner. Trening som rehabilitering er fullt mulig, men ikke tiltenkt i Endomondos script. Vi ser her hvordan det kan skapes barrierer blant ulike grupper potensielle brukere. En teknologi som rettes mot alle trenger også et inkluderende og åpent script.



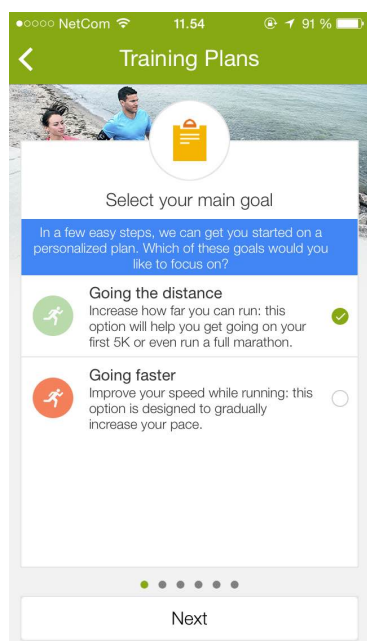
Figur 4: Skjermdump av fire bilder i Endomondo, tatt 11. februar 2015.

Ved å studere Endomondo ytterligere, fremkommer det to versjoner av scriptet som jeg har valgt å konkretisere. Endomondo reklamerer med at appen kan gi motivasjon og å drive brukeren fremover ved hjelp av for eksempel tilbakemeldinger i øretelefonene underveis i joggeturen. Mye av markedsføringen tar i tillegg for seg appenes sosiale aspekt – om hvordan det skal være enkelt å trene med andre i appen, samt legge ut økter og løyper på sosiale medier som for eksempel Facebook. Jeg har valgt å kalle de to typene for Endomondos *motivasjonsscript* og *sosiale script*, som nå skal analyseres med utgangspunkt i designet.

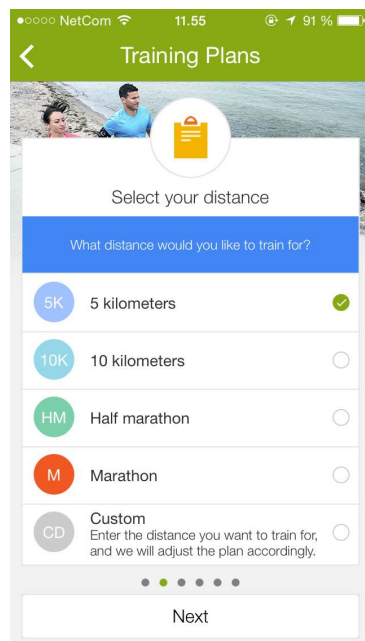
Endomondos motivasjonsscript

Endomondo har som nevnt en hensikt om å være brukerens personlige trener: ”*Our mission is to motivate people to get and stay active. We do this by making it more engaging, more social and more fun to exercise*”⁶. Appens mål er å motivere, noe jeg skal redegjøre videre for med utgangspunkt i appens *motivasjonsscript*. Dette vil si at er inskribert en forventning i appen om at brukeren trenger motivasjon for å lykkes med treningen, eller at mangel på motivasjon er en av de store utfordringene når det kommer til trening. Bidragene til motivasjon gjennom Endomondo viser seg gjennom en rekke ulike faktorer, både i appen og på nettsiden. En godt fremhevet funksjon i appen er for eksempel muligheten til å lage en egen treningsplan, tilpasset brukerens formnivå (Figur 5-7). For å lage en plan som er riktig for brukeren, gjennomgår appen en rekke spørsmål som må besvares før planen legges. Målet blir da at denne planen både skal være motiverende og utfordrende (men overkommelig) for brukeren. Endomondo hevder at den ”(...) *will make sure that the training plan helps you to reach your running goal in the best possible way*” (Endoeva, 2013).

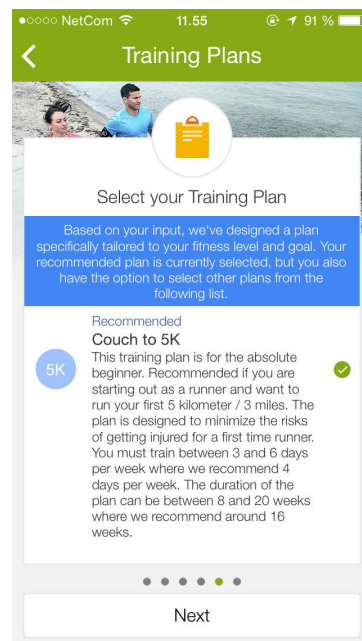
⁶ Sitert fra en beskrivelse av Endomondo i deres blogg, se: blog.endomondo.com/about.



Figur 5: Treningsplan 1



Figur 6: Treningsplan 2



Figur 7: Treningsplan 3

Overalt hvor en leser om Endomondo, om det er i App Store, Google Play eller på deres nettside eller blogg, presiserer de fordelene ved å måle øktene sine. Ved løpetrening kan en for eksempel registrere hvor langt en jogger innenfor en viss tidsramme. En kan også sette seg mål i forkant av økten, der en registrerer at en for eksempel vil løpe fem kilometer på 30 minutter, med en melding på øret når halve og hele tiden har gått, og for hver kilometer. I tillegg har Endomondo matematiske kalkulasjoner som beregner kaloriforbrenning og hvor mye vann en bør drikke under øktene⁷, samt måling av vær (temperatur, vindstyrke, luftfuktighet), maksimumfart, gjennomsnittsfart og stigninger. Det finnes en skritteller, samt mulighet for å legge inn treningsøkten sin manuelt, dersom den ikke er målbar der og da. En kan også lese statistikken sin på Endomondos egne hjemmeside, der brukerne kan logge seg inn med egne profiler. Alt dette er en del av motivasjonsscriptet, og ifølge Endomondo nødvendig for å opprettholde lysten til å trene. Endomondos produsenter har forestilt seg en vesentlig kobling mellom motivasjon og måling, det vil si en forventning om at måling er en forutsetning for motivasjon i trening.

Målingen skal blant annet føre til statistikk som brukerne kan tolke, og ikke minst dele. Fra og med oktober 2014 ble dette mulig å gjøre gjennom Facebook og Twitter, to velkjente og utbredte sosiale medier. Dette, hevder Endomondo, er fordi motivasjon skapes gjennom å dele sine treningsrutiner med venner og bekjente (Endolilo, 2014b). Inskribert i designet ligger dermed en forståelse av at det ikke er nok å ha oversikten over sin egen treningsstatistikk, men at også

⁷ For kaloriberegning, se: <https://support.endomondo.com/hc/en-us/articles/201861383-Calories#new>. For beregning av nødvendig vanninntak, se: <https://support.endomondo.com/hc/en-us/articles/201869007-Hydration->.

andre bør ha tilgang til denne. Statistikken som Endomondo fører, skjer ofte underveis i treningsøkten, noe de beskriver som en motiverende faktor. Gjennom hodetelefonene får en oppdateringer om hvordan en ligger an, og dersom en for eksempel slår tidligere rekorder. For hver passerte kilometer høres en stemme som kontinuerlig informerer om fart, antall forbrente kalorier, tid og lignende. Implikasjonen blir dermed at statistikk er en god måte å få oversikt og innsikt i egne treningspraksiser, og vi ser hvordan tall spiller en sentral rolle i oppfatningen av hvordan trening gjøres. Da Theodore Porter (1995) publiserte ”*Trust in Numbers: The Pursuit of Objectivity in Science and Public Life*”, gjorde han oppmerksom på hvordan mennesker ofte stoler på tall for å få frem fakta. Tall har tydelige svar, og oppfattes av mange som objektive. Men, trening omfatter mer enn tall. Det handler om fysisk form og utfordringer, om geografisk beliggenhet, om økonomiske forutsetninger og så videre. Porter (1995) forklarer hvordan tall også krever en form for subjektivitet, noe Endomondo ser ut til å ekskludere i beskrivelsen av hva som er god trening.

I tillegg til gleden som skal komme av å måle egen framgang hevder Endomondo også at de motiverer gjennom konkurranser og utfordringer, som brukeren kan melde seg på gjennom appen. Utfordringene er ikke nødvendigvis fra Endomondo, men fra en rekke samarbeidspartnere og andre brukere, der en får sjansen til å vinne premier som smarttelefoner, pulsklokker, hodetelefoner og lignende. I konkurransene utfordres brukeren til å sette seg mål sammen med andre brukere verden rundt, og når fristen går ut velges en vinner. En konkurransen som startet 1. april i år, dreide seg for eksempel om å logge så mange kilometer som mulig, for å vinne en billett til å delta på Garmin Barcelona Triathlon⁸ i juni. For hver kilometer som ble løpt, fikk brukeren ett lodd i konkurransen. Jo lengre en løp, dess større sjanse var det for å vinne. Det finnes en rekke konkurranser som denne, der brukeren kan melde seg på og konkurrere med andre brukere fra hele verden. Det finnes også kommentarfelt innad i konkurransesidene, der folk kan kommunisere og fortelle om sine egne opplevelser underveis. Disse funksjonene viser at felleskap og konkurranse forstås som en bra eller viktig del av trening for Endomondos produsenter.

I tillegg til disse konkurransene, kan brukeren utfordre sine egne resultater. Basert på tidligere øvelser, er det mulig å forsøke å slå disse ved hjelp av tilbakemeldinger en får underveis. Endomondo vil fortelle hvordan en ligger an i forhold til den økten en konkurrerer med, og hva som skal til for å slå den. Her ser vi igjen hvordan optimal bruk av appen krever en aktiv bruker, og en bruker som benytter seg av Endomondo jevnlig. En annen ting Endomondo reklamerer for, som skal føre til en mer presis måling, er tilleggsutstyr.

⁸ En verdenskjent triatlon med oppstart i juni 2015, se: <http://www.garminbarcelonatriathlon.com>.

Dersom en allerede har Endomondo, er det ikke strengt nødvendig med tilleggsutstyr. Likevel er dette en del av appens motivasjonsscript, på bakgrunn av uttalelser og artikler i Endomondos blogg. Det finnes nemlig treningsdata en smarttelefon ikke kan måle, som for eksempel puls eller hjerterytme. Dette gir som regel en indikasjon på ens form, og kan derfor anses som et nyttig verktøy for en mer presis selvmåling. Dersom en vil måle puls, er det nødvendig med en pulsmåler som i dette tilfellet ville blitt knyttet til Endomondo. Smartklokken Pebble kan for eksempel styre appen gjennom blåtann⁹, med et display som kan knyttes til Endomondo (Endolilo, 2014c). På denne måten skal brukeren kunne pause, stoppe eller starte sin treningsøkt i appen gjennom klokken, i stedet for å dra opp mobilen. I tillegg finnes det mer opplagt tilleggsutstyr, som for eksempel hodetelefoner. Disse er nødvendige for å høre tilbakemeldingene som Endomondo reklamerer for. Ingen av de overnevnte, Pebble Watch eller hodetelefoner, er nødvendige for at appen skal fungere. Men, optimal bruk av appen tilsier at dette tilleggsutstyret er avgjørende for mye av det vi vet at Endomondo knytter til motivasjon i appen. Dette er et godt eksempel på hvordan flere teknologier kan fungere i nettverk med andre ikke-menneskelige aktører i tillegg til det sosiale. Vi husker fra kapittel 2 at ANT dreier seg om hvordan det sosiale og det tekniske sammen former en teknologi. Som vi ser i beskrivelsen av Endomondos tilleggsutstyr, er det ikke nødvendigvis snakk om én spesifikk teknologi som det forhandles med, men et nettverk av dem.

Som vi har sett tidligere i kapitlet hevder Endomondo i flere tilfeller at det å være sosial fører til morsom trening og motivasjon gjennom venner. Selv om det sosiale aspektet dermed kan regnes som en del av motivasjonsscriptet, er dets funksjoner i Endomondo såpass omfattende at jeg har valgt å beskrive det som et eget script: Endomondos *sosiale script*.

Endomondos sosiale script

Endomondos design tilsier at å være sosial i appen er en forutsetning for god trening. Som vi husker, går de så langt som å hevde at sosial interaksjon er nøkkelen til å gjøre trening morsomt. Dette inngår i det jeg har kalt Endomondos *sosiale script*. En måte dette skjer på, er gjennom muligheten til å knytte sammen profiler i appen. Dette vil si at en kan søke opp brukernavn og legge de til en venneliste. En treningsapp er dermed ikke bare det – i Endomondos tilfelle er det også et sosialt møtested. Venner kan konkurrere med hverandre om å få de beste resultatene, eller motivere gjennom tilbakemeldinger. Dette gjør de ved å sende lydmeldinger mellom hverandre. Dersom den ene brukeren ser at den andre trener, noe som vises på grunn av GPS-funksjonen, kan personen sende meldinger som for eksempel ”Stå på”,

⁹ Blåtann: En trådløs måte å overføre data på mellom flere teknologier, se: <https://snl.no/Bluetooth>.

som utøveren får direkte til hodetelefonene. Det som utpeker seg, er Endomondos forutsetning om at trening skal være sosialt. Det holder ikke bare å publisere øktene sine på Facebook, en skal også ha venner i appen for å drive motivasjonen. Facebook og andre sosiale medier er førøvrig også en viktig del av Endomondos sosiale script.

For eksempel kan du dele turløypen din på Facebook. Det er brukerne selv som lager løyper, og de som er i nærheten, dukker opp gjennom GPS. Det er ikke hvilke som helst løyper som dukker opp, de øverste på lista er de som har fått flest gode anbefalinger fra andre brukere, og fungerer som en form for kvalitetssikring. Endomondo oppfordrer i tillegg brukerne til å publisere resultatene sine etter treningsøkten: *”How was your workout? Tag friends, add pictures, share a comment and #tag your gear, surface etc.”*.¹⁰ Alt dette kan gjøres gjennom få tastetrykk i appen, som igjen gjør at dette kan postes direkte til brukerens profiler i forskjellige sosiale medier, hovedsakelig Facebook. Denne delingsmuligheten dukker opp stort sett over alt inne i appen, om du har fullført en løype, lagt inn en trening manuelt, løpt på tredemøllen, vært på håndballtrening, et cetera. Alt skal loggføres og publiseres for at Endomondo skal brukes på den måten produsentene har tiltenkt. Det foreligger en forventning om at brukeren er sosial, ikke bare med andre brukere av Endomondo, men med alle. Igjen ser vi at den aktive brukeren, både i treningslivet og på nett, er en forutsetning for idealbruk, selv om appen skal kunne brukes av hvem som helst.

Ikke bare skal brukeren være sosial, Endomondo er det også selv. For eksempel starter flesteparten av konkurransene eller utfordringene som Endomondo arrangerer som regel på Facebook, der de har i underkant av 450 000 følgere¹¹. De publiserer stadig nye artikler på bloggen, der de gjerne refererer til den sosiale nettsiden. Facebook er kanskje det meste kjente og brukte sosiale mediet i verden, med i overkant av 1,4 milliarder aktive brukerkontoer¹². Den enorme brukergruppen sier noe om hvorfor Endomondo ønsker å benytte seg av Facebook som plattform for å nå ut til sine brukere (eventuelt potensielle brukere). Medieviteren Ida Aalen (2013, s. 35) skrev i sin bok om sosiale medier, en kjent holdning om Facebook:

”Det er ikke uvanlig å høre brukere hevde at det hadde gått utover det sosiale livet deres om de hadde kuttet ut Facebook, fordi så mye av kommunikasjonen skjer der”.

¹⁰ Sitat fra appen etter endt treningsøkt i mars 2015.

¹¹ 447 946 følgere per 11. februar 2015.

¹² Tall fra første kvartal av 2015, se: <http://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>.

Videre argumenterer hun for at Facebook har en såkalt ”lock-in-effekt” (Aalen, 2013, s. 35). Dette går ut på at det finnes flere fordeler enn bakdeler ved å benytte seg av én tjeneste i forhold til en annen, noe som kan gjelde for bedrifter så vel som brukere. Som vist gjennom Aalens (2013) sitat, er dette en plattform der mye kommunikasjon skjer. Dersom Endomondo vil være synlig blant brukerne, er Facebook derfor et hensiktsmessig sted å begynne. På Endomondos Facebook-side kan produsentene kommunisere med brukerne, de kan like og dele det de gjør, svare på spørsmål, og oppfordre til å gjøre som andre brukere gjennom å trekke frem deres prestasjoner, og så videre. Facebook gir Endomondo muligheten til å komme nær brukeren, og bli personlig med den, som igjen bidrar til at brukeren kanskje føler seg ivaretatt på en måte som teknologi vanligvis ikke kan gjøre. Facebook kan brukes til flere typer kontakt mellom bedrift og bruker, som for eksempel gjennom Endomondos kreative løyper.

Endomondo ønsker av og til å se mer kreative påfunn, der de mest spennende som regel havner på bloggen eller på deres Facebook-side. Figur 8 viser hvordan en bruker har benyttet seg av Endomondo for å være kreativ og morsom sammen med sine venner i Endomondo og på Facebook, der bildet ble lagt ut.



Figur 8: Eksempel på kreativ turløype (Endoangela, 2012).

I denne analysen har jeg altså trukket frem to typer script som jeg fant mest fremtredende i appen, motivasjonsscriptet og det sosiale scriptet. Vi vet nå hvordan Endomondo *ser for seg* brukeren, og hvordan de *forventer* at bruken skal være. Hvordan tolker informantene motivasjonsscriptet? Hvordan tolker de

det sosiale scriptet? Dette skal jeg finne ved å identifisere tilfellene der bruken samstemmer med Endomondos forventninger, og der det forekommer brudd i inskripsjonen.

Informantene om Endomondos motivasjonsscript

I motivasjonsscriptet så vi at Endomondo allerede har en forestilling om hvem brukeren er. Dette er en som lager en treningsplan, som måler seg selv opp mot andres eller egne prestasjoner, som fører statistikk og som deltar i konkurranser. Dette er ifølge Endomondo aspektene ved appen som skal drive brukeren til å trene, og til å holde motivasjonen oppe. Men er det egentlig sånn?

Vi husker for eksempel at Endomondo legger vekt på brukerens mulighet til å lage en treningsplan, som skal være motiverende og overkommelig ut i fra ens tidligere resultater. Karina nevnte det så vidt, og fortalte blant annet at *”Du velger enten ’nybegynner’ eller ’avansert’ (...) Så du kan begynne et sted, og så øke intensitet (...)”*. Hun beskrev hvordan en kunne bruke appen for å forbedre sine egne resultater. Dette var imidlertid samtidig som hun presiserte at hun ikke tok disse planene på alvor, hun lagde de, men fulgte de ikke alltid. Ifølge Karina var treningsplanen mer en pekepinn heller enn en fasit. Nina hadde også en treningsplan, som hun fulgte mer kontinuerlig. Men også Nina forsøkte å ha en viss avstand til teknologien: *”jeg er veldig opptatt av at man skal ha det gøy”*, noe som ifølge henne ikke var like lett om man alltid hadde et mål. Til tider ville hun bare trene for å trene, og da ble appene heller et mas enn en motivasjon. Ingen av de andre informantene benyttet seg av en treningsplan i appen. Her er det to ting som utpeker seg: På den ene siden blir treningsplanen brukt av noen, slik Endomondo scripter. På den andre siden var nivået av seriøsitet lavt. Selv om et fåtall informanter hadde lagd seg slike, ble de ikke brukt i så stor grad som Endomondo hadde forutsett. Det er dermed et delvis brudd i inskripsjonen. Informantene fant det motiverende å lage og lese treningsplanen, heller enn å følge den til punkt og prikke i det praktiske.

Endomondo hevder også å motivere på andre måter, som for eksempel ved måling og statistikkføring. Samtlige informanter fortalte at de benyttet seg av måling i en eller annen grad: *”Jeg er veldig pirkete (...) Når jeg har nådd et mål som er bitte lite grann bedre, så er jeg kjempefornøyd”* (Lisa). For Lisa var tallene en viktig motivasjonsfaktor, og hun fortalte at hun satte seg små mål for å komme seg dit hun ville, om det bare var snakk om sekunder. Stine benyttet seg også av måling, men for henne var ikke det noe som førte til mer eller mindre motivasjon: *”Hvis målet mitt den dagen er å springe 1 mil, så stopper jeg når jeg har kommet til 5 km, også snur jeg. Da trenger jeg ikke bruke appen neste gang”*. Informantene målte altså av ulike grunner. I tillegg snakket flertallet om hvordan en skal være forsiktig med å la tallene avgjøre:

”Før var for eksempel 5 km en bragd hvis jeg gjorde det, men siden jeg har gjort det så ofte så synes jeg nå at jeg kan pushe litt lengre. Men så prøver jeg å ta meg selv i det, og sette pris på at hallo, det er veldig bra at du faktisk kom deg ut i dag” (Erika).

Erika snakket om hvordan treningsappene ikke tok hensyn til dagsform eller hvor god tid en hadde. En ville ikke alltid være i form, noe teknologien ikke helt forsto, ifølge henne. Flere av informantene gjorde opp tanker om det samme. Nina sa for eksempel at hun av og til la mobilen igjen hjemme, fordi det ble for voldsomt å måle hver eneste gang. Av og til ville hun bare kose seg med treningen, noe hun mente var umulig dersom en bare tenkte resultater. Men, oppfatningen av hva som er og ikke er glede i trening er relativt, noe som også ble tydelig i materialet. Karina målte for eksempel mest for gøy, og Julie fant glede i å lese og tolke statistikken som kom ut av treningen hennes: *”Den største motivasjonen for meg er at jeg kan måle hva jeg har gjort fra uke til uke, sånn at jeg ser om jeg gjør det bedre eller verre” (Julie).* Hun var en flittig bruker av den statistiske målingen i Endomondo, og brukte den aktivt og med glede. Julie fant i tillegg spenning i det å lese statistikken i perioder der dårlige eller gode ting hadde skjedd, fordi hun syntes det var interessant å lese hvilken effekt hendelser i livet hadde på hennes fysiske form.

Julies overordnede mål var hele tiden var å slå tidligere resultater. Når hun fikk trene som hun ville, med gode resultater på appen, var hverdagen som regel bra. Målingen hadde en tydelig motiverende effekt på henne, noe som også scriptes. Likevel gikk dette to veier. I perioder med det informantene anså som skuffende resultater i målingen, fortalte flere hvordan de kunne få dårlig samvittighet, og hvordan det kunne gå utover humøret. Altså kan måling både være motiverende og demotiverende. Det var også dette Nina viste til når hun sa at det kan være fornuftig å legge fra seg treningsappene iblant. Hun forbandt det til tider med en form for kontroll eller besettelse over kroppen som ikke var sunt for ens psykiske helse. Hun hevdet at måling av trening har fått altfor mye fokus, og at det konstante behovet for fremgang gjør at folk glemmer treningsgleden.

Helse var ifølge Nina både fysisk og psykisk trivsel. For noen er forholdet mellom glede og tall sterkt sammenknyttet, mens det for noen tolkes adskilt. Felles for alle informantene, inkludert Julie og Karina, var imidlertid at de snakket om hvordan konstant måling *kunne hatt* en negativ effekt. På tross av at det finnes engasjerte brukere som motiveres av resultatene og trives med det, er mine informanter mer diffuse og mangetydige til funksjonen. Alle bruker den, men ingen vil knytte seg for sterkt til den. Informantene tolker målingen som noe potensielt farlig, de frykter hvordan tallenes rolle kan ødelegge for psykisk velvære. Det finnes altså en spenning mellom glede og kontroll, en spenning som oppleves forskjellig blant ulike brukere. Her ser vi et brudd i Endomondos

script, der informantene tolker målingen på en annen måte enn forventet. Det som imidlertid er klart, er at Endomondo både motiverer og demotiverer, noe som ofte bestemmes ut fra tallene treningsappen viser. Til og med Nina, som motsa seg den konstante målingen av kropp og økter, fortalte at hun ble motivert av å se fremgang med tall.

I beskrivelsen av Endomondos motivasjonsscript så vi imidlertid ikke bare måling som en del av scriptet, treningsappen retter også fokus mot de mange utfordringene og konkurransene som tilbys. Ingen i datamaterialet deltok i utfordringer, slik som den vi husker om Garmin Barcelona Triathlon. Konkurransen om å delta i triatlonet hadde mer enn 120 000 deltakere verden over, et tall som er stort i seg selv, men hva hvis vi sammenligner det med antall brukere i Endomondo? Innledningsvis så vi at treningsappen har blitt lastet ned i overkant av 25 millioner ganger, noe som gjør 120 000 til en dråpe i havet i forhold. Det er altså et fåtall som faktisk deltar i utfordringene, selv om det scriptes som ”vanlig” av Endomondo. Selv om informantene ikke deltok i konkurranser med andre, var alle fortsatt opptatte av å slå seg selv og sine egne resultater. På den måten er konkurranseaspektet til stede på et vis. Her ser vi et tilfelle av individualisert trening, som historien også fortalte oss i kapittel 1. Informantene fokuserer på seg selv og sine prestasjoner, gjennom måling.

Målet med å bruke tilleggsutstyr i Endomondo er scriptet å være en mer nøyaktig beregning av form, hvor mange kalorier en forbrenner, hvor mye vann en trenger, og så videre. Ved å kontrollere puls vil appen lettere kunne lese brukeren, og kalkulerer detaljert væskebehov og prestasjonsnivå. Om kaloriberegningen skriver de for eksempel at: *”The more data you provide the more accurate your calories burned calculation will be”* (Endoeva, 2015). Lisa brukte pulsklokke for en mer nøyaktig måling. Ikke bare beregnet det hennes prestasjoner der og da, men hun lærte seg sin egen kropp – hva hennes hvilepuls var, og hvordan den var når hun trente med høy intensitet. Tilleggsutstyret førte til at målepraksisen ble forsterket, gjennom kontroll av ikke bare de ytre forholdene og det kroppen gjorde, men også av det indre og hvordan kroppen reagerte på aktiviteten. Blant de øvrige informantene var tilleggsutstyret dog fraværende. Selv om Lisa anså pulsklokken som en integrert teknologi, var det for resten en tilleggsteknologi, som ikke var nødvendig for å få innsikt i det de ønsket. Endomondo scripter tilleggsutstyret som hensiktsmessig og hjelpende, og hevder at det gir en mer nøyaktig måling av kroppen. Som vi har sett ønsker imidlertid informantene en viss avstand til denne kontrollen, noe som kan forklare deres reserverasjoner mot å kjøpe inn det ekstra utstyret.

Til nå har vi studert Endomondos motivasjonsscript, og hvordan det samsvarer med informantenes tolkning av scriptet. Vi har sett hvordan appen ikke bare er en app, men et nettverk av teknologier som skal gi brukeren nøyaktige målinger

om treningen via tall. Jeg skal nå studere det samme med utgangspunkt i Endomondos sosiale script.

Informantene om Endomondos sosiale script

Endomondo hevder at sosialisering av trening er nøkkelen til å gjøre den morsom. Ved gjennomgangen av det sosiale scriptet så vi at det finnes flere tilfeller hvor produsentenes forventninger til brukeren kommer frem. Hvordan tolker informantene så det sosiale scriptet?

I Endomondo reklameres det ofte for appens sosiale funksjoner, som for eksempel å knytte brukerkontoer opp mot hverandre, slik at venner kan sammenligne, konkurrere og motivere. I datamaterialet er denne funksjonen nesten fraværende. Stine fortalte at:

”Jeg har veldig lite behov for å fortelle andre hvordan jeg trener (...) Men jeg tror det er veldig sånn kultur i min vennegjeng at vi ikke snakker om trening. (...) Jeg tror man gjør det litt ut av respekt for hverandre. Og på en måte ikke gå rundt å skryte av at du går på trening (...).”

For Stine var det nærmest tabu å skulle dele for mye treningsinformasjon med vennegjengen sin, selv om hun trente flere ganger i uka, og på tross av at hun trodde flere av vennene gjorde det samme. Dette var også noe andre informanter snakket om. Erika fortalte at hun kunne snakke om trening med nære venninner dersom de var alene, men tema kom aldri opp i plenum: *”Du sier ikke det i offentligheten”*. Det at treningen har blitt mer individuell med årene, som vi husker fra kapittel 1, kan ha bidratt til tankesettet om at trening er noe som noen unngår å snakke om. For mine informanter var treningen en privatsak, som de kanskje delte med noen få utvalgte.

Informantene unngikk altså å poste treningsøktene sine på sosiale medier. Karina fortalte om hvordan Facebook-bruken hadde kommet til et skifte, der voksne tok mer og mer over Facebook, mens ungdommen trakk seg tilbake. Nina unngikk å dele øktene sine av andre grunner: *”Det er jo skryting, da. (...) jeg har alltid drevet med trening for min egen del, og aldri tenkt noe på å legge det ut eller fronte det og sånn”*. Dette var en holdning som gikk igjen i datamaterialet. Erika fortalte om hennes opplevelse av folk som gjorde det, en opplevelse hun ikke ville bli forbundet med:

“Om folk kommer til meg og bare ’i dag løp jeg 5 km, se hvor raskt jeg gjorde det’, så blir jeg litt sur. (...) Samtidig så er det janteloven også, du skal ikke komme her å tro at du er bedre enn meg bare fordi jeg ikke trener selv om du trener”.

Janteloven¹³ er et interessant aspekt trukket frem av Erika. Flertallet av informantene som unngikk å poste treningen sin, gjorde det fordi de mente det var skrytende, usympatisk eller narsissistisk. Er janteloven kanskje en tankegang som er spesielt levende i studentmiljøet, blant jenter, eller i Norge? Det kan i så fall forklare hvorfor Endomondo nesten har en halv million følgere på Facebook, uten at noen av disse er blant mine informanter. Foreligger det en kulturell oppfatning at en ikke skal overeksponere sine prestasjoner og måloppnåelser? Lene Pettersen publiserte i 2014 en casestudie som tok for seg praksiser på arbeidsplassen i et firma med avdelinger over hele verden. Studiet fremviste en del poeng som er relevante her. Hun beskrev hvordan praksiser, slik den vi ser om å unngå deling på sosiale medier, utvikles i samsvar med allerede etablerte sosiale strukturer. Hun beskrev hvordan individuelle handlinger skjer i en kontekst av disse strukturene, som igjen begrenser mulighetene for handling (Pettersen, 2014). Denne forståelsen for kultur og teknologi kan forklare hvorfor informantene ikke delte noe på sosiale medier, selv om det tydeligvis er mange andre som gjør det. Holdningen kan dreie seg om eksponeringsnormer blant studenter i 20-årsalderen, blant unge kvinner eller mennesker, studenter, i en vennegjeng, et cetera. Det kan også dreie seg om spesifikke normer på Facebook, som var det mediet samtlige informanter trakk frem. Disse kan være ulike blant forskjellige aldre eller sosiale grupper, noe Aalen (2013, s. 108) også skriver:

”Om du spør en journalist, en tenåring, en politiker og en småbarnsforelder, kan du få ganske ulike svar på hva som er den ”riktige” måten å oppføre seg på i sosiale medier”.

Vi vet altså at informantene unngikk å poste øktene sine på Facebook. Men det betyr ikke at de ikke benyttet seg av sosiale medier knyttet til trening. Flere fortalte at de brukte Instagram, en sosial bildedelingstjeneste, for å få inspirasjon til trening:

”På Instagram følger jeg en amerikansk trebarnsmor som skulle bli fitnessmodell. Hun legger ut forskjellige øvelser som skal være bra for rumpen og. Også følger jeg FitnessNora på Instagram, og matblogger, som poster fitnessmat” (Erika).

Dette var noe gikk igjen i datamaterialet, flere nevnte at de brukte Instagram for å få inspirasjon, selv om de foretrakk å holde bruken av treningsappene for seg selv. Et gjennomgående tema i datamaterialet var som vi vet hvordan trening og treningsapper ikke dukket opp i sosiale settinger, og mange mente derfor at de ikke trengte å være sosial for å trene optimalt. Men, hadde de det gøy, slik

¹³ Det står blant annet ”Du skal ikke tro du er noe”, se: <http://www.janteloven.no>.

Endomondo hevder er grunnen til å være sosial under trening? Inntrykket er blandet. Noen trente for å holde seg i form, mens andre hadde klare mål og siktet på disse. Alle fortalte at trening var viktig for dem, og at det var en sentral del av deres hverdagspraksis. Ingen hevdet at dette var kjedelig eller det var noe de egentlig ikke ville, men svært få ga inntrykk av å ha det morsomt underveis i øktene, som Endomondo sier skjer når man er sosial med treningen sin. Siden de fleste unngikk denne funksjonen, er det derfor vanskelig å si om scriptet stemmer. Julie forklarte at det kunne være morsomt å sende vennene motiverende meldinger når hun så at en i gjengen var på joggetur. Her samsvarer bruken og det sosiale scriptet. De fleste informantene unngikk imidlertid Endomondos sosiale funksjoner. Min oppfatning var at flertallet var fornøyd med deres egen måte å trene på, selv om de ikke hadde prøvd ut den sosiale funksjonen. Forventningen om at god trening forutsetter sosialisering, er dermed et brudd i informantenes tolkning av scriptet.

Vi husker til slutt at Endomondo er aktive i sosiale medier, noe jeg redegjorde for på særlig bakgrunn av deres Facebook-side. De publiserer det meste av informasjon, konkurranser og oppfordringer her, i tillegg til at de svarer på spørsmål fra brukerne. Vi husker også at de hadde rundt 450 000 følgere på Facebook, det vil si nærmere en halv million av det som sannsynligvis er appens brukere, som benytter seg av sosiale medier for å holde seg oppdatert. Informantene brukte treningsappene jevnlig, men de brukte de for seg selv, de lærte seg å bruke de på egenhånd eller av nære bekjentskaper, og de brukte tid på å sette seg inn i de forskjellige funksjonene. Ingen tok i bruk Facebook om de lurte på noe, eller fulgte noen nettsider bare for å holde seg oppdatert. Bruken av treningsapper var deres egen sak, og de blandet så lite som mulig av det sosiale inn i dette, noen mer bevisst enn andre.

Avslutning

I denne analysen har jeg funnet at Endomondo har et tilsynelatende tvetydig bilde av hvem brukeren er. På den ene siden hevder de at appen er for alle, om en er nybegynner eller profesjonell, kvinne eller mann, ung eller gammel et cetera. I praksis har jeg vist at dette ikke nødvendigvis er tilfellet. Bilder av den unge, hvite middelklassen, forventningen om brukeren som kontinuerlig aktiv gjennom konkurranse og måling, det sosiale aspektet – mye av dette peker på den unge, teknologisk kompetente, friske og aktive utøveren. “Riktig” bruk av appen krever dermed en deltakelse som ikke alle har like god forutsetning for.

Videre har jeg redegjort for Endomondos to script. *Motivasjonsscriptet* dreide seg om de tilfellene appen hevdet å motivere, som ved å fungere som en personlig trener, eller ved å gi tilbakemeldinger, statistikk, konkurranser og lignende. Det *sosiale scriptet* dreide seg om de tilfellene Endomondo fremmet å knytte kontakt mellom andre brukere, publisere økter og utfordringer på sosiale

medier, samt følge Endomondo på for eksempel Facebook eller Twitter. Oppsummert er motivasjon ifølge Endomondo et viktig aspekt for å lykkes, og morsom og givende trening bunner i det å være sosial. Det å redusere de treningsmessige utfordringene til å kun handle om motivasjon og sosialisering, tar vekk fokus fra andre ting som økonomiske eller fysiske forutsetninger, geografisk beliggenhet og teknologisk kompetanse. Selve teknologien, i dette tilfellet Endomondo, er kun én del av et større nettverk av sosiale aktører og kontekster, som alle ifølge Endomondo skal kunne bruke appen.

Når det gjaldt måling og statistikkføring som motivasjon i treningen, samsvarte det på mange måter. Lisa fortalte hvordan hun var pirkete og nøye med tallene, Erika om hvordan hun stadig ville gjøre det bedre, Julie om det morsomme ved å føre statistikk – alle beskrev måling som motiverende. Det som også kom frem, var informantenes tidvise behov for å ta avstand fra tallene. Nina la gjerne i fra seg smarttelefonen hjemme, slik at hun kunne trene uten å tenke på resultater av og til, for gledens skyld. Erika snakket om de gangene hun ble misfornøyd, og om hvordan hun forsøkte å tenke at hun burde ha vært fornøyd med å ha kommet seg ut i det hele tatt. Alle målte, men ingen vil gjøre det for mye. Men, uansett hvordan informantene gjorde bruken av treningsapper, er det ikke til å komme unna at det å måle treningen var en motiverende faktor i hverdagen. Hva er det vi da har sett, som motvirker scriptet?

Bruddene i scriptet ble særlig tydelige i gjennomgangen av det sosiale scriptet. På den ene siden fant jeg at det kan være kulturelle forutsetninger som gjorde at informantene ønsket å holde seg borte fra sosiale medier når det gjaldt deling av treningsøker og lignende. På den andre siden kan dette også dreie seg om normer blant ulike grupper i sosiale medier. Blant informantene var normen å begrense delingen av informasjon og prestasjoner. Noen kommenterte at de eldre var mer aktive enn ungdommen, og at de produserte innhold mer jevnlig. En annen ting som motvirker Endomondos sosiale script, er informantenes behov for å trene alene. For dem er trening gjerne en privat affære, som de ikke ønsker å blande andre inn i. Dersom de gjorde det, var det i svært begrensede former, som også kan forklare tilbakeholdenheten på sosiale medier.

Vi har til nå sett hvordan brukerne tolket Endomondos script. For bedre å forstå treningsappene, skal vi se nærmere på informantenes bruksmønstre. Dette skal analyseres med utgangspunkt i perspektivet om teknologidomestisering, som i tillegg til det vi allerede vet, kan fortelle noe om den symbolske og kognitive dimensjonen i bruken av treningsapper.

Kapittel 5.

Domestiseringen av Endomondo

Smarttelefonen (og appene som følger med) har blitt en sentral del av manges hverdag. Som vi husker dreier teknologidomestisering seg om en prosess der samspillet mellom menneskelige og ikke-menneskelige aktører kommer til syne, gjennom ”temmingen” av en teknologi (Sørensen, 2006). Jeg vil som vist i innledningskapitlet ta utgangspunkt i Trondheimsmodellen, som blant annet kan forklare hvorfor samme teknologi, i dette tilfellet treningsapper, kan ha ulike bruksmønstre og meninger tillagt dem. Dette skal jeg finne ved å ta i bruk Trondheimsmodellens tre dimensjoner som analyseverktøy; først den praktiske, som omhandler de praksiser som inngår i relasjon med en artefakt (for eksempel rutiner, endringer/etableringer av institusjoner/lover). Den andre er av symbolsk karakter, og dreier seg om meningen med teknologien som konstrueres av de involverte aktørene. Den tredje dimensjonen knyttes til det kognitive, om læring, kompetanse og kunnskap om teknologien, og må sees i sammenheng med den praktiske og den symbolske dimensjonen (Sørensen, 2006).

For å gi et bilde av brukeren og dens hverdag, vil analysen ta utgangspunkt i informanten Lisa. Hennes historie belyser både viktige poeng som går igjen i datamaterialet, samt måter informantene skiller seg fra hverandre. Fra hennes fortelling skal jeg trekke frem ulike strategier ved domestiseringen av treningsapper, som jeg vil utbrodere ved hjelp av eksempler fra resten av datamaterialet. Her skal jeg undersøke de praktiske, symbolske og kognitive dimensjonene som kan fortelle noe om hvordan og hvorfor treningsappene brukes. Først skal jeg fortelle om Lisa.

Lisas historie

Lisa var en student på 25 år fra Østlandet. På fritiden var hun særlig opptatt av kosthold og trening, ved siden av å være med venner og kjæreste. Hennes hverdag var i følge henne selv ikke særlig teknologidrevet. Hun sjekket og besvarte eventuelle meldinger på WhatsApp (en internettbasert meldingsapp), gikk gjennom nye hendelser på Snapchat (en billedelingsapp) og spilte kanskje noen ord på Wordfeud (en spill-app). Ellers var Lisas dager heller preget av skolearbeid, trening og kosthold. Når hun snakket om at hun ikke var særlig opptatt av teknologi, virket dette til tider som et bevisst valg, heller enn en tilfeldig tendens. Hun fortalte at hun på generell basis motsatte seg store trender og ”hypes”, det vil si fenomen som opplever massiv popularitet og som ofte er gjenstand for diskusjon og markedsføring i medier og blant folk (Store norske leksikon, 2012). Hun brukte et eksempel fra noen år tilbake, om Harry Potter, og den voldsomme etterspørselen etter bokserien på bakgrunn av filmatiseringen: *”Hysteriet (...) gjorde at jeg unnlot å lese Harry Potter, fordi jeg orket ikke å ta*

del i det". Videre omtaler Lisa seg selv som en person med *"litt sånn hipster-tendenser"*. Det forholdsvis nye uttrykket har ingen klar definisjon, men i dette tilfellet mente hun antakeligvis betydningen som blir beskrevet i en artikkel fra Universitas, der det står at hipster-begrepet defineres som *"(...) en slags motkultur med stort fokus på uavhengighet og individualitet"* (Elvevold, 2014). Man vil skille seg ut, og man ønsker ikke å like det samme som alle andre.

Lisa snakket videre om en sunnhetsbølge som har slått over landet vårt, og om hvordan det har blitt trendy å se sterk og veltrent ut. Dette kjenner vi igjen fra introduksjonskapitlet, der doktorgradsstipendiaten Therese Mathisen (som sitert i Lein, 2014), hadde funnet ut det samme gjennom sin forskning. Som beskrevet over er imidlertid trender noe som i mange tilfeller skjøv Lisa unna. Hun hadde trent i mange år, og forklarte det som en av grunnene til at hun fortsatt drev med det. Dersom hun ikke hadde begynt å trene før den voldsomme populariteten slo inn, hadde hun sannsynligvis ikke startet i det hele tatt, ifølge henne selv. Hun fortsatte imidlertid å trene minst fire ganger i uken, både kondisjons- og styrketrening, som hun hadde gjort i lengre tid.

Lisa fortalte at hun fant motivasjon i treningsappen: *"Når jeg har nådd et mål som er bitte lite grann bedre, så er jeg kjempefornøyd. For meg så er det helt klart noe som gjør det morsommere å trene"*. Dette var noe som gikk igjen i datamaterialet. Når informantene kom hjem fra en treningsøkt og så at de hadde gjort det bedre enn forrige gang, var de fornøyde. Ved å bruke pulsklokke, kontrollerte ikke Lisa bare fart og tid, men puls, hjerterytme og generell form. Lisa mente at alt dette bidro til at hun klarte å presse seg selv litt ekstra:

"Det gjør at jeg ikke tar pauser når det er tungt å løpe, og jeg kjenner at 'nå vil jeg ta en pust i bakken når jeg kommer på toppen', at jeg likevel velger å fortsette. Fordi jeg skal få et godt resultat på klokka mi. Det er jo egentlig litt stygt, men det er jo sånn det er. Det blir jo helt klart en måte å presse seg selv på".

Lisa erkjente at hun hadde tatt målingen til et punkt som hun med egne ord beskrev som *"litt stygt"*. Jeg tolker dette som at hun var bevisst på den detaljerte målingen, som for noen kanskje oppfattes som en avhengighet eller en besettelse. Men, Lisa hadde et mål. Kontrollen hun hadde over sin egen kropp var ikke tilfeldig. Selv om hun hadde trent i mange år, var det først den siste tiden at hun hadde bestemt seg for hva hun skulle bruke det til: *"Tanken min er at jeg kanskje skal (...) delta på bikini fitness"*¹⁴. Hun mente at målet holdt henne gående, og gjorde at hun til stadighet ville forbedre seg, derav den detaljerte selvmålingen. Slike visjoner så vi også flere steder i datamaterialet,

¹⁴ Muskelkonkurranse for kvinner, se: <http://www.treningsforum.no/php/art.php?id=2357>.

om det dreide seg om å delta på maraton eller om å løpe én mil sammenhengende, så ble treningsappene brukt for å holde kontroll på fremgangen.

Samtidig som at Lisa var opptatt av hvordan hun gjorde det på trening, snakket hun mye om viktigheten av å opprettholde en viss balanse mellom teknologi og hverdag. Hun ville ikke bli for avhengig av tallene, ved å bli opphengt i resultater som ikke alltid kan forklares. For eksempel ble hun fort demotivert dersom hun gjorde det dårligere enn tidligere, en følelse som raskt forsvant dersom hun gjorde det bedre igjen neste dag. Mye handlet om dagsform, ifølge Lisa. Da hun for eksempel hadde bestemt seg for å kjøpe pulsklokke lette hun rundt på nett etter det beste alternativet, ved siden av å spørre kjæresten om råd. Hun brukte særlig mye tid på forumer, der vanlige folk beskrev sine erfaringer med de enkelte klokkene. Lisa fortalte at det var mange som anbefalte å skru av klokken av og til:

”Altså, folk spurte hverandre (...) ’Hvordan skal jeg tolke det (...) jeg føler meg jo helt fin, men klokken min viser at pulsen er for høy’ og så videre. Folk henger seg opp i detaljer, sånn at det går utover trening og progresjon”.

Hun beskrev at noen har høyere eller puls enn andre, og at det ikke nødvendigvis finnes noen felles regler for alle. Videre fortalte hun at en alltid ville ha oppturer og nedturer. Det er dette som er interessant med Lisa. Her ser vi et tydelig behov for balanse mellom treningsappene og hverdagen, noe som for øvrig er en klar gjenganger i datamaterialet. Som vi har sett var hun samtidig opptatt av gode resultater. Dette var for å nå målet om å konkurrere i bikini fitness. Hennes oppfatning av måling bryter litt med hennes ellers ivrige målepraksis.

Under intervjuene spurte jeg også om treningsapper i sosiale settinger, om hvorvidt informantene snakket om det eller publiserte øktene sine på sosiale medier. ”Nei” var svaret, konsekvent og fra alle hold, som vi også så i forrige kapittel. Ingen av informantene delte øktene sine på Internett, selv om appene i stor grad la opp til det. Lisa var intet unntak, og mente dette var en uting, fordi folk etter hennes oppfatning ikke likte å lese om det. Dette kan forklare hvorfor informantene ønsket en viss avstand til appene, for ikke å bli for opphengt i noe man sosialt sett ”ikke har lov” til å snakke for mye om. Siden Lisa ikke var særlig opptatt av teknologi ifølge henne selv, brukte hun imidlertid kjæresten som rådgiver når det gjaldt valg av treningsapper. Han viste henne hvilke hun burde bruke, hvordan hun skulle bruke det, og hvorfor: *”Kjæresten min er veldig selektiv i hva han liker, han er kvalitetsbevisst”.* På denne måten slapp Lisa unna nødvendigheten av å være oppdatert på det siste og det beste innen

treningsapp-verdenen. Her ser vi hvordan andre sosiale aktører påvirker brukeres praksiser, slik Lisas kjæreste gjør.

Selv om ikke Lisa klarte (eller ønsket) å følge den raske, teknologiske utviklingen, eksisterte det likevel tilfeller der hun brukte treningsappene mer enn andre. I tillegg til treningsappene, hadde hun for eksempel en kalorimålende app. Her registrerte hun det hun spiste for å kontrollere matinntaket. Denne appen tok hun imidlertid pauser fra iblant, selv om hun hevdet den var nyttig. Lisa fortalte at hun var veganer, som innebærer et kosthold uten noen animalske produkter, inkludert egg, ost og melk. Hun fulgte dermed nøye med på hva hun fikk i seg, ikke nødvendigvis for å telle kalorier, men for å passe på at hun spiste nok og variert mat, og tilstrekkelig med proteiner til å bygge muskler:

”I starten var jeg faktisk engstelig for at jeg måtte kutte ut og gi opp styrketreningen, og kanskje velge det etiske fremfor helsa mi. Men etter hvert som jeg leste meg opp på det og lærte mer om det, så har jeg skjont at det er en vinn-vinn-situasjon, fordi det er mye lettere å holde seg sunn når man unngår det animalske fettet. For nå spiser jeg, når jeg spiser for eksempel proteinrike måltider da, så får jeg ikke med meg det fettet på kjøpet”.

Hennes forklaring tilsa at det fettet hun unngikk ved å holde seg unna det animalske, også var en grunn til å opprettholde livsstilen. Hun var veganer av etiske grunner, mens det sunne kostholdet ifølge henne var en bonus og et hjelpemiddel mot målet om å delta i bikini fitness. Lisas historie bryter på mange måter med fordommer mot veganere og vegetarianere. I et blogginnlegg av veganeren Sarah Swingle i 2012, gir hun et innblikk i mange av disse fordommene. Hun forteller om den gangen hun møtte en journalist som åpnet samtalen med et overraskende *”Huh. You look normal”* (Swingle, 2012). Ifølge henne hadde journalisten forventet en av stereotypene: hippien med rastafletter uten sko, punk-rockeren med piercinger og tatoveringer, dyreaktivistene, den underernærte veganeren eller den dømmende og moralpolitiske veganeren. Disse fordommene er opplagt satt på spissen, men det illustrerer hvordan teknologien har bidratt til å skape nye symbolske forhandlinger mellom den og brukeren. Lisa var veganer, men hadde likevel stålkontroll på sin egen kropp og form gjennom teknologi. I det følgende delkapittelet skal jeg ved hjelp av Lisas historie se på ulike dimensjoner ved bruk av treningsapper og analysere disse med utgangspunkt i et domestiseringsperspektiv.

Ulike domestiseringsstrategier

I Lisa sin fortelling så vi at selv om hun på mange måter var særegen, finnes det aspekter som kan relateres til datamaterialet. Den første og kanskje mest åpenlyse domestiseringsstrategien, handler om å *måle prestasjoner gjennom tall*,

altså måten Lisa og de andre informantene brukte treningsapper for å måle kroppens prestasjoner på. Det kvantitative aspektet åpner for en interessant diskusjon om måten vi forstår både verden og trening på. Den andre domestiseringsstrategien jeg ønsker å trekke frem, er *søken etter en balanse*. Som vi har sett jobbet Lisa aktivt for ikke å komme for nære teknologien, noe vi også skal se gjelder for samtlige i datamaterialet. Et tredje aspekt som peker seg ut, omhandler *organisering av hverdagen*. Hvordan inngår teknologien i brukerens hverdagsliv? La oss først se på den domestiseringsstrategien som omhandler måling og tall.

Kvantitativ helse: om å måle prestasjoner

Innenfor personlige treningsvaner har det kvantitative aspektet etter hvert kommet på banen med treningsapper og pulsmålere, som på sin side må sies å ha endret opplevelsen av trening. Nå holder det ikke bare å trene for mange, nå skal en fremvise resultater og statistikk. Noen av informantene stoler så mye på tallene at de måler ned til siste sekund, og flere av informantene lar tallene avgjøre om treningen har vært bra eller dårlig. Erika, som trente opp til seks ganger i uka, var opptatt av det tall kunne fortelle, og beskrev hvordan de kunne innvirke på hennes hverdag:

”Jeg får fort dårlig samvittighet om jeg ikke gjør det jeg skal. Også kjenner jeg, hvis jeg har en avtale, at nå skal jeg prøve å jogge en tur før, også jogger jeg kortere enn jeg gjorde sist gang, da... Nei, det her var ikke godt nok” (Erika).

Tendensen går igjen i datamaterialet, og flere snakker om den dårlige samvittigheten og hvordan den som regel kommer krypende når tallene er dårlige. *”(...) så kan det være veldig demotiverende å se at du plutselig ligger 5 minutter etter den forrige tiden”*, skjøt informanten Stine inn når hun snakket om motivasjon. En annen informant, Julie, fortalte at *”Når jeg gjør det dårligere, går det utover statistikken min, og det vil jeg jo ikke”*.

For disse var treningsappenes kvantitative aspekt viktig, og det fortalte dem om de hadde hatt en god eller en dårlig treningsøkt, noe vi også så i script-analysen. Målingen bringer tilsynelatende med seg en følelse av kontroll over kroppen, og for noen, en følelse av både mening og mestring. Aktiviteten trening har for øvrig vært forbundet med kontroll i lengre tid. Det finnes ulike teknikker, disipliner, tidsspenn og frister innenfor treningens verden, som utøverne jobber etter. Dersom målet er god kondisjon må individet gjøre kondisjonstrening jevnlig, og gjerne forbedre resultater for å forsikre seg om en opprettholdelse av denne. Dersom en vil ha større muskler er det også viktig å trene riktig, det vil si, gjøre økten litt tyngre fra gang til gang. Felles er at en må gjøre det kontinuerlig for å skape progresjon. Det er mye å holde kontroll på når en trener,

og målingen kan virke som en utstrakt del av dette. De fleste informantene brukte nemlig tall for å tolke om den fysiske formen hadde blitt bedre fra forrige gang treningsappene ble brukt. Fra et domestiseringsperspektiv, kan vi her se at appen har en klar symbolsk så vel som praktisk dimensjon. Tallene avgjorde for mange om de vurderte en økt som god eller dårlig, og appene bruktes aktivt som et måleinstrument i informantenes hverdag. Rent praktisk tok de på seg treningsklærne, gikk ut, slo på treningsappen, og brukte den til å måle for eksempel tid, distanse og kaloriforbrenning i løpet av joggeturen. Senere studerte de resultatene sine, noen mer inngående enn andre, med statistikk fra tidligere treninger.

Et flertall av informantene la altså stor vekt på og mening til treningsappene. Betydningen treningsappene i noen tilfeller blir gitt, kunne ifølge Nina være med å påvirke brukerens psykiske helse. Se for deg at en får dårlige resultater flere ganger på rad, basert på informasjonen treningsappen gir. Hva ville dette gjort med individets selvfølelse, når en aldri blir bedre? Denne tanken kan knyttes tilbake til generelle diskusjoner om ansvarsfordeling av teknologien. En kan spørre hvorvidt teknologiens potensiale for å føre til nedsatt selvfølelse, medvirke til spiseforstyrrelser eller lignende, er noe produsentene bør ta ansvar for. Treningsappene fremmer tilsynelatende verdier om et sunt liv og viktigheten av å trene, men det er lurt å være oppmerksom på de debattene som kan oppstå når en teknologi virker normgivende. Informantene har som vi husker fortalt om grensesetting, at de ønsker en viss avstand til tallene. Men hvor denne grensen går er uklart. Det kan derfor være hensiktsmessig å reflektere over ansvarsfordeling i teknologier som dreier seg om det personlige og det kroppslige.

På tross av treningsappenes potensielle negative påvirkning, beskrev flere av informantene appene som motiverende, og la stor vekt på de gangene appen gjorde at de ikke ga opp under treningen. Dette har vi allerede sett hos Lisa, som vi husker at unnlot å ta en pust i bakken, dersom hun så at det å presse seg selv ville gi et bedre resultat. Julie fortalte at hun fant det særlig motiverende å sammenligne gamle resultater, fordi hun som abonnent på Endomondo fikk tilgang til statistikk fra langt tilbake: *”Jeg synes det er kjempemotiverende å sammenligne meg selv i år fra i fjor, for det er jo en helt annen person jeg leser om. Da vil jeg bare fortsette”*. Dette mente Julie at hjalp henne på tynge dager. Praktisk sett var Endomondo en app som målte treningen for henne, men symbolsk sett brukte Julie statistikken når hun ville føle seg bedre på dager det ikke gikk så bra. Endomondo spilte nærmest en terapeutisk rolle for henne.

Treningsappene ga informantene motivasjon også på andre måter. Flere la vekt på det kroppslige, og fortalte at en viktig grunn til å gjøre det bedre for hver gang, også var for ikke å *”ese ut”*, som Stine kalte det. Erika hevdet at det ikke

gikk an å benekte at treningen hadde noe med kroppsideal å gjøre, og at det nok var slik for de fleste som trente aktivt. Målingen gav for de fleste informantene, en følelse av kontroll over kroppen som de ikke hadde hatt uten treningsappene. Der de før bare hadde trent ”ut i det blå”, som Julie kalte det, hadde de nå oversikt over sin egen fremgang. Denne formen for motivasjon kan knyttes opp til det det forholdsvis nyutviklede begrepet ”gamification”¹⁵, som går ut på at brukere legger til spillmekanikker i praksiser, i dette tilfellet måling og måloppnåelse i trening, for å få økt motivasjon. Til gjengjeld får brukerne belønning når de gjør det bra. Treningsapper gjør mål og resultater tydelige i form av tall, og belønner brukeren med motiverende meldinger, ord og delingsmuligheter etter endt treningsøkt. Kvantifiseringen av helse er likevel et tveegget sverd. Det er ikke nødvendigvis slik at en vil gjøre noe dersom en får belønning for det, og tallene gir heller ikke uttrykk for ytre forhold som for eksempel fysiske begrensninger eller geografisk beliggenhet.

La oss så se på læringsprosessen som inngår i bruken av treningsapper. Julie, som hadde fordypet i Endomondo, fortalte at det hadde tatt henne tid å benytte seg av dens fulle potensial. Først lastet hun ned gratisversjonen, og prøvde seg frem med de begrensede funksjonene som var tilgjengelig med denne. Etter hvert som hun forsto hvordan Endomondo fungerte, begynte hun å abonnere, og lærte seg raskt hvordan hun skulle lese statistikken og bruke resten av funksjonene i appen. Julie hevdet at hun tross alt hadde ”*vokst opp med mobiltelefonen i hånda*”. Dette er noe som for øvrig går igjen i datamaterialet, og vi husker begrepet ”tacit knowledge” fra forrige kapittel, som gikk ut på en allerede innlært men uuttalt forståelse for noe. Tanken kan også knyttes til perspektivet på dagens ungdom som ”*digital natives*” (Prensky, 2001). I sin redegjørelse for den nye generasjonens rolle i samfunnsutviklingen, hevder forfatteren og foredragsholderen Mark Prensky (2001, s. 1) at: ”*Our students today are all 'native speakers' of the digital language of computers, video games and the Internet*”. Prensky (2001) argumenterer for at den holdningen vi ser hos Julie, om at teknologien er ”tacit”, er gjeldende også for resten av hennes generasjon. Men er den egentlig det?

Det har ikke vært like enkelt for alle å lære seg å bruke teknologien. Prøving og feiling var en vanlig strategi. De fleste informantene lastet ned treningsapper og prøvde seg frem. Men, noen var i tillegg avhengig av tips og anbefalinger. Vi har for eksempel sett at Lisa ofte belaget seg på kjæresten i slike situasjoner, også når hun skulle velge treningsapper. Han både anbefalte og lærte henne å bruke appene og å lese statistikken, til hun selv ble trygg på teknologien. En situasjon der brukere lærer andre brukere opp, er et vanlig fenomen som inngår i nettverket av teknologisk tilegnelse. Kritikken av konseptet ”digital natives” går

¹⁵ Gamification, se: <https://badgeville.com/wiki/Gamification>.

nettopp ut på dette. En kan ikke ta for gitt at alle kan det samme, da ikke alle har det samme utgangspunktet, selv om de er i samme generasjon: *”While technology is embedded in their lives, young people’s use and skills are not uniform”* (Bennet et al., 2008, s. 783). Informantene hadde altså ulike fremgangsmåter som ledet opp til deres valg og bruk av treningsapper. Informantene var i alderen som Prensky (2001) har karakterisert som *”digital natives”*, men som vist betyr ikke det at den kognitive dimensjonen av domestiseringen var lik for alle. Treningsappenes design la opp til at bruken skulle være selvforklarende, men det ble ikke opplevd slik blant brukerne.

Til nå har vi sett hvordan måling er en særlig motivasjon for informantene, men også kilde til demotivasjon. På bakgrunn av dette, forelå det et behov blant informantene om å ta avstand fra treningsappene, som vi skal se nærmere på i det følgende delkapitlet.

Balansert helse: om å ta pause fra teknologien

Informantene hadde forskjellige grunner til at de ønsket å balansere bruken av treningsapper. Lisa, med hennes *”hipster-tendenser”*, trakk seg som regel tilbake fra store, populære trender, som hun mente at trening hadde blitt. Hun hadde selv sett hvordan folk på ulike nettforum hang seg opp i pulsmålere og resultater, og ønsket ikke å være en del av *”hysteriet”*, som hun kalte det. Det finnes imidlertid interessante motsetninger ved Lisas historie. Samtidig som at hun ønsket en avstand til teknologien, hevdet hun at hun var svært pirkete på resultatene, og at hun for eksempel unnlot å ta pauser på toppen av tunge bakker dersom det gjorde at hun kunne slå tidligere prestasjoner. Der det før har dreid seg om å holde seg i form og ved god helse, handlet det nå om å slå tall fra foregående treningsøkter. Lisa var svært bevisst på situasjonen, og sa flere ganger at hun forsøkte å legge fra seg teknologien i blant, selv om hun var opptatt av de tallene hun kunne lese fra den. Behovet for avstand fant jeg også andre steder i datamaterialet.

De fleste fortalte at de ikke ønsket å henge seg opp i resultatene, fordi noen dager alltid ville være dårligere enn andre, uansett om de hadde fremgang på lang sikt. Flere nevnte at den kontinuerlige målingen kunne føre til avhengighet. Erika fortalte for eksempel at *”Jeg har en venninne som jeg vet har et veldig anstrengt forhold til det, og det er sånn... ’Å nei, jeg kan ikke spise mer chips nå når vi ser film, fordi Lifesum har sjekka det’ (...)”*, noe hun synes var litt skremmende. Informantenes bevisste valg om å opprettholde en balanse mellom treningsappene og hverdagen, er noe som kanskje tyder på en tendens blant unge voksne i dag. Nina lot som nevnt smarttelefonen ligge igjen hjemme iblant, fordi hun mente at tall og måling gikk utover treningsgleden hennes:

”(...) jeg tror ikke det har så veldig mye med helse og hvordan man har det, at man springer på så så kort tid, eller at man veier så så mye. Jeg tror det handler om litt andre ting. Også har jeg vært redd for å bli altfor opphengt i det. At jeg ikke kan ta en joggetur og ikke fokusere på hvor lang tid man tar på det. (...) Noen ganger så føler jeg at jeg må ta en pause fra det”.

Nina hevdet at dersom en til stadighet skulle måle seg selv for å bli bedre, ville det til slutt kunne gå for langt. Hun sa at folk var i ulik form, og at de derfor hadde forskjellige forutsetninger. Hennes bekymring var at et slikt fokus kunne gå utover psyken: *”Hva gjør du da, når du ikke klarer mer enn forrige gang? Det finnes jo en grense som noen kommer til å nå før andre”.* Nina, som brukte appene sine for å nå målet om å løpe 10 km i ett, var svært opptatt av å legge fra seg teknologien. Lisa har som vi har sett også et ønske om å holde seg vekk fra treningsappene nå og da, men jeg hadde ikke inntrykk av at dette var noe som skjedde ofte i hennes treningshverdag. Ninas symbolske forhandling med appene var derfor en annen enn det som går igjen blant flere i datamaterialet. Hun brukte de for å nå et tydelig, men overkommelig mål ifølge henne, samtidig som hun mente at måling ødela for treningsgleden. Her ser vi hvordan domestiseringen av en teknologi innebærer ulike strategier blant brukerne. For Nina var teknologien nyttig, men ikke så meningsbærende som den var for Lisa. En annen informant, Karina, trengte ikke jobbe like aktivt med det. For henne kom det mer naturlig å ikke henge seg opp i resultatene:

”Jeg kan gå på trening uten å ta med meg appen liksom, men skrittelleren er alltid der. Det er mest fordi jeg synes det er gøy, det er ikke fordi jeg tenker at ’gud jeg mangler 300 skritt, nå må jeg gå en tur’, sånn gjør ikke jeg”.

Som vi så i forrige kapittel, vil ingen av informantene dele sine økter og prestasjoner på sosiale medier. De unngår å poste noe som helst, og svært få snakker om det med vennene sine. Med unntak av Lisa som søker råd og anbefalinger, og Julie, som har to venninner som bruker samme app som henne, er bruken av treningsapper en svært privat foreteelse blant informantene. De hadde ulike grunner for dette. I Stines omgangskrets er det å snakke om trening og kosthold nærmest tabubelagt: *”Jeg tror man gjør det litt ut av respekt for hverandre. Og ikke gå rundt å skryte av at du går på trening når du vet at den som sitter ved siden av deg kanskje ikke har trent på tre år”.* Hun fortalte at hun jobbet i en studentdrevet organisasjon der kulturen ofte var å ha det gøy og feste, noe som ikke alltid var forenelig med samtaler om harde treningsøkter på mølla eller blant vektene.

Karina holdt seg unna å poste økter på sosiale medier på grunn av fordommer om de som faktisk gjør det: ”Jeg pleier ikke å dele sånne ting.(...) Det er veldig mange voksne, eller foreldre som gjør det. (...) De deler jo alt uansett”. Karina hevder at Facebook hadde blitt en arena for voksne, selv om yngre mennesker var der uten å dele noe. Hun fortalte at ungdommen hadde trukket seg tilbake, mens foreldregenerasjonen postet hver minste lille ting, noe hun ikke ønsket å ta del i. Her viser Karina hennes oppfatning av en kompetent bruker, og hevder til og med at dette er en generell oppfatning blant ungdom. Debattene i mediene har ofte dreid seg om at ungdom deler for mye på sosiale medier, mens de i realiteten ser ut til å ha blitt ganske restriktive og forsiktige i hva de deler. Dette kan forklare hvorfor informantene i mange tilfeller unnlot å snakke om treningsappene med andre. Erika og Lisa ville for eksempel ikke forbindes med ”typen” som gjorde det, som Erika sa:

”Jeg merker det spesielt på SiT Portalen¹⁶, en stor arena for det her ”fit is the new skinny”¹⁷. (...) Jeg vet om noen som studerer fysioterapi, som har studert klærne de gikk med der også, det var mye mer merkeklær fremfor hos de på Dragvoll, som hadde gamle t-skjorter man har liggende slengt i skapet”.

Erika hevdet at noen brydde seg mer om hvordan de så ut når de trente, enn om hvordan de trente, som igjen ble knyttet til bildedeling og representasjoner av selvet i sosiale medier. Da seniorforskeren Mary Maddon (et al., 2013, s. 7) foretok en undersøkelse blant 803 tenåringer på sosiale medier, fant hun de samme tendensene:

”They dislike the increasing number of adults on the site, get annoyed when their Facebook friends share inane details, and are drained by the “drama” that they described as happening frequently on the site”.

Det praktiske aspektet for informantene besto dermed av et tidvis skille mellom teknologi og hverdag, der de ikke ville blande det sosiale inn i treningen. Målet ser ut til å være bruk av treningsapper på en fornuftig måte, med en viss balanse. Det symbolske dimensjonen ved dette, er brukernes behov for privatliv og sosial aksept. Å dele øktene på Facebook var uaktuelt, på grunn av det mange mener er folks negative tanker om dette. Informantene har lært, gjennom å studere andre, når de skal trekke seg tilbake. Det å finne en god balanse har med andre ord også en kognitiv dimensjon.

¹⁶ SiT: Studentsamskipsnaden i Trondheim. SiT Portalen er en av samskipsnadens treningsentre for studenter, med nye og moderne lokaler.

¹⁷ ”Fit is the new skinny”: Før var idealet å være tynn, i dag er idealet å være sunn og sterk, ifølge Erika. Dette husker vi også fra doktorgradsstipendiaten Therese Mathisens (som sitert i Lein, 2014) forskning.

Treningsapper til hverdags: Individuell kontroll

Hverdagen handler om det vanlige, om det som gjøres mest. Derfor er det viktig å studere hverdagspraksiser når en søker å forstå teknologisk bruk. Som Hendrik Spilker og Nora Levold (2007, s. 18) skriver i sin beskrivelse av samtiden: "(...) *den private sfære og fritidsbruken har vokst frem som de kanskje sentrale drivkreftene i den informasjons- og kommunikasjonsteknologiske utviklingen*". Samtiden kjennetegnes av at mye av teknologiutviklingen skjer blant vanlige brukere i den private sfæren, noe som også gjelder for treningsappene og smarttelefoner. Alle informantene snakket for eksempel om et "ritual" de gjennomgikk hver morgen, der de saumfarte Internett på smarttelefonen etter dens vekkerklokke hadde ringt. Det var som regel det første de gjorde når de sto opp, og det siste de gjorde før de la seg om kveldene. Handlingen viser at smarttelefonen og appene er det Sørensen (2002, s. 23) kaller "*entrenched*", det vil si fullstendig integrert i brukernes hverdag. De fleste trente om lag fire ganger i uka, mer eller mindre. De brukte som regel apper som kunne måle løpetrening, ved å spore løype, fart, tid og kaloriforbrenning. Flere fortalte at treningsappene var en god erstatning for personlige trenere. De trengte ikke snakke med noen for å få instruksjoner og treningsplaner, dette kunne de ordne selv i sin egen stue. Lisa fikk treningsappene anbefalt fra sin kjæreste, men resten av informantene brukte Internett og sin egen teknologikunnskap for å finne treningsappen som passet deres behov. Den daglige forhandlingen med teknologi bunner i ulike kognitive utgangspunkt fra bruker til bruker. Noen trengte råd og hjelp, mens andre prøvde seg frem. Det som er felles, er at selv om ikke alle informantene hadde utvidet kunnskap om treningsappene, innehadde alle den kompetansen som behøvdtes for å bruke teknologien.

I motsetning til de andre informantene, hevdet som sagt Lisa at hun ikke var særlig stødig i den teknologiske verden. Hun sa at hun hang etter, og at teknologien utviklet seg for raskt i forhold til hennes evne til å følge med:

"Jeg føler at for meg så er det vanskelig å følge med, så alt bare drukner litt sammen i ei smørje. Da er det så mange forskjellige typer apper, at det blir for mye. Jeg orker ikke å holde meg oppdatert hver dag, så da faller jeg litt ut og til slutt helt ut. Det krever mye av meg å følge med".

Lisa hevdet at hun ikke engang klarte å følge med på nyhetene i nettavisene, fordi det hver gang hun besøkte dem, var noe nytt som hadde skjedd. Hennes forhold til det teknologiske var annerledes enn for de andre informantene, som ga inntrykk av at de fulgte med og holdte seg oppdatert både om trening og ellers. Men, samtidig som Lisa beskrev seg selv på denne måten, var hun den eneste som i tillegg til appene brukte utstyr som pulsklokke. Hennes forhandling med teknologien var minst like omfattende, om ikke mer, som for de andre informantene. Hun hadde ingen problemer med å bruke og forstå sin egen

treningsapp, så kompetansen var tilstede, selv om hun trengte hjelp til å komme seg dit. Når hun først hadde lært seg å bruke teknologien, trente hun som regel alene.

Individualitet preget alle dimensjonene i domestiseringen av treningsappene. De fleste informantene søkte seg frem til informasjon om appene og utstyr selv, de trente alene, treningsøkten skulle helst ikke deles med andre, og øretelefonene med tilbakemelding fra appen og musikk distanserte brukerne ytterligere fra verdenen utenfor. Dette kjenner vi igjen fra kapittel 1 om treningens historie, som viste hvordan trening har gått fra å være noe kollektivt og lag-drevet, til å bli noe personlig og hverdagsintegret.

I oppgavens innledning så vi hvordan Rooksby et al. (2014) fant ulike måter å ta i bruk teknologi som treningsapper på. Disse metodene kunne i flere tilfeller gjenkjennes i datamaterialet, der informantene hadde ulike måter å gjennomføre en måling på. Noen gjorde det Rooksby et al. (2014, s. 1167) kaller ”*directive tracking*”, som innebærer trening med konkrete mål. Vi så for eksempel at Lisa ville drive med bikini fitness, og anså treningsappen som en nødvendighet for å stadig bevege seg nærmere målet på kontrollert vis. Målet om å delta i fitness førte til gitte domestiseringsstrategier. Lisa brukte tilleggsutstyr for å måle mer nøyaktig, hun målte matinntaket for å sikre at hun fikk i seg den næringen hun trengte for å bygge muskler, og hun la stor betydning i målingen sin. Hennes bakgrunn for bruken var at hun lettere skulle kontrollere fremgangen sin. Vi så flere tilfeller av ”*directive tracking*” blant informantene. Erika ville delta på halvmaraton, og brukte treningsappen for å se om hun faktisk var i stand til å gjennomføre det. For Nina handlet det om å kunne løpe én mil i strekk, på grunn av en intern familiekonkurranse. Andre informanter gjorde det Rooksby et al. (ibid) kaller ”*documentary tracking*”, det vil si en generell sporing av løpetreningen uten spesifikke mål. Stine slo ofte treningsappen på og løp ut døra, uten å ha et spesifikt mål. Den sto på fordi hun ville se hvor langt hun løp den dagen. Rooksby et al. (2014, s. 1168) skrev også om ”*collecting rewards*”, som vil si brukere som måler treningen sin fordi de kan vinne konkurranser eller utfordringer. Det som var en åpenbar fellesnevner i datamaterialet, og som kom tydelig frem i script-analysen, var at ingen av informantene deltok på slike arrangementer. De trente for seg selv, som regel alene, og ønsket ikke å ta del i det sosiale aspektet ved treningsappene.

Avslutning

I dette kapitlet har jeg studert domestiseringen av treningsapper. Jeg har ved hjelp av Trondheimsmodellen undersøkt de praktiske, symbolske og kognitive dimensjonene ved domestiseringen av treningsapper. Dette gjorde jeg med utgangspunkt i Lisas historie, som illustrerte flere poeng som gikk igjen i datamaterialet. Det var tre forhold som pekte seg spesielt ut i analysen av mine

informanters domestiseringsstrategier: Den første dreide seg om den kvantitative siden av trening, og hvordan brukerne målte sine prestasjoner med tall. De fleste som målte treningen sin, gjorde dette fordi de ble motivert av tall som viste bedre prestasjoner enn ved tidligere treningsøkter. Likeledes ble de demotiverte av tall som viste dårlige resultater. Mange av dem lot disse målingene avgjøre for dem hvorvidt treningen hadde vært god eller dårlig, og stolte på det tallene viste. De hadde lært seg å lese av øktene sine over tid, de fleste lærte ved å prøve seg frem, imens Lisa skilte seg ut, og søkte anbefalinger og råd fra kjæresten. Fra et praktisk perspektiv ser vi at appene ble brukt som et måleinstrument, en teknologi som skulle si noe om øktene deres, og hvordan de var sammenlignet med andre økter. Den symbolske dimensjonen ved målingen kunne knyttes til den betydningen informantene la i tallene. Ved gode resultater følte de seg for eksempel bedre, med god samvittighet og en følelse av mestring og kontroll. Det var slike resultater som gjorde at de følte at treningsappene virket motiverende. Den kognitive dimensjonen viste hvordan informantene lærte seg teknologien på ulike måter, de fleste alene, og Lisa gjennom andre brukere.

Det andre forholdet som pekte seg ut var behovet informantene hadde for balanse i målingen sin. Lisa fortalte om trening som en del av et hysteri, en trend som har tatt av de siste årene, og som hun ikke ønsket å være en del av. Dette var også noe Erika snakket om. Informantene foretrakk som regel å trene alene, uten å måtte dele det med verden. I tillegg snakket alle om en avstand til treningsappene på grunn av det de opplevde som en fare for avhengighet, ingen ville bli for knyttet til tallene. Men, der behovet for balanse ble særlig tydelig blant samtlige, var når det ble snakk om deling på sosiale medier, noe ingen ville gjøre eller forbindes med.

Til slutt ønsket jeg å studere hvordan treningsappene ble domestisert gjennom å undersøke informantenes hverdag. De fleste var flittige brukere av smarttelefonen, og hadde den som regel med seg til enhver tid. Den var noe eget og privat, og en del av brukerens identitet. Treningen, som nå også var en del av denne smarttelefonen, hadde derfor blitt en del av dette private. Vi så en individualitet i treningen, som følge av teknologiens selvhjelpende muligheter.

Det som peker seg ut, er at informantene gjorde mye av den symbolske forhandlingen rundt seg selv og sin egen identitet. I de fleste tilfellene dreide bruken av treningsapper seg om noe de selv ønsket, om det var å nå et mål, eller om det var å opprettholde formen, eventuelt å bli stadig bedre. Informantene hadde ulike grunner til hvorfor de målte, selv om den praktiske og den kognitive dimensjonen ved domestiseringen av treningsapper ofte viste seg å være den samme. Trening er altså noe som i datamaterialet forbindes med tall og måling. Fra et kritisk synspunkt kan det stilles spørsmål rundt hva denne kontrollen av

kroppen og helsen gjør med oss som mennesker, og hva det gjør med vår forståelse av samfunnet. Dette skal diskuteres nærmere i følgende kapittel.

Kapittel 6.

Mot en kvantitativ hverdag?

Innledningsvis så vi hvordan diskusjoner om hverdagsteknologi ofte resulterer i ytterpunkter, standpunkt som er for eller imot. Vi husker den ene ytterkantens påstand, om at vi har glemt hvordan det er å snøre på seg skoene og ta en joggetur alene ute i naturen, uten å involvere måling og resultater. Andre ser på treningsappene som en nyttig teknologi, som på en positiv måte gir oss bedre oversikt over hva vi faktisk gjør når vi trener. Det vi har sett, er at realiteten ikke er så svart hvitt som det fremstilles i mediene. Informantene var alle opptatt av å måle, men alle ønsket også en viss avstand til teknologien for å redusere faren for avhengighet. Det er ikke slik at treningsapper er bra eller dårlig for brukeren, grensen er heller flytende og skiftende ut i fra hvem brukeren er.

I denne oppgaven har jeg studert forholdet mellom treningsapp og bruker, for å forstå hvordan den voksende trenden spiller en rolle for vår oppfatning av helse. Vi har sett at markedet i den siste tiden har opplevd en betydelig vekst i antall nedlastninger, som sier noe om treningsappenes popularitet og aktualitet. For å forstå hvorfor vi opplever denne økende trenden, er det hensiktsmessig å studere hvordan teknologien brukes i hverdagen. Derfor spurte jeg følgende innledningsvis: *hvordan bruker folk treningsapper, og hvorfor?* I teorikapitlet ble problemstillingen videreutviklet med utgangspunkt i to STS-perspektiv, script og domestisering. Slik har jeg karakterisert bruksmønstre og forventninger til bruken inspirert av ”grounded theory”. Jeg skal nå redegjøre ytterligere for de funnene jeg har gjort og forklare betydningen av disse, som skal besvare hovedproblemstillingen. Deretter skal jeg reflektere over betydningen av treningsappene og analysens funn på et samfunnsnivå. Hva kan treningsapper si oss om forholdet mellom trening og teknologi, og om det samfunnet vi lever i? Først skal jeg diskutere analysens resultater.

Endomondos script – subskripsjoner og brudd

I kapitlet om Endomondos script fant jeg blant annet at Endomondo hevdet å være for alle, selv om det ikke nødvendigvis var slik i praksis. Appen krever en viss teknologisk kompetanse som ikke kommer naturlig for alle, og den krever en aktiv bruker som lager treningsplaner eller sammenligner resultatene sine fra gang til gang. I tillegg til å gi inntrykk av å være en app for unge, aktive mennesker har Endomondo, slik jeg har tolket det, to script.

Motivasjonsscriptet besto av treningsplaner, måling, statistikkføring, tilbakemeldinger i appen, utfordringer, konkurranser og bruk av tilleggsutstyr. Alt dette skulle bidra til å gi og opprettholde motivasjonen, ifølge Endomondo. Jeg fant at bare et fåtall informanter lagde treningsplaner. Informantene deltok

heller ikke i utfordringer eller konkurranser innad i treningsappen, og kun én person benyttet seg av tilleggsutstyr. Selv om bruken i datamaterialet på mange måter brøt med Endomondos script, var det dog én ting som samsvarte med scriptet. Samtlige informanter benyttet seg av treningsappen for å måle sin egen trening. Dette er kanskje også en av hovedgrunnene til at Endomondo promoterer seg selv som en nyttig og motiverende app. Vi så hvordan Lisa var pirkete og nøye, om hvordan Julie fant glede i det å lese statistikk, og om hvordan informantene benyttet seg av målefunksjonen for å sikre fremgang. På samme tid som Endomondos inskripsjoner ble tolket i den retningen produsentene har sett for seg, er den kritiske bevisstheten rundt denne målingen kanskje større enn antatt. Selv om målingen er ment å motivere, var den i noen tilfeller ødeleggende for treningsgleden, slik Nina for eksempel beskrev det. Alle informantene målte, men de forsøkte å ikke gjøre det for mye, noen mer aktivt enn andre.

Det sosiale scriptet er sterkt tilstedeværende i Endomondos promotering av appen. De hevder at det å være sosial er en forutsetning for at treningen skal være morsom, og at det kan skape både motivasjon og vennskapelig konkurranse mellom brukere. Disse inskripsjonene var imidlertid nesten fraværende i datamaterialet. Kun én informant knyttet sin profil opp mot andres i appen, Julie, der hun og to andre sendte hverandre tilbakemeldinger under øktene. De konkurrerte ikke mot hverandre. Informantene publiserte heller ikke noen av øktene sine på Facebook. De fleste anså det som skryting, og ville ikke assosieres med det. De ville holde prestasjonene sine for seg selv, inkludert resultatene de var ekstra stolte av. Det jeg fant, var at det sosiale scriptet ble unngått av informantene, som stort sett brukte treningsapper for måling. Dette kan dreie seg om hvordan tallgjøringen av trening har gjort det tilsynelatende enkelt å sammenligne ens prestasjoner. Tall har som vi husker en tendens til å oppfattes som endelige og objektive, og tar ikke hensyn til ytre faktorer som for eksempel at folk er forskjellige. Dermed ligger det en sårbarhet i det å vise frem sine prestasjoner for andre, når det en presenterer virker så tydelig og klart. Det å forstå trening som tall kan dermed ha hatt en effekt på det sosiale aspektet, og bidratt til at enkelte, deriblant mine informanter, trekker seg unna ”offentligheten”.

Gjennom analysen fant jeg at informantene tolket scriptet ulikt, og noen ganger i andre retninger enn Endomondo forventet. I tillegg problematiserte jeg de to scriptene. Det Endomondo i stor grad reklamerer for, er hvordan appen motiverer gjennom måling, tilbakemeldinger og konkurranser, samt hvordan sosialisering gjør det morsommere å trene. Appen har sannsynligvis flere script, men det er disse to som er fremtredende i design, uttalelser og markedsføring. Hva med de som trener av andre grunner enn måling eller å være sosial? I kapittel 2 beskrev jeg begrepet ”I-methodology”, eller ”jeg-metodologi”, som

innebar at produsentene anser seg selv som brukernes representanter. Vi husker at Endomondo ble startet av danske profesjonelle idrettsutøvere. De drives sannsynligvis av måling og forbedring av prestasjoner og slik sett ligger det kanskje mye ”jag-metodologi” i designet. Endomondo hevder å være for alle, men i realiteten scriptes den annerledes. Appen passer best til aktive, teknologikompetente brukere som motiveres av tall og forbedring av prestasjoner.

Vi så altså at Endomondos script på den ene siden ble tolket annerledes enn forventet, og på den andre siden satte begrensninger for bruk. Hvordan så da de egentlige bruksmønstrene ut?

Domestiseringen av treningsapper

I kapittel 5 lanserte jeg begrepet domestiseringsstrategier, for å vise til brukernes mangfoldige rolle i domestiseringen av en teknologi. Den første dreide seg den *kvantitative helsa*, det vil si, hvordan informantene la betydning i målingen de foretok. Vi så at samtlige informanter brukte treningsapper til måling, slik det også ble redegjort for i kapittel 4. Det vi fant, var ulike grunner til at informantene brukte treningsappene. Noen målte bare for å gjøre det, andre fordi de hadde et kroppsideal de ville nå, eller fordi de hadde konkrete mål i fremtiden, som for eksempel deltakelse på bikini fitness. Effekten av at informantene brukte treningsappene av ulike grunner, var at teknologien ble domestisert på ulike måter. Meningen som ligger bak styrer hvordan domestiseringen foregår og hvilken rolle treningsappen får hos den enkelte. Tanken om unge mennesker som ”digital natives”, er derfor kritikkverdig. Bare blant de seks informantene i datamaterialet, fremkom det ulike grunner til å bruke treningsappene, og ulike utgangspunkt. I det store bildet vil antall domestiseringsstrategier sannsynligvis være langt større, som gjør påstanden om at det finnes ”digital natives” umulig å generalisere.

Det jeg også fant, var at flere av informantene ofte lot tallene avgjøre hvorvidt de skulle ha god eller dårlig samvittighet, og i noen tilfeller, en god eller dårlig dag. Flesteparten fortalte derfor at de forsøkte å ta avstand til tallene. Den andre domestiseringsstrategien dreide seg dermed om behovet for *balanse mellom teknologi og hverdag*. Noen var redde for å bli for avhengig av tallene, mens andre motsa seg tanken om å assosieres med massene, nå som trening var blitt så populært. De symbolske forhandlingene med teknologien tilsa uansett at full dedikasjon til trening og treningsapper ble ansett som negativt eller potensielt farlig. Behovet for balanse ble særlig tydelig gjennom avstanden til sosiale medier og deling, som vi også husker fra kapittel 4. Karina fortalte at de voksne hadde inntatt Facebook, og at ungdommen hadde trukket seg tilbake, selv om de fortsatt var med i teknologien. Dette viste også forskning, som for eksempel Mary Maddons (et al., 2013) undersøkelse av ungdom som sa det samme. I

tillegg fant jeg at informantene heller ikke snakket om treningsappene og trening med andre. Behovet for balanse dreier seg dermed ikke bare om teknologien, men også om treningen selv. Vi så for eksempel at vennegjenger hadde etablert normer som innebar unnvikelse av tema, selv om flere drev med trening. For å forstå bruken av treningsapper ytterligere, ønsket jeg å undersøke hvorvidt det eksisterte noen praktiske domestiseringsstrategier i informantenes *hverdag*, det tredje og siste aspektet i domestiseringsanalysen.

Noe som ble tydelig i studiet av informantenes hverdag, var individualiteten som teknologien muliggjorde. Informantene satte seg mål alene, trente alene, leste resultatene alene, vurderte prestasjonene alene – ingen gjorde treningsappene eller treningen til noe kollektivt. Søken etter individualitet og identitet har lenge blitt kjempet frem i debatter om kjønn, seksualitet og likestilling. I flere deler av samfunnets sosiale strukturer verdsettes individualitet, en oppfatning som kanskje ”smitter over” på treningspraksiser. Individualitet er et ettertraktet ideal for mange, som for eksempel den amerikanske tanken om å være ”self-made”, som vil si å oppnå suksess ved hardt arbeid og innsats¹⁸. Vi så innledningsvis at trening har blitt mer individuelt historisk sett, en påstand som stemmer overens med funnene i datamaterialet. Fra et kognitivt perspektiv var læringsprosessene også stort sett individuelle. De fleste informantene prøvde seg frem med ”tacit knowledge”, med unntak av Lisa, som fikk hjelp av kjæresten sin for å finne frem i mylderet av treningsapper.

La oss så vende tilbake til hovedspørsmålet: *Hvordan bruker folk treningsapper, og hvorfor?* Gjennom teorien om teknologiske script fant jeg hvilke føringer designet og produsentene la for bruken av treningsapper, mer spesifikt Endomondo. Mine informanter samsvarte med forventningen om brukerne som unge, friske, aktive og teknologisk kompetente. Måling var som scriptet en viktig del av informantens treningspraksis, selv om de var kritiske til konstant bruk av denne. Det sosiale scriptet hadde klare brudd, og informantene tolket ikke dette som en måte å bruke teknologien på. Fra et domestiseringsperspektiv var målet å gå mer inn på hvorfor informantene brukte treningsappene. Jeg fant flere domestiseringsstrategier, som blant annet viste hvordan appene kan brukes likt av informantene i praksis, selv om de brukes av ulike symbolske grunner. Dette fører til forskjellige måter å domestisere teknologien på. Noen brukte treningsappene fordi de ville nå spesifikke mål, noen gjorde det fordi de ville lære mer om kroppen og hvordan den presterte, og noen brukte det for å sikre fremgang i treningen ved hjelp av tall. Jeg fikk i tillegg en oppfatning av at skjønnhetsideal og normer om trening og deling på sosiale medier drev mye av

¹⁸ Self-made: ”rich and successful as a result of your own work and not because of family money”, se: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/self-made>.

måten treningsappene ble brukt på, og forklarte også hvorfor informantene fulgte visse deler av scriptet, og andre ikke. Vi har altså sett hvordan treningsappene spiller en rolle i informantenes liv, hvordan teknologien brukes, og hvorfor. Selv om disse funnene ikke kan generaliseres, kan de likevel gi innsikt i og belyse tendenser om menneskers forhandlinger med hverdagsteknologi. Hva kan treningsappene da si oss om forholdet mellom trening og teknologi, og om samfunnet vi lever i?

Det kvantitative selvet

Vi vet at informantene i stor grad benytter seg av måling for å holde oversikt over egen helse. Dette er de ikke alene om, noe både forskning og danningen av nye, sosiale bevegelser har vist:

”‘Self Knowledge Through Numbers’ is the slogan of the Quantified Self movement, a group of people who use wearable devices, spreadsheets, notebooks and more to track and analyse data about themselves” (Rettberg, 2014, s. 63).

Jill Walker Rettberg (2014, s. 63) hevder at bevegelsen ”*Quantified Self*” er en måte å bedrive selv-representasjon på med teknologiske virkemidler. Det er altså ikke bare mine informanter som driver med selvmåling, dette er et voksende fenomen blant flere sosiale grupper og miljø (Rettberg, 2014). Vi har sett at trening og teknologi lenge har hengt sammen i nettverk, som for eksempel da Jane Fonda introduserte treningen til den medieteknologiske verden på 1980-tallet. I dag kommer teknologien i enda flere former, slik som kroppsnære treningsapper og pulsklokker.

Det er særlig to aspekter som utpeker seg når en skal forstå hvilken rolle treningsappene har i samfunnet, og når det gjelder bruk av teknologien som selv-representerende. For det første, er ideen om selv-representasjon på langt nær en ny måte å tenke på individ og identitetsdanning på. Det har lenge eksistert teorier om dette, som for eksempel sosiologiens Erving Goffman (1959) og hans dramaturgiske analyse, eller Pierre Bourdieus (1993) sosiale kapital¹⁹. Rettberg (2014, s. 9) hevder at selvmålende teknologi egentlig bare er en ny måte å holde oversikten over noe vi allerede har gjort med andre virkemidler: *”Before today’s spreadsheets, activity trackers and GPS diaries, people used pens and paper to track their habits, their money, their sleep patterns and their travels”*. Fra et samfunnsperspektiv ser vi at målingen av selvet ikke bare er en måte å representere seg selv på, det er noe mennesket har

¹⁹ **Den dramaturgiske analysen** innebærer at mennesket fremstiller seg selv annerledes ut i fra hvilken sosial situasjon det befinner seg i. **Sosial kapital** dreier seg om nettverk, og sosiale posisjoner i nettverket på bakgrunn av individets selv-representasjon.

gjort lenge, det har vært en del av vår kultur helt siden vi lærte å skrive (Rettberg, 2014).

Vi husker diskusjonen om at tall og måling kan gi en følelse av kontroll, av endelighet og sannhet. Dette bringer meg til det andre aspektet i forståelsen av helseteknologien som selv-representerende og identitetsdannende. Det at vi kan måle prestasjonene våre gir oss kanskje en opplevelse av kontroll. Vi vet imidlertid at der det er involvert en domestisert teknologi, er det også involvert et subjekt. Et resultat er ikke nødvendigvis kun basert på tall, men også av våre tolkninger og forutsetninger. Når en skal tolke resultater etter en treningsøkt, vet en kanskje at det er en spesiell grunn til at tallene ble slik de ble. Når målingen kan begrunnes på denne måten, sier ikke tallene nødvendigvis noe om ens egentlige prestasjoner. Kanskje kan resultatet anses som dårlig fra et objektivt ståsted, mens de fra et subjektivt ståsted kan anses som gode fordi brukeren for eksempel har en skade. Dette er aspekter som selvmålingen ikke inkluderer, og som viser at tallene ikke kan tolkes så direkte. Vi ser over tallene, begrunner de og vurderer hva som gjorde at resultatet ble slik. Samtidig kan tallene også lyve. Rettberg (2014) poengterer at en for eksempel kan få registrert skritt i skrittelleren dersom en beveger armene eller overkroppen ekstra mye. En kan glemme å skru av måleren når en har vært ute og jogget, slik at tiden fortsetter å gå, og en kan glemme å slå på måleren med én gang, slik at en får feilaktige tall. Likevel holder mange fast på tallene treningsappene viser.

Med trening som en del av manges hverdagspraksis, har treningsappene bidratt til å gi brukere en følelse av oversikt og kontroll av selvet. I analysen så vi hvordan informantene ofte var resultatorienterte knyttet til selvmålingen, og hvordan de noen ganger vurderte fremgang ned til siste sekund. Behovet for forbedring er ikke nødvendigvis kun knyttet til trening, det kan også være en kulturell komponent bak dette. Målingen gjør kanskje brukeren resultatorientert, en holdning vi kjenner igjen fra andre aspekter i samfunnet. Gode resultater på jobb kan for eksempel føre til en suksessfull karriere og bedre lønn, som ofte forbindes med høyere sosial og økonomisk status, og ikke minst kompetanse. Gode resultater på videregående gir muligheten til å komme inn på anerkjente studier, gode karakterer på universitetet åpner for videreutdanning på master- eller doktorgradsnivå. Behovet for fremgang kan altså handle om et resultatorientert samfunnsideal, og ikke nødvendigvis trening spesielt.

Hvilken rolle skal teknologien spille?

Teknologi som er nært knyttet til selvet og vår identitet er som vi vet ofte tema i diskusjoner, som regel er preget av ytterpunktene for eller imot. Dette skjer på grunn av deres intervensjoner i menneskets hverdag. Diskusjonene dreier seg imidlertid om mer enn fare for avhengighet eller faren for å isolere seg fra virkeligheten, slik jeg viste i innledningskapitlet. Treningsapper og teknologi

som dreier seg rundt individet kan også oppfattes som intervensjoner på andre måter. Rettberg (2014) skriver om kvantifiseringsbevegelsen og tilgangen på data at:

”Governments collect data about us, as do many different commercial companies. Data brokers combine information about each of us and sell profiles of us to other companies. (...) We live in a time that is teaching each of us that constantly being monitored is normal and even to our benefit” (Rettberg, 2014, s. 80).

Det Rettberg (2014) impliserer, er at mange er klar over dette selv om de ikke legger noe tanke i det. Vi lever altså i et samfunn der den sosio-tekniske samhandlingen har ført til nærmest fri flyt av informasjon om både mennesker og ting, som kan forklare hvorfor informantene trekker seg tilbake når det gjelder deling på sosiale medier. Selv om vi i Norge har rett på innsikt om den informasjonen som deles om oss (Rettberg, 2014), kan grensene fortsatt virke uklare og gjøre oss tilbakeholdne og kritiske til utlevering av oss selv. Så, hvilken rolle spiller egentlig teknologien?

På bakgrunn av treningsappenes vekst og brukerskare, er det grunn til å tro at slike apper spiller en viktig rolle for manges treningspraksis, slik de gjør for flere av mine informanter. Domestisert teknologi som har blitt tillagt mening utover det tekniske, kan føles minst like naturlig som naturen selv. Selvmåling er som vi nå vet på vei opp og frem i teknologiens verden, og i våre hverdagspraksiser. Mulighetene er mange, men med tanke på utviklingens tempo, har vi antakeligvis bare sett toppen av isfjellet. Mennesket har alltid redegjort for deres egne vaner og deler av hverdagslivet med penn og papir, som å skrive loggbøker, dagbøker eller memoarer. Treningsappene fortsetter denne tradisjonen gjennom teknologi og på individnivå. Utfordringen ligger i opplevelsen av kontroll som tallene alene kan gi, når vi har sett at tallene også bør vurderes fra et subjektivt ståsted. I tillegg har vi ikke nødvendigvis kontroll over hvem andre som har tilgang til informasjonen som vi legger inn om oss selv. Så, hvor skal treningsappene egentlig ta veien? Vil de forandre måten vi lever på, eller måten vi deler informasjon om oss selv på? Ikke minst, vil de forandre måten vi forstår verden på?

Som Rettberg (2014, s. 86) skriver: *”These apps are only the beginning. The technology is here, and we are just starting to find ways to use it”*.

Litteratur

- Akrich, M. (1992) 'The De-Description of Technical Objects', i Bijker, W. og Law, J. (red.) *Shaping Technology Building Society: Studies in Sociotechnical Change*. London: The MIT Press, s. 205-224.
- Akrich, M. (1995) 'User Representations: Practices, Methods and Sociology', i Rip, A., Misa, T. og Schot, J. (red.) *Managing Technology in Society: The Approach of Constructive Technology Assessment*. London: Printer Publishers, s. 167-184.
- Akrich, M. og Latour, B. (1992) 'A Summary of a Convenient Vocabulary for the Semiotics of Human and Non-Human Assemblies', i Bijker, W. og Law, J. (red.) *Shaping Technology Building Society: Studies in Sociotechnical Change*. London: The MIT Press, s. 259-264.
- Ask, K., og Antonsen, M. (2013) 'Harry Potter og de uløselige kontroverser Et essay om popkultur, teknologideterminisme og et ønske om magiske løsninger', *Bøygen*, 1, s. 118-135.
- Bennet, S., Maton, K. og Kervin, L. (2008) 'The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence', *British Journal of Educational Technology*, 39(5), s. 775-786.
- Bleivik, G. (2015) *Dømt for å legge ut foto på Snapchat*. Tilgjengelig fra: http://www.h-avis.no/D_mt_for___legge_ut_foto_p___Snapchat-5-62-46145.html (Hentet: 07. mai 2015).
- Bourdieu, P. (1993) *The Field of Cultural Production: Essays on Art and Literature*. Cambridge: Polity Press.
- Charmaz, K. (2006) *Constructing Grounded Theory*. London: SAGE Publications.
- Dogrueel, L., Joeckel, S., og Bowman, N. (2015) 'Choosing the right app: An exploratory perspective on heuristic decision processes for smartphone app selection', *Mobile Media & Communication*, 3(1), s. 125-144.
- Ekeberg, L. (2015) *Populære og farlige treningsapper*. Tilgjengelig fra: <http://www.agderposten.no/sport/populere-og-farlige-treningsapper-1.1385789> (Hentet: 10. april 2015).

- Elvevold, E. (2014) *Hipsterparadokset*. Tilgjengelig fra: <http://universitas.no/kultur/59999/er-du-en-hipster-> (Hentet 21. april 2015).
- Endoanglea (2012) *Can You Beat These Workouts?* Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2012/01/04/can-you-beat-these-workouts/> (Hentet: 11. februar 2015).
- Endoeva (2013) *New Releases on Android and iPhone Improve Training Plans Features*. Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2013/11/06/new-releases-on-android-and-iphone-improve-training-plans-features/> (Hentet: 10. februar 2015).
- Endoeva (2014) *Endomondo Fitness App Runs Past 20 Million Users and Reaches Profitability*. Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2013/10/16/endomondo-fitness-app-runs-past-20-million-users-and-reaches-profitability/> (Hentet: 20. januar 2015)
- Endoeva (2015) *Calculation method for Android, iPhone, BlackBerry 10, Windows Phone 8.x and website*. Tilgjengelig fra: <https://support.endomondo.com/hc/en-us/articles/201861383-Calories#new> (Hentet: 10. mai 2015).
- Endolilo (2014a) *Making Excuses for not Working Out? Take a Hike!* Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2014/11/26/making-excuses-for-not-working-out-take-a-hike-2/> (Hentet: 21. januar 2015).
- Endolilo (2014b) *Getting Social With Your Monthly Stats*. Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2014/10/09/getting-social-with-your-monthly-stats/> (Hentet: 26. januar 2015).
- Endolilo (2014c) *Now on Android – Pebble and Jabra Pulse Support, and More!* Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2014/11/20/now-on-android-pebble-and-jabra-pulse-support-and-more/> (Hentet: 21. januar 2014).
- Endolilo (2015a) *Thinking Software – Taking the Sedentary out of Programming*. Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2015/01/20/thinking-software-taking-the-sedentary-out-of-programming/> (Hentet: 21. januar 2015).

- Endolilo (2015b) *How to Track With Your Endomondo App Abroad*. Tilgjengelig fra: <http://blog.endomondo.com/2015/01/09/how-to-track-with-your-endomondo-app-abroad/> (Hentet: 21. januar 2015).
- Flæten, S. (2014) *Verdens første smarttelefon fyller 20 år*. Tilgjengelig fra: <http://www.tu.no/it/2014/08/18/verdens-forste-smarttelefon-fyller-20-ar> (Hentet: 09. april 2015).
- Goffman, E. (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday Anchor Books.
- Grønmo, S. (2004) *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Irwin, A. (2008) 'STS Perspectives on Scientific Governance', i Hackett, E., Amsterdamska, O., Lynch, M. og Wajcman, J. (red.) *The Handbook of Science and Technology Studies*. 3. utg. London: The MIT Press, s. 583-607.
- Johnsen, K. og Kirkegaard, K. (2010) 'The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark', *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13(4), s. 609-624.
- Johnsen, D. og Wetmore, J. (2008) 'STS and Ethics: Implications for Engineering Ethics', i Hackett, E., Amsterdamska, O., Lynch, M. og Wajcman, J. (red.) *The Handbook of Science and Technology Studies*. 3. utg. London: The MIT Press, s. 568-581.
- Khalaf, S. (2014) *Health and Fitness Apps Finally Take Off, Fueled by Fitness Fanatics*. Tilgjengelig fra: <http://www.flurry.com/blog/flurry-insights/health-and-fitness-apps-finally-take-fueled-fitness-fanatics#.VRpUu1yFFBF> (Hentet: 31. mars 2015).
- Kvalheim, F. (2014) *Test: Apple iPhone 6 byr på topp ytelse i lekker innpakning*. Tilgjengelig fra: <http://www.tek.no/artikler/test-apple-iphone-6/163693> (Hentet: 07. mai 2015).
- Ling, R. og Yttri, B. (2002) 'Hyper-Coordination via Mobile Phones in Norway', i Katz, J. og Aakhus, M. (red.) *Perpetual Contact. Mobile Communication, Private Talk and Public Performance*. Cambridge: Cambridge University Press, s. 139-169.

- Lein, Marthe (2014) *Fitnessstrenden – hvor er vi på vei?* Tilgjengelig fra: <http://nhi.no/forside/fitnessstrenden-hvor-er-vi-pa-vei-45391.html> (Hentet: 15. april 2015).
- MacKenzie, D. og Spinardi, G. (1995) 'Tacit Knowledge, Weapons Design, and the Uninvention of Nuclear Weapons', *American Journal of Sociology*, 101(1), s. 44-99.
- Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A. og Beaton, M. (2013) *Teens, Social Media, and Privacy*. Tilgjengelig fra: <http://www.lateledipenelope.it/public/52dff2e35b812.pdf> (Hentet: 11. mai 2015).
- Mianowicz, M. (2012) *Test av treningsapper: Disse appene vil motivere deg til å trene*. Tilgjengelig fra: <http://www.tv2.no/a/3789879> (Hentet: 15. april 2015).
- Murtnes, S. (2012) *Nei, en app er ikke en "firkantet boks"*. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/forbruker/teknologi/data-og-nett/nei-en-app-er-ikke-en-firkantet-boks/a/10073066/> (Hentet 1. april 2015).
- Oudshoorn, N. og Pinch, T. (2008) 'How Users and Non-Users Matter', i Oudshoorn, N. og Pinch, T. (red.), *How Users Matter: The Co-Construction of Users and Technology*. London: The MIT Press, s. 1-25.
- Oudshoorn, N., Rommes, E. og Stienstra, M. (2004) 'Configuring the User as Everybody: Gender and Design Cultures in Information and Communication Technologies', *Science, Technology and Human Values: Journal of the Society for Social Studies of Science*, 29(1), s. 30-63.
- Pettersen, L. (2014) 'From Mass Production to Mass Collaboration: Institutionalized Hindrances to Social Platforms in the Workplace', *Nordic Journal of Science and Technology Studies*, 2(2), s. 29-40.
- Pinch, T. og Bijker, W. (1987) 'The Social Construction of Facts and Artifacts: or How the Sociology of Science and the Sociology of Technology might Benefit Each Other', i Bijker, W., Hughes, T. og Pinch, T. (red.) *The Social Construction of Technological Systems: New Directions in the Sociology and History of Technology*. London: The MIT Press, s. 17-50.
- Porter, T. (1995) *Trust in Numbers: The Pursuit of Objectivity in Science and Public Life*. New Jersey: Princeton University Press.

- Prensky, M. (2001) *Digital Natives, Digital Immigrants*. Tilgjengelig fra: <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf> (Hentet: 11. mai 2015).
- Rettberg, J. (2014) *Seeing Ourselves Through Technology: How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. London: Palgrave Macmillan.
- Rooksby, J., Rost, M., Morrison, A., Chalmers, M. (2014) 'Personal Tracking as Lived Informatics', i Jones, M., Palanque, P., Schmidt, A. og Grossman, T. *CHI '14 Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: Association for Computing Machinery, s. 1163-1172.
- Russel, S. og Williams, R. (2002) 'Concepts, Spaces and Tools for Action? Exploring the Policy Potential of the Social Shaping Perspective', i Sørensen, K. og Williams, R. (red) *Shaping Technology, Guiding Policy: Concepts, Spaces and Tools*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited, s. 45-66.
- Silverstone, R., Hirsch, E. og Morley, D. (1992) 'Information and Communication Technologies and the Moral Economy of the Household', i Silverstone, R. og Hirsch, E. (red.) *Consuming Technologies: Media and Information in Domestic Spaces*. London: Routledge, s. 9-17.
- Slette-meås, D. (2014) *Bruk av smarttelefon og nettbrett i den norske befolkningen: SIFO-survey hurtigstatistikk 2013*. Oslo: Statens institutt for forbrukerforskning (2014: 2).
- Spilker, H. og Levold, N. (2007) *Kommunikasjonssamfunnet: moral, praksis og digital teknologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Store norske leksikon (2012) *Hype*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/hype> (Hentet 12. mai 2015).
- Swingle, S. (2012) *So You're Not a Crunchy Hippie?* Tilgjengelig fra: <https://whativegan.wordpress.com/2012/08/02/so-youre-not-a-crunchy-hippie/> (Hentet: 12. mai 2015).

- Sørensen, K. (2002) 'Social Shaping on the Move? On the Policy Relevance of the Social Shaping of Technology Perspective', i Sørensen, K. og Williams, R. (red.) *Shaping Technology, Guiding Policy: Concepts, Spaces and Tools*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited, s. 19-36.
- Sørensen, Knut (2006) 'Domestication: The Enactment of Technology', i Berker, T., Hartmann, M., Punie, Y. og Ward, K. (red.) *The Domestication of Media and Technology*. Maidenhead: Open University Press, s. 40-58.
- Thagaard, T. (2009) *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2012) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.
- Venkatesh, A. (2006) 'Introduction the the Special Issue on "ICT in Everyday Life: Home and Personal Environments"', *Information Society: An International Journal*, 22(4), s. 191-194.
- West, J., Hall, P., Hanson, C., Barnes, M., Giraud-Carrier, C., Barrett, J. (2012) 'There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps', *Journal of Medical Internet Research*, 14(3). Tilgjengelig fra: <http://www.jmir.org/2012/3/e72/> (Hentet: 15. april 2015).
- Winner, L. (2001) 'Where Technological Determinism Went', i Cutcliffe, S. Og Mitcham, C. (red.) *Visions of STS: Counterpoints in Science, Technology and Society Studies*. Albany: State University of New York Press, s. 11-18.
- Wyatt, S. (2008) 'Technological Determinism is Dead; Long Live Technological Determinism', i Hackett, E., Amsterdamska, O., Lynch, M. og Wajcman, J. (red.) *The Handbook of Science and Technology Studies*. 3. utg. London: The MIT Press, s. 165-180.
- Østvang, K. (2014) *De beste løpeappene*. Tilgjengelig fra: <http://www.dinside.no/928218/de-beste-lopeappene> (Hentet tirsdag 20. januar 2015).

Intervjuguide

Som kommentar til denne intervjuguiden vil jeg presisere at intervjuene var delvis strukturert, som innebærer at jeg kun brukte denne som veiledning. Intervjuene besto av flere digresjoner som hjalp meg mot målet om en fyldig og interessant analyse.

Intervjustart

Mitt navn er Mari Louise Aspdal Salvesen. Jeg er student ved Institutt for tverrfaglige kulturstudier, NTNU. Jeg skal skrive en masteroppgave som undersøker hvordan og hvorfor folk bruker treningsapper.

Alt som blir sagt er konfidensielt, og du vil være anonym. Du kan trekke deg når som helst under intervjuet, også når intervjuet er ferdig.

Jeg vil bruke båndopptaker dersom det er i orden.

Takk for at du stiller opp til intervju!

Jeg informerer om at jeg nå slår på båndopptakeren, for å signalisere at intervjuet er i gang.

Oppvarmingsspørsmål:

1. Hva er din alder?
2. Hvor er du fra?
3. Går du skole/er du i arbeid?
4. Hva gjør du på fritiden?

Om trening og helse:

1. Trener du?
2. Hva trener du?
3. Hvor ofte?
4. Er trening viktig for deg? Hvorfor/hvorfor ikke?
5. Hvordan holder du deg oppdatert på trening/holder du deg oppdatert på treningsinformasjon? (Eks: Blader, blogger e.l.).

Om bruk av apper:

1. Hvilke apper har du på smarttelefonen din?

2. Hvilke bruker du mest? Vis gjerne eksempler (show and tell).
3. Kan du beskrive en vanlig dag for deg, med tanke på smarttelefon-bruk?
4. Har du noen treningsapper på mobilen? Hvilke?
5. Hva tenkte du var grunnen til at du lastet ned disse appene?
6. På hvilken måte hjelper disse appene deg?
7. Hva er den viktigste treningsappen du har på smarttelefonen din? Fortell hva den går ut på (vis gjerne).
8. Beskriv hvordan det foregikk sist du brukte en treningsapp.
9. Finnes det dager der du ikke bruker en treningsapp?

Om konsekvenser av treningsapper:

1. Hva er fordelene med dine treningsapper? Kom gjerne med et eksempel.
 - a. Gir de deg motivasjon? Hvordan?
 - b. Øker de utholdenheten din?
2. Ser du noen bakdeler ved disse? Kom gjerne med et eksempel.
 - a. Press?
 - b. Dårlig samvittighet når du ikke ”gjør det du skal”?
3. Har de en sosial funksjon (”conversation starter”, rådgivning/tips til andre, etc.)?
4. Er du stolt av å bruke appene dine?
5. Har du venner som bruker slike apper?
6. Hvis ja, snakker dere ofte om det/hva snakker dere om når tema kommer opp?
7. Gjør appene en forskjell for deg og din helse?
8. Lever appene opp til dine forventninger? Hvordan/hvorfor ikke?

Avrundingspørsmål:

1. Hvor lenge har du brukt appene?
2. Er det noe mer du vil legge til?
3. Har du noen spørsmål om denne undersøkelsen?

Til slutt:

Takk for din deltakelse, ta gjerne kontakt via e-post dersom du ønsker å legge til noe eller snakke i etterkant av dette intervjuet.