

Frederik Thune-Holm

Styrketrening på treningscenteret: Livsstil, fellesskap og inkludering

Aktive styrketreneres opplevelser av forholdet mellom trening og sosialitet, og treningscenterets uskrevne regler

Masteroppgave i Sosiologi

Veileder: Arve Hjelseth

Juni 2021

Frederik Thune-Holm

Styrketrening på treningssenteret: Livsstil, fellesskap og inkludering

Aktive styrketreneres opplevelser av forholdet mellom trening og sosialitet, og treningssenterets uskrevne regler

Masteroppgave i Sosiologi
Veileder: Arve Hjelseth
Juni 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet for denne masteroppgaven omhandler styrketreneres opplevelser og begrunnelser for valg angående trening og sosial omgang. Utgangspunktet for oppgaven er et kvalitativt feltstudie bestående av 13 dybdeintervjuer med personer som trener 5 eller flere ganger i uken på et treningssenter. I tillegg til intervjuene er feltstudiet bestående av 4 observasjoner på 2-3 timer i rollen som observerende deltaker. Problemstillingen som tas opp er:

Hvordan avveier og håndterer de som trener daglig/ nesten daglig ved treningssentre, forholdet mellom trening og sosialitet, både i treningssituasjonen og i fritiden ellers?

Hovedelementene ved det teoretiske rammeverket tar for seg Goffmans (2014) begreper om område-adferd og dramaturgiske forsvarsmekanismer, Tjoras (2018) begreper om interaksjonspåskudd og rytmiske fellesskap, og Durkheims (1982) begreper om sosiale fakta og rituelle trekk. Dette er de mest sentrale bidragene i belysningen av styrketreneres møte med forholdet mellom trening og sosialitet, og dannelsen av interaksjon og sosiale miljøer i treningssentrene. I tillegg vil også Giddens (1979) strukturasjonsteori og Pedersens (2015) perspektiv på rusmidlers tilknytning til fellesskap og sosialitet benyttes.

I oppgaven vises det til hvordan de som driver med daglig/ nesten daglig styrketrening har sterke egenskaplige fellestrekk. Det framkommer en tydelig sammenheng mellom den aktive styrketreningen og en rutinepreget livsstil. Studien viser at selve treningen ikke er belastende for forholdet til sosialitet, men at strengere kriterier til kosthold øker begrensningene for sosialitet. Det viser seg at den daglige/ nesten daglige styrketreningen er del av en livsstil, som danner fellesskap på bakgrunn av fellestrekk ved personlighet og egenskaper. I studien introduseres en konseptualisering av den metodiske tilnærmingen til treningssenterets fellesskap. «3-steps-metoden» viser til hvordan uttrykkelsen av adferd og høflighet i treningssenteret (steg 1) bidrar til å gi individet positivt omdømme. Dette legger til rette for «å hilse på» fremmede på treningssenteret, på bakgrunn av likhetstrekk ved livsstilen som daglig/ nesten daglig styrketrening medfører (steg 2). Denne «hilsenen» kan utvikle seg til interaksjon og et «medlemskap» i et sosialt miljø på treningssenteret, dersom en er innforstått med de sosiale kodene forbundet med forholdet mellom interaksjon og styrketreningen (steg 3).

Oppgavens tematikk er av sosiologisk relevans da den belyser en side av interaksjon og sosiale fellesskap ved treningssenteret som en sosial institusjon. Samspillet mellom styrketreneren som aktør i denne sosiale institusjonen gjør temaet spennende. Det retter fokus mot en sosial institusjon som har blitt fokusert på i tilknytning til helse og ruskultur, og belyser den sosiologiske relevansen av treningssenteret og dets aktører.

Abstract

The theme for this master's thesis deals with strength trainers' experiences and reasons for choices regarding exercise and social interaction. The starting point for the thesis is a qualitative field study consisting of 13 in-depth interviews with people who exercise 5 or more times a week at a fitness center. In addition to the interviews, the field study consists of 4 observations of 2-3 hours in the role of observing participant. The research question is:

How do those who train daily/ almost daily at fitness centers weigh and handle the relationship between exercise and sociality, both in the situation of training, and the spare time otherwise?

The main elements of the theoretical framework address Goffman's (2014) concepts of area-behavior and dramaturgical defense mechanisms, Tjora's (2018) concepts of interaction pretexts and rhythmic communities, and Durkheim's (1982) concepts of social facts and ritual theory. These are the most central contributions in the highlighting of strength trainer's encounter with the relationship between exercise and sociality, and the formation of interaction and social environments in the fitness centers. In addition, Giddens' (1979) structuring theory and Pedersen's (2015) perspective on recreational drug use's connection to community and sociality, will also be used.

The thesis shows to how those who do daily/ almost daily strength training have strong characteristics in common. There is a clear connection between active strength training and a lifestyle affected by routines. The study shows that the exercise itself is not stressful for the individuals' relationship to sociality, although stricter criteria for diet increase the limitations for sociality. It turns out that the daily/ almost daily strength training is part of a lifestyle which forms community based on common features of personality and characteristics. The study introduces a conceptualization of the methodological approach to the fitness center's community. The "3-step-method" refers to how the expression of behavior and courtesy in the fitness center (step 1), contributes to giving the individual a positive reputation. This facilitates "greeting" strangers at the fitness center, based on the similarities in the lifestyle that daily/ almost daily strength training entails (step 2). This "greeting" can develop into an interaction and a "membership" in a social environment, if one understands the social codes associated with the relationship between interaction and strength training (step 3).

The theme for this master thesis is of sociological relevance as it illuminates an aspect of interaction and social community at the fitness center as a social institution. It focuses on the fitness center's sociological relevance, by highlighting its actors and their interaction.

Forord

Det har vært en slitsom og krevende, men samtidig spennende prosess å skrive denne masteroppgaven. Jeg vil takke min veileder Arve Hjelseth for gode tilbakemeldinger og fleksibilitet i arbeidet med oppgaven. Dine innspill har vært av stor nytte i utbyggingen av et teoretisk rammeverk rundt datamaterialene. Jeg vil også rette en stor takk til mine informanter som ga meg tillit til å forvalte deres fortellinger.

Jeg vil rette en helt spesiell takk til min gode venn Andreas. Ditt engasjement har vært til stor motivasjon for arbeidet med oppgaven. Uten din «stå på»-vilje kunne arbeidet med å finne relevante informanter og observasjonsgruppe blitt svært krevende. Din interesse for forskningsprosjektet mitt fortjener en personlig takk.

Trondheim juni 2021

Frederik Thune-Holm

Innholdsfortegnelse

Innhold

Sammendrag	2
Abstract	3
Forord	4
Innholdsfortegnelse	5
1. Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn og aktualisering	7
1.2 Korona, ensomhet og trening	9
1.3 Problemstilling	10
1.4 Oppgavens struktur	11
2. Teoretisk rammeverk.....	12
2.1 Område-adferd og dramaturgiske forsvarsmekanismer	12
2.2 Interaksjonspåskudd og rytmiske fellesskap	14
2.3 Sosiale fakta og rituelle trekk i treningssettene	16
2.4 Konkretisering av problemstilling.....	17
3. Metode.....	18
3.1 Metodisk tilnærming	18
3.1.1 En etnografisk «go-along» tilnærming	19
3.2 Datagenerering	20
3.2.1 Utvalg	20
3.2.2 Rekrutteringsprosessen	21
3.2.3 Informantene.....	22
3.2.4 Intervjuguide.....	23
3.2.5 Gjennomføring av intervjuene.....	24
3.2.6 Gjennomføring av observasjonene	25
3.3 Dataanalyse	27
3.4 Etske hensyn.....	28
3.5 Kvalitetskriterier.....	30
4. Analyse.....	32
4.1 Livsstilen er hverdagen	32
4.1.1 Trening gir overskudd	32
4.1.2 Skikkelig rutinemenneske.....	34

4.1.3	Attraktive likhetstrekk i partnerskap	36
4.1.4	Det er ikke hver helg det er fest.....	37
4.2	Styrketrening er kvantifiserbar	38
4.2.1	Det kan alltid bli bedre	39
4.2.2	Møtet med kosthold – du må ta valg hele tiden.....	40
4.3	Ikke gjør så mye ut av deg	43
4.3.1	Adferd og høflighet – å forstå gymmens offentlighet	44
4.3.2	Rollen som styrketrener – «kollegaene» på gymmen.....	46
4.3.3	Interaksjon på gymmen – tid for trening og tid for prat	48
4.3.3.1	Maks-løftet	51
5.	Konklusjoner og avsluttende kommentarer.....	53
	Referanseliste	57
	Vedlegg 1	62
	Vedlegg 2	65
	Vedlegg 3	68
	Vedlegg 4	71

1. Innledning

1.1 Bakgrunn og aktualisering

Styrketrening blir stadig mer populært, viser en artikkel publisert av SSB i 2019 (Dalen, 2019). En vesentlig faktor for at styrketrening er blitt mer populært, er økningen i utbredelsen av kunnskap rundt styrketreningens positive effekter (Dalen, 2019). Samtidig som vi ser at populariteten av styrketrening har økt de siste årene, ser vi også et frafall i de aktivitetene som går innunder friluftaktiviteter. Dalen & Gram (2020) viser i en annen artikkel publisert av SSB at skigåing og alpint i den norske befolkningen har sunket kraftig. Samtidig har korte fotturer hatt økende oppslutning blant befolkningen de siste 10 årene. Det henvises til at det er størst nedgang i friluftaktiviteter blant høyt utdannede (Dalen & Gram, 2020), og at høyt utdannede er de som også trener mest (Dalen, 2019). Vi kan da spørre oss om vi står ovenfor en samfunnsutvikling hvor trening og mosjon skal effektiviseres til å passe inn i en hektisk hverdag. I den sammenheng vil treningssenteret være svært aktuelt. Ukentlig kan vi lese i nyhetsbildene om hvor bra styrketrening er for helsen, og hvordan det er skadeforebyggende for ulike smerter og lidelser. I en NRK-artikkel fra januar gikk en overlege fra Stavanger ut med at nedstengningen av treningssentrene ville få alvorlige konsekvenser for folkehelsen på sikt (Haugland, 2021). Det kan vel diskuteres om ikke det er de helsemessige aspektene ved trening som gjør at treningssentrene ikke stenges ned som følge av korona-viruset. Enten mediene formidler influencere eller eksperter, er budskapet det samme. Du forebygger sykdom, får mer energi og overskudd i hverdagen, og lever et bedre liv (Byklum, Gulbrandsen & Eskedahl, 2021). En annen nyhetssak snakker om samme side av saken ved å fortelle oss at samfunnsutviklingen gjør at vi sitter alt for mye stille, og at det kan medføre belastninger for helsen vår (Gulbrandsen, 2021). I de nasjonale forskriftsfestede reglene tilknyttet korona-epidemien under nedstengningen fra tidligere i vinter, skulle svømmehaller, fornøylesparker og innendørs idrett holde stengt. I tillegg til ble det et forbud mot skjenking av alkohol over hele landet. Fortsatt fikk treningssentrene holde åpent for de som var bosatt i kommunen (Regjeringen, 2021). Dette vitner om viktigheten av å forhindre inaktivitet i epidemien vi står ovenfor, ved at man vegret seg i det lengste med å stenge treningssentrene. Spørsmålet jeg vil stille, er imidlertid om vi også kan si noe interessant om bruken av treningssentre også i et interaksjonistisk-sosiologisk perspektiv. Kan for eksempel treningssentre tilfredstille sosiale behov på samme måte som man antar den organiserte idretten kan? Treningssenteret kan altså ha verdier ut over de helsemessige.

Viks (2011) studie om trening på treningssenter omhandler 16 styrketrenere sine opplevelser med treningssenteret, treningssentertrening og forhold til helse, livsstil, sykdom, risiko og estetikk. Studien inkluderte kvalitative forskningsintervjuer med kvinner og menn med ulik bakgrunn og varierende treningsrutiner. Vik (2011) påpeker at nordmenns fysiske aktivitet på fritiden er i endring og at stadig flere lar seg rekruttere til å benytte seg av kommersielle treningssentre. Et av spørsmålene Vik tar opp er om trening på treningssentre kan analyseres med begrep som «helse», eller om begreper som «idrett» og «kroppsetetikk» er et bedre utgangspunkt. I tidligere kvantitative studier har begrunnelser for fysisk aktivitet hatt å gjøre med vektkontroll, forebygging og utseende (se Rafoss, 1993 & Ulseth, 2008). I kvalitative studier begrunnes fysisk aktivitet i større grad med samvittighet, glede og egenerapi (se Steen-Johnsen, 2004 & Engelsrud, 2001). Et sentralt funn i Viks (2011) studie var at flerfoldige posisjoneringer fra informantenes side, sett opp mot tidligere forskning, gjør at fysisk aktivitet på treningssenter ikke utelukkende kan analyseres som uttrykk for de normene og verdiene behandlingssamfunnet assosieres med. Vik peker på at;

«..., trening på treningssenter [kan] betraktes som et sosialt fenomen som grunnet sin økende utbredelse og kulturelle kompleksitet burde appellere til sosiologiske forskningsinteresser over et vidt spekter» (Vik, 2011).

Denne oppgaven vil være et forsøk på å følge opp denne ambisjonen. Det er også gjort forskning innenfor doping og ruskultur i fitnessmiljøer, som er beslektet med dette prosjektet, selv om det ikke skal handle om doping. Barland (1997) skrev en doktoravhandling hvor han anvender en kultursosiologisk tilnærming knyttet til moderne kroppskultur. Barland argumenterer for at doping både kan ses på som en handling som utøves i et identitetsprosjekt, og som en handling som utøves i fellesskap, hvor det tar form av en meningsfylt praksis. Ut fra dette forstår vi at treningssentre, eller det såkalte «gymmet», også kan være sosiologisk interessant utover helse og doping. Treningssentrene er også en sosial arena. Med tanke på at nyhetsbildet og tidligere forskning vektlegger helseaspekter og miljøer påvirket av utenforstående faktorer (eksempelvis doping), er mitt perspektiv at det ligger et stort potensial i å forstå sosiale interaksjoner i treningssentre. Ettersom det er et resultat av at man har en felles interesse for noe man utøver på en arena der det ikke kreves å være sosial. (Szabo, 2012; Can, 2010).

En annen vinkling ut fra statistikkene til SSB (Dalen, 2019) (Dalen & Gram, 2020), er hvorvidt økende mengder trening på treningssentre kan påvirke andre sosiale forhold. Det kan argumenteres for at nedgangen i friluftaktiviteter, og økningen i styrketrening skaper et større

behov for å forstå forholdet mellom styrketrening og sosiale behov i hverdagen. Kunnskapen om styrketreningens helsefremmede effekter har økt de siste årene, og det er blitt påvist sammenheng mellom lav muskelstyrke og sykdom/ tidligere død (Helsedirektoratet, 2008, s. 142-143). Kommersielle treningssentre har blitt flinkere til å tilby mer allsidig trening i form av gruppetimer og personlige instruktører (Helsedirektoratet, 2008, s. 139-140). Siden styrketrening i utgangspunktet er en individuell idrett, i motsetning til gruppetimer og annen organisert idrett, kan det tenkes at behovene for sosial kontakt har flyttet seg til andre arenaer. Tidligere forskning om interaksjon og sosiale behov innenfor styrketrening fokuserer i større grad på miljøer rundt bodybuilding, som er knyttet til en mer avgrenset subkultur (Klein, 1993, Barland, 1997, Andreasson & Johansson, 1995). Klein (1993) beskriver bodybuilding som en subkultur, hvor det dreier seg om individenes lave selvbilde og usikkerhet. Andreasson & Johansson (1995) oppfatter kulturen som en arena med mulighet for å danne eller konstruere kjønnsidentitet. Barland (1997) skriver som nevnt om bruken av doping i disse miljøene som en søken etter fellesskap.

Til tross for at mye av tidligere forskning ser på bodybuilding som noe kulturelt, i den forstand at det handler om tilhørighet og fellesskap, finnes det også kritikk rettet mot dette. Kritikken dreier seg om at bodybuilding, eller styrketrening, er en individuell handling. Målene er like, preget av like idealer, men motivasjonen vil kunne variere (Monaghan, 1999). Samtidig beveger samfunnsutviklingen seg vekk fra det tidligere klassesamfunnet og over til mer funksjonelt differensierte samfunn (Luhmann, 1990). På den måten vil sosialiseringen i større grad foregå avhengig av ens tilknytning og deltakelse i de sosiale systemene, som utdanning, jobb, politikk, religion o.l. Det er dette som leder fram til mitt utgangspunkt: Det er viktig å kartlegge sosiale behov generelt, og hvordan dette ivaretas i styrketrening, siden det er en i utgangspunktet individuell aktivitet i motsetning til det meste av den organiserte idretten. Samtidig er det en aktivitet som er *potensielt* sosial, ved at det legges til rette for kommunikasjon mellom aktører som trener for eksempel styrketrening. I tillegg er det interessant å studere hvordan de som trener hyppig på treningssentre, avveier forholdet mellom trening og sosiale aktiviteter ellers på fritiden.

1.2 Korona, ensomhet og trening

Under koronapandemien har vi vært vitne til store endringer i samfunnet. Gjennom lockdown, hjemmekontor og begrensninger i kulturlivet har viruset hatt store konsekvenser for alt fra

økonomi, næringsliv og arbeidsmarked til befolkning, transport og helse (SSB, 2021). I en artikkel publisert av folkehelseinstituttet i slutten av desember 2020, vises det til at flere sliter med ensomhet og psykiske plager som følge av tiltakene som er gjort for å begrense smitte i landet (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020). De viser til en omfattende spørreundersøkelse som omhandler smitteverntiltak, livskvalitet og psykisk helse. Resultatene viste blant annet at én av tre studenter er ensomme og at den psykiske belastningen er størst i Bergen og Oslo, der smitteverntiltakene er mest omfattende (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020). I den sammenheng har Brattbakk (2020) pekt på at det er forholdene rundt deltakelse i samfunnets institusjoner sammen med boforhold og inntekt, som i størst grad sier noe om levekårsutfordringer som følge av koronaviruset. To nærliggende undersøkelser viser at ensomheten øker kraftig blant de unge, og at nye studenter/ førsteårsstudenter har det verre enn de som har studert tidligere (Pevik, 2020; Mauseth, 2020). Samtidig ser vi også en økende interesse for ulike treningstilbud blant studenter (Johansen, 2020). Dette kan tyde på at trening i større grad enn tidligere brukes som sosiale arenaer, ettersom det er noen av de få kulturtilbudene som holdes åpne. Årsaken for dette kan tenkes å ha sammenheng med de negative konsekvensene dårligere folkehelse vil medføre (Haugland, 2021). Aktualiteten av treningssentrene som forskerobjekt for sosialitet forsterkes, da pandemien utfordrer dette. Det å kunne se på forholdene knyttet til den tilfeldige etableringen av sosiale miljøer på gymmen er i min forståelse et viktig bidrag i å forstå sosiale forhold i treningssentre. Da det tidligere er blitt forsket mer på allerede etablerte miljøer innenfor for eksempel bodybuilding og doping (Stokka, 2008; Hovland, 2018; Barland, 1997). Mitt bidrag vil i større grad se vekk fra de mer vanlige temaene rundt helse og tilhørighet, og i et sosiologisk perspektiv prøve å forstå hvordan treningssenteret kan bli en sosial arena for de som trener daglig/ nesten daglig.

1.3 Problemstilling

Jeg har som nevnt valgt å fokusere på en av de mindre belyste sidene av forhold tilknyttet styrketrening. Jeg har presentert tidligere forskning og et nyhetsbilde som har fokusert på de helsemessige aspektene ved trening og allerede etablerte miljøer innad i styrketrening, som for eksempel doping og bodybuilding. I denne oppgaven vil jeg fokusere på forholdet mellom daglig/ nesten daglig styrketrening og sosial fritid, i tillegg til at jeg forsøker å forstå hvordan sosiale miljøer kan dannes på treningssentre som følge av *rituelle trekk* ved den sosiale interaksjonen (Goffman, 2014).

Interessen for å skrive om dette temaet fikk jeg som følge av min egen tilknytning til det sosiale miljøet på treningssenteret hvor jeg trener selv. Jeg er ivrig innenfor styrketrening selv, og har opplevd at treningssenteret ikke bare er et sted hvor jeg trener, men også et sted hvor jeg dekker sosiale behov. I mine snart fem år som sosiologistudent har den hverdagssosiologien vi ser rundt oss hver dag, alltid vært noe jeg har funnet spennende og interessant. For meg er temaet i denne oppgaven en måte å slå sammen to av mine lidenskaper, innenfor studier og fritid. Utgangspunktet for at jeg ønsket å skrive om dette var at jeg etter å ha trent i samme treningssenter i flere år, begynte å se sosiologi i treningssenteret i forhold til både den treningen og sosiale interaksjon som kan observeres på et treningssenter. Av den grunn var det dette utgangspunktet som ledet til problemstillingen:

Hvordan avveier og håndterer de som trener daglig/ nesten daglig ved treningssentre, forholdet mellom trening og sosialitet, både i treningssituasjonen og i fritiden ellers?

1.4 Oppgavens struktur

Jeg vil presentere teori og tidligere forskning i det neste kapittelet. Rammeverket for teorien vil jeg benytte for å svare på den overordnede problemstillingen. Som en konkretisering av problemstillingen vil det teoretiske rammeverket danne utgangspunktet for 3 forskningsspørsmål. Deretter vil jeg gjøre rede for de metodiske valgene jeg har tatt og prosessen med datainnsamlingen. I kapittel 4. som er hovedkapittelet vil jeg presentere funnene, og tolke de i lys av det teoretiske rammeverket. Avslutningsvis vil jeg i kapittel 5. oppsummere de viktigste funnene fra analysen, konkludere med hvorvidt de besvarer problemstillingen og forskningsspørsmålene, og presentere et utgangspunkt for videre forskning.

2. Teoretisk rammeverk

I dette kapitlet vil jeg presentere det teoretiske rammeverket for oppgaven. Det teoretiske utgangspunktet er begrenset til 3 hovedaktører som vil presenteres i de 3 følgende underkapitlene. Innledningsvis vil område-adferd og dramaturgiske forsvarsmekanismer hos Goffman presenteres. Deretter vil Tjoras begreper interaksjonspåskudd og rytmiske felleskap bli gjort rede for. Til sist vil sosiale fakta og rituelle trekk ved Durkheim bli forklart. Avslutningsvis vil jeg i et eget underkapittel konkretisere problemstillingen, ved å gjøre rede for 3 forskningsspørsmål som bedre vil belyse hovedproblemstillingen.

2.1 Område-adferd og dramaturgiske forsvarsmekanismer

Område-adferd forekommer når en persons opptreden i en sosial setting kan betraktes som et forsøk på å gi inntrykk av at hans virksomhet innen området, opprettholder og innbefatter visse normer (Goffman, 2014, s. 93). Et område kan defineres som et hvilket som helst sted som avgrenses til forholdene tilknyttet settingen som finner sted. Dette vil si at det bare er hindringer i vår oppfattelse som begrenser området. Eksempler på hvor område-atferd kan forekomme dekker et vidt spekter. Det skjer i klasserom på skolen, på fotballtreninger, på fester og på treningssentre. Område-atferd deler visse likhetstrekk til teater-metaforen, i den grad at individet opptrer. En opptreden har gjennom teater-metaforen det som kalles for front-stage og back-stage. Goffman (2014, s. 71-72) eksemplifiserte dette ved at en servitør spiller en helt annen rolle (frontstage) foran gjestene, enn hun gjør foran kokkene på kjøkkenet (backstage). På lik linje med en teaterforestilling har vi publikum, bare tilgang til opptredenen. Slik vil en person ikle seg roller avhengig av hvilke sosiale settinger man befinner seg i, for å tilfredsstille de rundt seg. Med område-atferd legger Goffman (2014, s. 92-93) vekt på at vi er oppmerksomme på hvordan vi er i vår opptreden for publikum, og at vi ønsker å vise at det er visse normer og regler tilknyttet vårt nåværende område. Dette behøver ikke skje gjennom samtale og kan eksemplifiseres ved hvordan en besøkende i kirken kan slumre og slappe av, mens en ekspeditrise må kanskje stå oppreist, kle seg anstendig og smile selv når hun ikke snakker med noen (Goffman, 2014, s. 94). Idrett er et universelt kulturfenomen som i mange år er benyttet for å bygge heuristiske modeller av blant annet interaksjon, og gjennom sport læres det derfor hvordan iscenesettelser former sosialt liv (Broch, 2017). Ettersom treningssentre er tilknyttet idrett, samtidig som det er et klart

avgrenset område vil jeg benytte område-atferd som rammeverk i arbeidet med problemstillingen.

Dramaturgiske forsvarsmekanismer blir av Goffman (2014, s. 176) omtalt som metoder som skal forebygge episoder og de påfølgende pinlige situasjoner gjennom interaksjon. Dette omfatter de egenskaper som kreves av en opptredende/ person, dersom det skal lykkes å fremføre en rolle. For Goffman (2014, s. 173) er dette selve kunsten å kontrollere inntrykk, slik at enkeltpersonen eller lagets opptreden ikke sår tvil blant publikum. Ifølge Hammer (2018) forutsettes det en konstant bevissthet av den som opptrer, i den grad at personen er bevisst på egen rolle samtidig som personen er bevisst på publikumet. På den måten vil tap av forsvarsmekanismer kunne påtvinge publikum et inntrykk av mannen bak masken.

Dramaturgiske forsvarsmekanismer sier noe om hvordan personer tar i bruk metoder, både som enkeltperson og innad i en gruppe, for å bevare publikums oppfattelse av rollen man spiller i et område. Som nevnt tidligere er treningssentre enkle å definere som område. Derav vil jeg benytte dramaturgiske forsvarsmekanismer i en utvidelse av område-atferd. Der område-atferd begrenses til den faktiske interaksjonen som forekommer på treningssentre, mens dramaturgiske forsvarsmekanismer også kan si noe om opprettelsen av miljøer i treningssentrene.

Goffman (2014, s. 93) påpeker at normene som bidrar til opprettholdelsen av en persons opptreden i område, kan deles inn i to grupper. Den første gruppen går på den opptredendes behandling av publikum og kalles høflighetsanliggender. Den andre gruppen handler om den opptredendes adferd når publikumet kan se eller høre han, uten at man behøver å inngå i interaksjon med publikumet. Denne gruppen kaller Goffman (2014, s. 93) for sømmelighet. I et dramaturgisk perspektiv kan vi skille mellom de to gruppene ved at høflighet omhandler interaksjon med andre, mens sømmelighet omhandler hvordan vi gjennom vår adferd legger føringer for hvordan vi ønsker å oppfattes av andre. Goffman (2014, s. 94) presiserer dette når han skriver at de opptredende kan la være å gi uttrykk, men de kan ikke la være å «avgi» dem. Høflighet er på den måten ikke alltid knyttet til vår genuine oppførsel, men ofte heller knyttet til den oppførselen vi tror at lønner seg i gitte situasjoner (Grandbois, 2015, s. 160). Det er et kjent fenomen at refleksjon rundt hva som ligger bak fasaden skaper irritasjon. Dette har vi sett allerede fra Sokrates tid, så vel også i merkevarebygging og PR i hvordan produktet selges inn til forbrukeren (Øverenget & Kvalnes, 2004).

En interaksjonistisk vinkling til fellesskap handler om at vi forblir en del av et fellesskap ved at vi forholder oss lojalt til de interaksjonsanvisninger som gjelder for dette konkrete (lokale)

samfunnet (Tjora, 2018). Samtidig blir det testet, tolket og formet grenser for akseptabel adferd og moral i idretten, både av de opptredende og av publikum (Broch, 2017). Føringerne for hvordan opptreden i dramaturgiske roller er del av et miljø, gjør de dramaturgiske forsvarsmekanismene interessant da daglig/ nesten daglig mer eller mindre drar deg inn i interaksjon og deltakelse i sosiale miljøer.

2.2 Interaksjonspåskudd og rytmiske fellesskap

I forrige avsnitt foreslo jeg at dramaturgiske forsvarsmekanismer drar deltakere inn i interaksjon og deltakelse i sosiale miljøer. Jeg vil bygge videre på denne tanken ved å trekke inn det Tjora (2018) omtaler som interaksjonspåskudd og rytmiske fellesskap.

Interaksjonspåskudd forstås som et tatt-for-gitt-grunnlag for kommunikasjon. Tjora (2018, s. 72) eksemplifiserer dette ved hvordan brukere/ spillere av PokemonGo deltar i ansamlinger, som oppstår mellom uavhengige spillere på grunn av et felles «event» i spillet. På den måten sosialiserer ulike personer som ikke kjenner hverandre fordi de tilfeldig befinner seg i samme rom til samme tid. For Goffman (1963) betraktes slik sosialisering som en observering av hvordan tilfeldige samlinger forvandler seg til sosiale anledninger. På samme måte gjør dette utgangspunktet for at tilfeldige mennesker som befinner seg på samme treningssenter til samme tid, begynner å interagere med hverandre. Det er de underliggende faktorene for disse sosiale anledningene, som vil være interessant i forståelsen av dannelsen av uetablerte miljøer i treningssentrene. I Tjoras (2018, s. 57) forfølgelse av teoretikere som Simmel, Mead, Goffman og Cooley betrakter han ulike etablerte fellesskap som sosial interaksjon. Ved å bygge videre på dette innebærer ikke fellesskap bare å være skapt av dets medlemmers handlinger, men at handlingene er selve fellesskapet. Collins (2004) betrakter dannelsen av sosiale miljøer på lik linje i det han kaller interaksjonsritualkjeder. Ved at medlemmer tilbringer mye tid sammen, utvikles det interaksjonsritualer og grupperinger i lokalsamfunnet (Collins, 2004, s. 105). For eksempel ved en arbeidsplass, men også i et treningssenter. På samme måte som kollegaer ikke nødvendigvis er venner på fritiden, dannes det bekjentskaper som tilsier at man forholder seg til hverandre på jobb. I kontekst til treningssentrene innebærer interaksjonspåskudd mer konkret å forstå «hva som skjer her» i den sosiale anledningen. Poenget med interaksjonspåskudd er hvordan interaksjon eller kommunikasjon må grunngis eller legitimeres, gjerne subtilt og tilfeldig, som ved en felles observasjon (Tjora, 2018, s. 116). I en analyse av typologier i nabofellesskap av Henriksen og Tjora (2014), eksemplifiserer de ulike interaksjonspåskudd som kan oppstå i nabofellesskaper. Eksempler

på dette kan være felles problemer med vann i kjelleren, dugnader, flaggheisinger, eller det å stå under samme tak og vente til en haglskur forsvinner. Dette møte med interaksjon som i større grad bygger på bekjentskap enn vennskap, gjør interaksjonspåskudd til et viktig bidrag i å forstå dannelsen av miljøer i treningssentrene.

Rytmske fellesskap omtaler Tjora (2018, s. 65-66) som en form for rytmikk i hverdagens repetitive ensformighet, som danner et grunnlag for en opplevelse av fellesskap. Gjennom hverdagens tatt-for-gitt vaner skaper vi oss en opplevelse av å høre til et sted, sammen med de andre som er på samme sted. Det som skiller rytmiske fellesskap fra interaksjonspåskudd, er hvordan sosiale rytmer dannes gjennom rutinemessige hendelser i hverdagen vår. På den måten kan interaksjonspåskudd foregå helt spontant, mens rytmiske fellesskap utvikler seg gjennom en synkronisering av rutiner og tid, ettersom den foregår på det samme stedet til samme tid over en lengre periode. Tjora (2018, s. 65) eksemplifiserer dette ved å drikke en kaffe på den samme kaféen til samme tid, som kan få fremmede til å kjenne hverandre igjen. I en studie av campingbaserte musikkfestivaler (Tjora, 2013) danner synkroniseringen av døgnet mellom de ulike festivaldeltakerne en fornemmelse av fellesskap utover dem man kjenner fra før. Eksempler på dette kan være vorsspiel, konsert eller nachspiel. Fellesnevneren her er at interaksjonen bygger på at deltakerne demonstrerer sin festivalkompetanse (Tjora, 2018, s. 68). På lik linje vil jeg fremme en liknende situasjon i treningssentrene ved at det rytmiske fellesskapet bygger på en treningskompetanse og felles interesser. Ifølge Maffesoli (1996) er fellesskapsfølelsen i dag i større grad knyttet til felles interesser og aktiviteter, innenfor identifikasjon. På den måten markeres våre sosiale liv av medlemskap i grupper hvor ikke alle medlemmene kjenner hverandre, men hvor de godkjenner hverandres identifikasjoner. Et eksempel på dette kan være hvordan studenter finner fellesskap i at de er studenter. Det at de er i delvis samme livssituasjon vil da kunne danne et grunnlag for fellesskap. Fra tidligere har det vært et større fokus på å knytte identifikasjon til sosial klasse, som vi ser i Bourdieus (1995) begreper om kulturell kapital. Likevel åpner fellesskap gjennom identifikasjon for metoder utover klassetilhørighet når det gjelder sosial interaksjon innad i miljøer. Interaksjonspåskudd vil være et viktig bidrag i miljødannelse på treningssentre, mens rytmiske fellesskap vil kunne bidra til hvordan denne interaksjonen bygger på gitte normer og regler for adferd og kommunikasjon mellom medlemmene. En felles forståelse for hva den sosiale interaksjonen innebærer og hvilke forutsatte «retningslinjer» som må følges.

2.3 Sosiale fakta og rituelle trekk i treningssentrene

Sosiale fakta er blitt brukt mye innenfor sosial funksjonalisme og tilnærmingen til kulturer, klasse og interaksjon (Porter, 1995; Schmaus, 1999). Det kanskje aller viktigste bidraget er *Selvmordet* av Durkheim (1897), som er selve opphavet til, og grunnleggeren av begrepet. Selv om Durkheim (1982, s. 50-51) ikke konkret beskriver hva sosiale fakta er, blir de oftest omtalt som lovmessige sammenhenger mellom sosiale fenomener som eksisterer uavhengig av oss, og som begrenser oss (Morrison, 2006, s. 188-193). I Durkheims (1982) perspektiv har sosiale fakta et sosialt, heller enn et individuelt utgangspunkt. Sosiale fakta måtte behandles individuelt av individer, og derfor anses som en del av et system med regler og normer. I eksempelet med *Selvmordet* begrunner derfor Durkheim (1897) at selvmord ikke kan forklares ved menneskets oppbygging, men heller som et samfunnsfenomen som i større grad forekommer hos de som faller utenfor samfunnet. I kontekst til treningssentrene vil dette innebære at interaksjonen som foregår i de sosiale miljøene ikke kan begrunnes i hvert enkelt individ, men ved at interaksjon som et samfunnsfenomen forekommer gjennom ulike sosiologiske tilnærminger. Ettersom det ikke er samfunnsmedlemmene som individer som er interessante, men heller medlemmenes handlinger og hva handlingene produserer (Tjora, 2018, s. 56). Denne tankegangen finner vi også hos Strauss (1993, s. 258) som foreslår å heller snakke om «a theory of acting rather than a theory of action».

I en videobasert studie av en rocketrios bandøving viser Hoen (2011) hvordan språklig kreativitet oppstår for å illustrere poenger (Tjora, 2018, s. 93-94). Eksempelvis kommuniseres det ved lyder og språklige tilnærminger som utenforstående ikke vil forstå. På den måten kan vi snakke om en *rituelle trekk* på lik linje Tjora (2018, s. 67) gjør i dannelsen av «moshpits» på konserter og festivaler. For Durkheim (1897) er ritualer hovedsakelig bygget på kriteriene; fysisk tilstedeværelse, felles fokus og felles symboler/ ritualer. I en tankegang om at man føler seg mektigere sammen med andre, heller enn for seg selv, vil det kunne utvikles en slags gruppeidentitet. I treningssentrene vil den felles solidariteten bygges på en felles moral. I den grad at den heller tar for seg det følelsesmessige ønske om å være del av en gruppe, heller enn rasjonelle valg. Durkheim påpeker at observasjon av sosiale fakta er problematisk, samtidig som han påpeker at det lar seg gjøre i det han kaller for «collective representations» (Morrison, 2006, s. 195-196). Dette innebærer at sosiale fakta og rituelle trekk lar seg observere der det finnes gruppeliv i samfunnslokaler, og at det på den måten legges til rette for at gruppeidentifikasjon lar seg etablere. Det er denne etableringen av sosiale miljøer jeg argumenterer for at vil være interessant i et perspektiv om treningssentrene. For som

Durkheim (1897) vektlegger har mekanisk solidaritet utviklet seg mot organisk solidaritet og verdsettelsen av individet, noe han anser som et resultat av sosial struktur. Sett gjennom sosiale fakta og rituelle trekk, kan det tenkes at det er handlingene til individene og ikke individene i seg selv som utgjør etableringen av miljøene i treningssentrene.

2.4 Konkretisering av problemstilling

Den overordnede problemstillingen tar for seg hvordan de som trener daglig/ nesten daglig avveier og håndterer forholdet mellom trening og sosialitet, både i treningssituasjonen og i fritiden ellers, i en vid betydning. På bakgrunn av det teoretiske rammeverket jeg har skissert i dette kapitlet, har jeg spesifisert dette i tre mer konkrete forskningsspørsmål, som belyser ulike sider ved hovedproblemstillingen.

- 1) *Hvordan opplever de som trener daglig eller nesten daglig på treningssentre, forholdet mellom trening og sosiale behov?*
- 2) *Hvordan kan vi forstå dannelsen av sosiale miljøer mellom fremmede i treningssentrene?*
- 3) *Hva kjennetegner miljøene som etableres i treningssentrene mellom fremmede?*

3. Metode

I denne delen av oppgaven gjør jeg rede for fremgangsmåten og de metodiske valgene som er blitt gjort gjennom prosessen. Innledningsvis begrunner jeg mitt valg av forskningsmetode. Jeg presenterer videre en etnografisk tilnærming, som jeg argumenterer for at har vært hensiktsmessig i å besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene. Videre tar jeg for meg datagenereringen ved å beskrive utvalg, rekruttering og intervjuguide, samt hvordan jeg har behandlet datamaterialet. Til slutt gjør jeg rede for forskningsetiske hensyn i forbindelse med presentasjonen av data, og gjennomførelsen av intervjuer. I tillegg vil jeg drøfte dataens ulike kvalitetskriterier.

3.1 Metodisk tilnærming

Valg av metodisk framgangsmåte må ses i lys av de spørsmålene jeg stiller, knyttet til *opplevelser* av forholdet mellom trening og sosialitet. Men det handler også om *dannelsen av og kjennetegnene* ved de sosiale miljøene i treningssentrene. Med et ønske om å bedre forstå disse miljøene har det vært nødvendig å være tett på individene, som sammen skaper miljøene jeg har vært nysgjerrige på. I lys av problemstillingen og de underordnede forskningsspørsmålene har jeg valgt en kvalitativ tilnærming. Dette egner seg bedre når vi er interessert i opplevelser og erfaringer (Tjora, 2017; Brinkmann og Tanngaard, 2010; Tavory og Timmermans, 2014). Mitt ønske har vært å få beskrivelser av forholdet mellom trening og sosialitet, i tillegg til å forstå de sosiale miljøene som befinner seg i treningssentrene. Følgelig har jeg benyttet meg av dybdeintervjuer og deltakende observasjon innenfor et feltstudie (Tjora, 2017, s. 51).

«Every-day-life» eller *hverdagsliv* som begrep, står sterkt i etnografien. En tradisjon som bygges opp under at virkeligheten er sosialt konstruert, og at situasjoner er virkelige så lenge de er definert som virkelige, og er virkelige i sine konsekvenser (Atkinson, 2015, s. 21). I nyere tid er denne tradisjonen blitt kritisert for å ha blitt sosialt konstruert gjennom historien som følge av tradisjonelle feltstudier (Hammersley, 2016; Roulston, 2010). Derfor er det ikke lenger bare observasjon som metode som er av viktighet for studie av sosialt liv, men også intervjuer. Mitt poeng er at intervju som metode i kombinasjon med observasjon styrker kvaliteten av forskningen i lys av fenomenet jeg forsker på, ved å knytte opplevelser og erfaringer hos de som er en del av det som observeres. Jeg finner det hensiktsmessig å benytte

meg av dybdeintervjuer (se Tjora, 2017, s. 114), ettersom jeg ønsker å få et innblikk i opplevelser og erfaringer hos medlemmene i disse miljøene.

3.1.1 En etnografisk «go-along» tilnærming

Opplevelser med forholdet mellom trening og sosialitet kan oppfattes som et personlig tema. Spesielt i forhold til sosialitet, fritid og venner. Tjora (2017, s. 118-119) snakker om intervjusituasjonen i dybdeintervjuer som en viktig faktor for gode intervjuer. En viktig forutsetning for å lykkes med intervjuer er at man greier å skape en avslappet stemning, hvor informanten føler det er greit å snakke om personlige temaer (Tjora, 2017, s. 118). Samtidig har intervjuer blitt kritisert for å ikke skape tilstrekkelig med data i etnografisk forskning, ettersom informanter i intervjuer kan konstruere den sannheten de selv ønsker å fremstille seg ved (Atkinson, 2015). For å fange helheten av informantens opplevelser har jeg vært inspirert av det Tjora (2017, s. 68) og Kusenbach (2003, s. 463) omtaler som en «go-along» tilnærming. Denne tilnærmingen åpner opp for observasjon, hvor man utover det som observeres får tilgang til deltakernes opplevelser. Dette bidrar til at jeg har kunnet koble det som er blitt fortalt i dybdeintervjuene opp mot det jeg har observert i treningssenteret. Metoden bidrar til å skape en forståelse i situasjoner, der hvor observasjon og intervju i seg selv ikke er tilstrekkelig for å forklare et sosialt fenomen. Et annet interessant perspektiv til «go-along» tilnærmingen er at Kusenbach (2003, s. 463) omtaler den som en lite brukt metode ved innhenting av kvalitative data, samtidig som det å følge informanter i deres praksis er en mye brukt metode. Dette sier noe om potensialet for metoden, som ikke er blitt utforsket godt nok. Metoden bidrar til å kombinere dataene fra intervjuene med observasjoner, som vil forsterke verdien av dataene.

Jeg vil presisere at jeg ikke har benyttet meg av «go-along» som tilnærming ved alle informantene/ deltakerne i forskningsprosjektet. Jeg har benyttet meg av dynamisk observasjon (se Tjora, 2017, s. 68), og videreført de observasjonene som er gjort av informantene til deres intervjuer. Dette vil jeg argumentere for at har fungert som en kvalitetssikring for påliteligheten av dataene (Tjora, 2017, s. 235). Jeg vil i kapittel 3.5 komme tilbake til påliteligheten av dataene, i forhold til mine innsyn ved forskerens posisjon. Min hensikt med denne metodiske tilnærmingen har vært å belyse utviklingen vi ser for gjennomførelsen av gode kvalitative forskningsstudier. Observasjon har lenge vært den foretrekkende metoden for å forstå sosialt liv med bakgrunn i etnografien (Atkinson, 2015, s.

12-13). Årsaken for dette er at observasjon gir innsikt i handlinger i deres naturlige omgivelser. Likevel ser vi at observasjon er komplekst. Det er deler ved observasjonen som ikke uttrykker noen analyseverdi, dersom man ikke får innsyn til deltakernes opplevelser og erfaringer (Hammersley, 2016; Roulston, 2010). Det ligger altså en større sannhet bak handlingen som observeres. Ved å se på samspillet mellom observasjonene og intervjuene, kan det tenkes at tolkninger en gjør vil fremstå som mer genuine. I lys av et etnografisk utgangspunkt ønsker jeg med dette bidraget å vise hvordan et både-og perspektiv, heller enn et enten-eller perspektiv kan komme samfunnsforskningen til gode.

3.2 Datagenerering

3.2.1 Utvalg

For å få svar på problemstillingen og de underliggende forskningsspørsmålene har det vært avgjørende å rekruttere informanter som trener mye, med en målsetting og seriøsitet, samtidig som de ønsker å dele sine erfaringer. Innenfor et sosialkonstruktivistisk perspektiv ved intervjuer, er vi ute etter å studere hvordan informantene skaper mening og forståelse av sin virkelighet, på bakgrunn av de erfaringer og opplevelser de har (Tjora, 2017, s. 115). Av den grunn har jeg foretatt meg et utvalgsriteriet for å kunne delta i forskningsprosjektet.

Utvalgsriteriene er som følgende:

- Trener 5 eller flere dager i uken ved treningssenter
- Trener målbevisst med stor seriøsitet
- Studerer/ tar høyere utdanning
- Kvinner og menn mellom 20-28 år

Aller først har jeg begrenset målgruppen til å gjelde de som trener daglig/ nesten daglig. Jeg har satt denne begrensningen til å være på et minimum av 5 treningsdager i uken. Utover dette har det vært viktig at de som har trent 5 eller flere dager i uken, også har et konsekvent forhold til trening. I dette legger jeg at de er målbevisste og tar treningen sin med en stor grad av seriøsitet. Jeg har jeg oppholdt meg i treningssenteret for å få et bedre overblikk over hvilke kandidater som ville bestå dette kriteriet. Videre har jeg ønsket å ta for meg studenter som målgruppe av den grunn at studenter har en større frihet enn mange andre samfunnsgrupper. Dette gjør det enklere å trene regelmessig og mye. Aldersavgrensningen er satt for å sette fokus på fellesskap blant jevnaldrende. I tillegg er det også en samfunnsgruppe

som opplever større grad av ensomhet enn mange andre, ettersom studier i mange tilfeller innebærer å flytte vekk fra trygge omgivelser (SSB, 2018). Dette gir grunnlag for å se på treningssenteret som sosial arena blant de som trener daglig/ nesten daglig. Da trening og sosialitet ikke defineres ved kjønn, har jeg valgt å benytte meg av både kvinnelige og mannlige deltakere i forskningsprosjektet. Dette har bidratt til et mangfoldig og rikt datamateriale.

Det empiriske feltet har jeg valgt å begrense til et bestemt treningssenter, for best å få innblikk i den sosialiteten som befinner seg der. Det kan diskuteres om liknende fenomener kan oppstå på andre treningssentre i samme/ noen grad. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 5.

3.2.2 Rekrutteringsprosessen

Rekrutteringen av gode informanter og deltakere i forskningsprosjektet har vært preget av min rolle som forsker. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 3.5 under kvalitetskriterier. Leseth & Tellmann (2014, s. 73) benytter seg av begrepet «portvakt» om mennesker som har en unik tilgang til et miljø. Under rekrutteringsprosessen har jeg vært min egen portvakt, da jeg også er en del av miljøet som har blitt forsket på. Min rolle som aktiv styrketrener har gjort at jeg har fått en unik tilgang til gode informanter, og deres forhold mellom trening og sosialitet. Denne rollen har gjort det mulig for meg å være selektiv blant de som trener daglig/ nesten daglig, ved å forsikre meg om at de også trener målbevisst og med stor seriøsitet. Dette har bidratt til det Tjora (2017, s. 130) omtaler som et strategisk utvalg, da deltakerne ikke er tilfeldig plukket ut for å representere populasjonen. Jeg rekrutterte informantene i deres naturlige habitat, altså på treningssenteret. Rekrutteringen skjedde på ett enkelt treningssenter, ettersom sosiale miljøer i treningssentre har vært en stor del av forskningsprosjektet. Blant en av informantene jeg spurte, var dette en person som ofte trente sammen med 3 andre styrketrenere. Denne personen var svært entusiastisk til spørsmålet mitt om å få delta på noen treningsøkter med dem, som deltakende observatør for observasjonen min. I forespørslene for intervju og observasjon, presenterte jeg meg selv og min bakgrunn som sosiologistudent. Jeg gjorde rede for hva mine intensjoner med forskningsprosjektet var, og fikk navn og telefonnummer til de som ønsket å delta i prosjektet.

Selve rekrutteringsprosessen startet allerede i desember 2020, da jeg begynte å kontakte det som kunne være mulige deltakere i forskningsprosjektet. Jeg ble møtt med en stor imøtekommenhet og velvilje til å delta i prosjektet, noe som kan skyldes at temaet for

prosjektet var av stor interesse for deltakerne. Jeg vil påpeke at jeg ikke har hatt noen vennskapelige forhold til de som ble spurt, men mer et slags bekjentskap som følge av at jeg og deltakerne i forskningsprosjektet ofte ser hverandre på dette treningssenteret. Med tanke på om jeg hadde et tilstrekkelig antall informanter, har jeg gjort vurderinger i lys av det Tjora (2017, s. 135) kaller for snøballmetoden. Jeg begynte med et lite utvalg av veldig engasjerte informanter, som videre ga meg tilgang til nye informanter. Denne metoden er godt utbredt i studier av sosiale nettverk, som faller innenfor dette forskningsprosjektet. Jeg begynte gradvis med 8 intervjuer. Etter 13 intervjuer måtte jeg pent si nei til nye tips om mulige informanter, da min vurdering var at ny empiri ikke syntes å bidra til nye innspill om temaene. Når det gjelder observasjonene var min vurdering at etter 4 observasjoner av treningsøkter på 2 timer, begynte jeg å se gjentakelser og avsluttet datagenereringen. Den ble derav bestående av 13 intervjuer og 4 observasjoner.

3.2.3 Informantene

Jeg vil i denne delen presentere informantene ved å gi en kort oversikt over deres bakgrunn innen oppvekst, år som student og trening. For å ivareta informantenes anonymitet har jeg benyttet meg av pseudonymer. Navnene jeg har valgt ut har ingen likhet med informantenes ekte navn, og er tilfeldige i den grad at jeg har valgt korte navn for å gjøre teksten mer leservennlig.

Tabell 1.1 Oversikt over informantene i intervju

Navn	Oppvekst	Studieår	Treningsbakgrunn
Kevin	Bygd	4 studieår	Styrketrening 6-7 dager i uken. Startet på usk.
Bjørn	Bygd	3 studieår	Styrketrening 5 dager i uken. Startet på usk.
Vilde	By	3 studieår	Styrketrening 5 dager i uken. Startet på vgs.
Ahmed	By	5 studieår	Styrketrening 5 dager i uken. Startet på usk.
Hilde	By	5 studieår	5-6 økter i uken bestående av både styrke og cardio. Startet under studiene
Katrine	Bygd	5 studieår	Styrketrening 6 dager i uken. Startet under studiene
Johanne	Bygd	6 studieår	Cardio 5 dager i uken. Startet på usk.

Sofie	By	2 studieår	Styrketrening 6 dager i uken. Startet på vgs.
Kristian	By	5 studieår	Styrketrening 5 dager i uken. Startet på vgs.
Live	By	7 studieår	Styrketrening 7 dager i uken. Startet på vgs.
Sara	Bygd	2 studieår	Styrketrening 6 dager i uken. Startet i forsvaret.
Alida	Bygd	4 studieår	Styrketrening 5 dager i uken. Startet på vgs.
Elias	By	5 studieår	Styrketrening 6 dager i uken. Startet på usk.

I den deltakende observasjonen fulgte jeg min førstekontakt (Elias) (se Tjora, 2017, s. 135) og 3 av hans treningspartnere. Da observasjonene var rettet mot sosialitet under trening og dannelsen av sosiale miljøer, hadde jeg ikke en like detaljert oversikt over opplysninger om deltakerne. Eneste forutsetningen i observasjonen var at alle deltakerne trente daglig/ nesten daglig på lik linje med informantene i intervjuene. Oversikten over deltakerne i observasjonene er vist under.

Tabell 1.2 Oversikt over deltakerne i observasjon

Navn	Treningsbakgrunn
Elias (samme person som i intervjuene)	Trener daglig/ nesten daglig styrketrening.
Gympartner 1	Trener daglig/ nesten daglig styrketrening
Gympartner 2	Trener daglig/ nesten daglig styrketrening
Gympartner 3	Trener daglig/ nesten daglig styrketrening

3.2.4 Intervjuguide

I struktureringen av dybdeintervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide med fullstendige spørsmål (se vedlegg 2). Dette fant jeg hensiktsmessig da jeg hadde konkrete ting jeg ønsket svar på, samtidig som det bidro til å skape en trygghet for meg som en relativt uerfaren intervjuer. Utover de fullstendige spørsmålene lagde jeg meg oppfølgingsspørsmål, der jeg følte mine spørsmål kunne bidra til åpne svar. Etter hvert som jeg gjennomførte intervjuene begynte jeg gradvis å følge intervjuguiden mindre strukturert, og formet intervjuet i den grad spennende forklaringer, opplevelser og samtaleemner dukket opp. Intervjuguiden hadde

følgende inndelinger: 1. *Oppvarmingsspørsmål*, 2. *Mål og ambisjoner med trening*, 3. *Sosialisering og fritid*, 4. *Drikkevaner og drikkekultur* og 5. *Coronavirusets restriksjoner*. Den siste inndelingen inngikk som en del av avrundingsspørsmålene. Til forskjell fra spørreskjemaer vektlegger Tjora (2017, s. 153) at spørsmålene i intervjuguider ikke trenger å være fullstendig utformet, og at de i noen grad kan være stikkordspreget. Likevel bør en intervjuguide være relativt detaljert og nøye utformet, dersom intervjuene er av en viss lengde, noe de ofte er i dybdeintervjuer (Tjora, 2017, s. 153-154). Et annet dilemma med en svært strukturert intervjuguide, er at det kan ødelegge for det Tjora (2017, s. 158) kaller for «*den frie samtale*». Dette innebærer at man som intervjuer må ha i bakhodet at informanten forventer å svare på intervjuerens på forhånd oppsatte spørsmål, heller enn å snakke fritt om temaene som er av interesse. Med dette i bakhodet gjorde jeg meg godt kjent med intervjuguiden, og gjennomførte flere testintervjuer med et par treningsglade venner av meg. Sammen med innspill fra veileder utgjorde dette en kvalitetssikring for hvilke endringer som måtte til før jeg kunne gjennomføre intervjuene.

3.2.5 Gjennomføring av intervjuene

Som følge av Coronavirusets restriksjoner, var jeg opptatt av at intervjuene foregikk på et offentlig sted, samtidig som det var et lukket område med god plass og en avslappet atmosfære. Jeg la opp til at informantene selv fikk velge tidspunkt innenfor både dato og klokkeslett. Likevel var det jeg som bestemte sted, ettersom det var viktig for meg å benytte offentlige grupperom hvor smittesporing kunne ivaretas. De offentlige grupperommene jeg benyttet meg av, sørget jeg for at var i nøyrområdet til informantene. Dette bidro til gode samtaler ved å skape en avslappet stemning der informanten kunne føle seg trygg (Tjora, 2017, s. 121). I intervjuene begynte jeg å presentere formålet med forskningsprosjektet, og snakket litt om de formelle detaljene rundt samtykkeerklæringen. Jeg så det som unødvendig å presentere meg selv, ettersom dette var noe jeg allerede hadde gjort under rekrutteringen av informantene. Før intervjuene ble satt i gang mottok jeg den signerte samtykkeerklæringen fra informanten, og presiserte at alt som ble sagt ville bli anonymisert. I tillegg presiserte jeg at det ville bli brukt lydopptak, og at informanten kunne velge å trekke seg når som helst uten noe annet grunnlag.

Intervjuene gikk fint. I etterkant oppdaget jeg at samtalene var preget av at informantene og jeg som intervjuer hadde en felles, forutsatt forståelse for en stor del av emnene som ble

snakket om. Dette innebar alt fra trening og kosthold, til studiehverdag, sosialitet og drikkevaner. Gjennom det Howitt (2013) omtaler som «insider-outsider»-dimensjonen har min rolle i intervjuene vært en insider, i den grad at jeg kunne relatere til mye av det informantene fortalte. Jeg vil senere (se kap. 3.5) komme tilbake til hvilke dilemmaer dette kan skape. Samtidig vil jeg argumentere for at subjektiviteten og min aktive forskerrolle bør betraktes som et fortrinn, mer enn et problem. Årsaken for dette er at uten innsyn og forståelse til å relatere til det informantene fortalte, ville den frie, uformelle samtalen kunne blitt forstyrret (Tjora, 2017, s. 158). Intervjuenes varighet varte mellom 45 minutter til 1 time og 15 minutter. Det var de senere intervjuene som viste seg å ha en lengre varighet, ettersom jeg hadde blitt mer vant med intervjurollen. Dette gjorde at intervjuene i større grad ble preget av frie samtaler, som til tider beveget seg utenfor intervjuguidens rammer.

3.2.6 Gjennomføring av observasjonene

I gjennomførelsen av observasjonen var det viktig for meg at deltakerne i observasjonen fikk bestemme sted og tidspunkt. Gjennom min førstekontakt (Elias) ble jeg informert med når og hvor de skulle trene, da det passet seg at jeg ble med i treningsøkten deres som observatør. Allerede etter første observasjon ble vi enige om at vi kunne trene til samme sted og samme tidspunkt uken etter. Observasjonen foregikk på den måten til samme sted og samme tid en dag i uken, over en tidsperiode på 4 uker. Hver enkelt observasjon var på 2 timer. Tjora (2017, s. 56-57) påpeker at det kan være problematisk å bestemme seg for arenaen for observasjon. I dette forskningsprosjektet har det derimot vært enkelt, ettersom kriteriet for observasjonen var å observere deltakerne i treningssenteret under en treningsøkt. Under observasjonen tok jeg på meg rollen som *deltakende observatør*, ved at jeg trente sammen med gruppen. Dette innebærer at gruppen som ble observert var klar over at jeg som deltaker i observasjonen/ treningsøkten, også var forsker (Tjora, 2017, s. 59). Jeg fant denne metoden for observasjon best, som følge av at det ga meg en helt spesiell tilgang som insider til miljøet og personene (se Howitt, 2013). Det ble også mindre iøynefallende, da observasjonen ble en treningsøkt for meg også.

I forkant av observasjonene hadde jeg blitt introdusert til alle deltakerne gjennom min førstekontakt (Elias), som også var deltaker i observasjonen. Før første observasjon møttes vi i resepsjonen på treningssenteret hvor vi hadde en avslappet samtale om det som skulle skje. Jeg presenterte også min rolle som deltakende observatør, noe (Postholm, 2005) argumenterer

for at gjør det enklere for deltakerne å forholde seg til observatøren. Av samme grunn fortalte jeg også at jeg ville notere litt på mobilen, i noe som kunne se ut som et dokument relatert til et treningsprogram. Dette følte jeg at skapte en mer naturlig observasjonssituasjon, ettersom det for utenforstående kunne se ut som om vi trente sammen på treningssenteret. Før vi startet den første treningsøkten/ observasjonen mottok jeg de signerte samtykkeerklæringene og presiserte at alle deltakerne ville bli anonymisert i prosjektet.

Første observasjon gikk veldig fint, og jeg opplevde gruppen som svært imøtekommende. Det følte som om jeg var en del av vennegjengen og jeg merket fort at det ble veldig sosialt å trene når vi var flere. Likevel var det trening som sto i fokus hos gruppen, og det ble derfor relativt korte samtaler mellom settene, slik at det ikke gikk utover treningen. For at observasjonen skulle gi best resultater benyttet jeg meg under observasjonene av det Tjora (2017, s. 68) omtaler som *dynamisk observasjon*. Det innebærer at man forflytter seg mellom ulike situasjoner som vil være av relevans for forskningen. Med dette i bakhodet hadde jeg ikke laget et forutbestemt treningsprogram for observasjonene. I stedet gjorde jeg heller øvelser på de stedene hvor deltakerne oppholdt seg. Dette gjorde at samtidig som jeg trente, fikk jeg også med meg gruppens samtaler og interaksjon med hverandre. Innenfor det jeg tidligere nevnte som en «go-along» tilnærming, har denne formen for observasjon bidratt til at jeg ikke bare har observert miljøet, men også blitt inkludert i det. Et dilemma med en slik form for observasjon er at ved å komme tett på de som observeres, kan man få problemer ved å forstå detaljene i situasjonen man studerer (Tjora, 2017, s. 73). Her vil jeg påpeke at min rolle som insider har vært helt vesentlig for å forstå begreper, uttrykk og samtaleemner som er relatert til trening. Videre påpeker Tjora (2017, s. 74) at det å stille spørsmål eller gjennomføre *spontane samtaler/ intervjuer* underveis kan bidra til å sikre god informasjon. Det er også en metode som egner seg godt ved forståelse for sosial interaksjon (Henriksen & Tøndel, 2017). Dette aspektet har jeg ivaretatt ved at jeg valgte å fokusere på en av de 4 deltakerne i gruppen, for hver av de 4 øktene våre. Dette bidro til at jeg fikk god interaksjon både med gruppen og dens individer. Etter den fjerde observasjonen/ treningsøkten begynte jeg å se et mønster som gjentok seg, og jeg valgte derfor å avslutte observasjonen slik som planlagt. En veletablert oppfatning av observasjonsstudier er at de bidrar til en *forskningseffekt* (Tjora, 2017, s. 71). Dette vil jeg kommentere i kapittel 3.5. Etter hver observasjon leste jeg over notatene mine og skrev de inn i et dokument med egne tanker og opplevelser knyttet til situasjonene.

3.3 Dataanalyse

I arbeidet med dataene i forskningsprosjektet, har jeg med utgangspunkt i empirien arbeidet for å definere hva som er interessante temaer. Det var først etter at jeg hadde gjennomført intervjuene og observasjonene, at jeg begynte å utvikle prosjektets teoretiske rammeverk. Fram til det hadde jeg bare sett på interaksjon i treningssenteret som et spennende sosialt fenomen. Av den årsak lot jeg meg inspirere av Tjoras (2017, s. 18) SDI-modell, bedre kjent som *stegvis-deduktiv induktiv metode*. Dette er en metode som er mye brukt i kvalitative forskningsprosjekter som baserer seg på å arbeide fra rådata, (lydopptak og observasjonsnotater) til å utvikle konsepter eller teorier. På den måten bidrar den stegvis-deduktive induktive metoden til at man jobber induktivt fra data til teori. Deretter jobber man deduktivt ved å sjekke teorien opp mot empirien. Jeg har funnet denne metoden svært hensiktsmessig i mitt forskningsprosjekt siden den, som Tjora (2017, s. 18) vektlegger, lar en jobbe systematisk og empirinært gjennom hele prosessen.

Rent konkret innebærer SDI-modellen at man begynner med datagenerering og bearbeider de empiriske dataene fortløpende. Jeg begynte med transkriberingen etter å ha gjennomført de 3 første intervjuene. Dette gjorde at jeg fikk bedre oversikt over hvilke temaer i intervjuene jeg trengte å legge mest vekt på. Jeg transkriberte over 10 timer med lydopptak, og endte opp med godt over 100 sider analysedata. Analysedata er de behandlede dataene man ender opp med etter bearbeiding av rådataene (Tjora, 2017, s. 19). Når det gjelder observasjonene, endte jeg opp med 3 sider rådata. Etter å ha jobbet med disse notatene noen dager, endte jeg opp med 6 sider med analysedata fra observasjonene. Dette inkluderte egne tolkninger og opplevelser av de ulike situasjonene. Videre benyttet jeg meg av et dataprogram ved navn *Considerly*. Dette er et analyseprogram ved bruk for kvalitative data, som lettere gir en oversikt over dataene ved at det benytter ulike markeringer og interaktive visualiseringer. Etter mange timer i dette programmet, begynte det å vokse fram mønstre for hvilke temaer som var av størst relevans for både transkripsjonen av intervjuene og observasjonsnotatene. I dataprogrammet ble dette vist som det Tjora (2017, s. 19) omtaler som *koder*. I kodingen var jeg opptatt av å skape empirinære koder for å legge til rette for hva informanten sier, heller enn hva informanten snakker om. Dette fant jeg hensiktsmessig i lys av hvordan Tjora (2017, s. 201) påpeker at empirinære koder gjør det enklere å peke ut interessante aspekter i analysen, uten å gå tilbake til analysedataene. Noen eksempler på kodene var «det er ikke hver helg det er fest» i tilknytning til alkohol og festkultur, eller «ikke gjør så mye ut av deg» i tilknytning til irritasjonsmomenter i treningssentre. Framgangsmåten i SDI-modellen gjorde

at jeg kunne etablere et teoretisk rammeverk for prosjektet. Først i det deduktive arbeidet med analysen kom det teoretiske bidraget til Giddens fram. Av den grunn, har jeg ikke ønsket å fremheve Giddens like inngående i teorikapittelet som de andre begrepene. Dette illustrerer dermed noe av det induktive ved analysen, ved at Giddens perspektiver dukket opp sent i analysen.

Kodesettet jeg endte opp med i dataprogrammet la grunnlag for dannelsen av kodegrupperinger (se Tjora, 2017, s.207), og representerer empirien for forskningsprosjektet. Jeg tok frem problemstillingen for oppgaven og begynte utviklingen av konsepter (se Tjora, 2017, s. 211). Jeg presiserte problemstillingen i lys av konseptutviklingen og endte til slutt opp med 3 hovedtemaer fra analysedataene.

3.4 Ethiske hensyn

Denne studien er blitt godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), (se vedlegg 1). Jeg ga prosjektet tittelen «Styrketreningens effekt på sosialisering», slik jeg oppga prosjektet til NSD. Tidlig i prosjektfasen var jeg usikker på prosjektets rammer og jeg valgte derfor å velge en åpen tittel. Utgangspunktet for prosjektet var basert på en antagelse, om at underliggende traumatiske årsaker kunne begrunne en avhengighet til styrketrening. Det er på samme måte blitt forsket på sammenhengen mellom avhengighet til dataspill og symptomer på depresjon (Tang, Koh & Gan, 2017). Jeg forkastet dette utgangspunktet i møte med informantene, da det ikke viste seg å ha noen sammenheng i mitt prosjekt. Underveis endret prosessen seg til et arbeid om å forstå forholdet mellom daglig/ nesten daglig styrketrening og sosialitet. Senere i prosjektet endret jeg tittelen, ettersom det var hensiktsmessig å presisere tittelen i samråd med prosjektets hovedtemaer. Endringene underveis i prosjektet skyldes arbeidet med SDI-modellen som metodisk verktøy for oppgaven. Det induktive arbeidet dannet på den måten forskningsprosjektets teoretiske rammeverk, mens det deduktive arbeidet senere i prosessen bidro til teoretiske tilføyelser i konkretiseringen av forskningsspørsmålene.

I min tilnærming til data og gjennomføring av empiriske metoder i prosjektet, har det vært viktig for meg å ivareta de etiske betraktningene for både intervjuene og observasjonene. Tjora (2017, s. 175) vektlegger at det generelt sett er to innfallsvinkler til etiske hensyn ved dybdeintervjuer. Den første tar for seg hvordan informantenes anonymitet ivaretas i dataene. Dette aspektet har vært viktig for meg, og jeg har sørget for å ivareta anonymiseringen ved å gi alle informantene pseudonymer som ikke har noen likhetstrekk med deres virkelige navn. I

tillegg har jeg også latt være å nevne detaljer i siteringer, som kan gjøre informantene gjenkjennelig for en leser. Et annet viktig punkt Tjora (2017, s. 177) nevner, er hvordan man kan skape en bedre anonymisering og sitatsjekk ved å invitere informantene til å gi tilbakemelding på detaljer som kan identifisere dem. Dette er noe jeg har ivaretatt ved at jeg sendte informantene transskripsjonen av sitt eget intervju, hvor jeg ba de om å godkjenne det til å brukes i dataanalysen. Etter jeg var ferdig med prosjektet, sendte jeg alle informantene en individuell utskrift. Slik kunne de lese gjennom presentasjonen av dem selv og sitatene som var brukt fra deres intervju. Den andre innfallsvinkelen til etiske hensyn i dybdeintervjuer er at informanten under gjennomførelsen av intervjuet ikke skal *komme til skade* (Tjora, 2017, s. 175). Dette innebærer at intervjueren viser respekt for informantens privatliv og opprettholder tilliten i situasjoner der informasjonen som framkommer, oppleves som sensitiv (Tjora, 2017, s. 176). For å ivareta de etiske betraktningene under gjennomførelsen av intervjuene, var det viktig for meg å informere informanten at samtykkeerklæringen ikke var en bindende kontrakt. Jeg informerte før intervjuet at de når som helst kunne trekke seg under intervjuet uten grunn, og at de kunne slippe å svare på spørsmål de ikke ville svare på. Etter intervjuene informerte jeg de om at de når som helst kunne trekke seg fra undersøkelsen, eller gi tilbakemelding på om det var noen deler av intervjuet de ikke ønsket at skulle brukes. På den måten ivaretok jeg intervjuerens ansvar for å begrense følelsesmessige problemer som følge av intervjuet, slik også Bakkehaug (2007, i Tjora 2017, s. 176) gjorde i sitt prosjekt om kvinner i deres voldelige parforhold. Lydopptakene som ble tatt under intervjuene ble slettet etter jeg hadde transkribert intervjuene, for å forhindre at de skulle havne på avveie.

I tilknytning til observasjonene berører de etiske hensynene andre kriterier enn de gjorde i intervjuene. En stor del av de etiske betraktningene ved observasjon er knyttet til håndtering av lyd- og/eller videoopptak (Tjora, 2017, s. 78) I mitt prosjekt har ikke dette vært noen utfordring, ettersom jeg kun skrev notater under observasjonene. Ettersom jeg i prosjektet mitt gjorde åpne observasjoner hvor deltakerne visste at de deltok i forskningsprosjektet, var heller ikke dilemmaet rundt skjult observasjon problematisk. Åpen observasjon i prosjektet mitt, gjorde at jeg kunne ivareta etiske betraktninger hos gruppen jeg observerte i noenlunde lik grad som informantene i intervjuene. Dette gjorde jeg ved å informere før observasjonene at samtykkeerklæringene ikke var bindende, og at de kunne trekke seg fra prosjektet når som helst. Konfidensialitet har heller ikke vært problematisk i prosjektet mitt, som følge av at jeg ikke fikk tilgang til noen konfidensiell informasjon under observasjonene (se Tjora, 2017, s. 80). En utfordring jeg fikk erfare ved observasjonene er at jeg fikk relasjoner til de jeg

observerte. Dette ser Tjora (2017, s. 84) på som en utfordring idet man skal trekke seg vekk fra feltarbeidet, og over til forskningsarbeidet. Relasjoner kan utvikle seg til vennskap hvor en tilbaketrekning kan oppfattes som et svik. En mulig håndtering av dette dilemmaet kan være å formidle resultater, refleksjoner og konsepter tilbake til deltakerne (Tjora, 2017, s. 84). Jeg møter stadig deltakerne på treningssenteret på fritiden, som har gjort det lett for meg å holde deltakerne oppdatert med prosjektprosessen og hvilke bidrag observasjonene har bistått med.

3.5 Kvalitetskriterier

I lys av forskningens kvalitet og framstilling vil jeg diskutere kriteriene *pålitelighet*, *gyldighet* og *generaliserbarhet*. Dette er tre indikatorer som fungerer utmerket godt som kriterier på kvaliteten for kvalitativ forskning (Tjora, 2017, s. 231). Pålitelighet forstås som forskerens posisjon i forskningen, i den grad at det kan påvirke forskningen (Tjora, 2017, s. 235). Dette er et kriteriet det er viktig å være observant på, ettersom det aldri vil kunne eksistere fullstendig nøytralitet i kvalitativ forskning. Min rolle som aktiv styrketrener på fritiden har vært mye av engasjementet for dette forskningsprosjektet. Jeg har derfor vært observant på denne rollen for å styrke påliteligheten i oppgaven. Som sosiologistudent har jeg også blitt svært interessert i interaksjon mellom mennesker. Jeg har blitt spesielt interessert i dramaturgi og hvordan vi ikler oss roller avhengig av hvilke situasjoner vi befinner oss i. Jeg er sikker på at min rolle innenfor trening og sosiologi kan oppfattes som det Tjora (2017, s. 235) kaller for *støy* i forskningsprosjekter. Dette innebærer at det kan ha påvirket forskningsresultatene. Samtidig mener jeg at min kunnskap som sosiologistudent og aktiv styrketrener har gitt meg en unik forskningstilnærming til feltet. Jeg vil argumentere for at min posisjon som *insider* i miljøet, har gjort forholdet mellom aktiv styrketrening og sosiologi mer anvendelig som forskningsarena. Dette har jeg snakket om tidligere (se kap. 3.2.5) i lys av fordelene ved insider-dimensjonen (se Howitt, 2013). De er mer en ressurs, enn en byrde i forskning på tross av forskerens påvirkning til resultatene i prosjektet. Eksempelvis vil jeg føle en større ansvarlighet for å tilfredsstille deltakerne i prosjektet, og kunne fremme større positivitet tilknyttet styrketrening. Likevel ville jeg aldri kommet så nært på deltakerne uten min rolle som aktiv styrketrener, og aldri forstått den tatt-for-gitte kommunikasjonen relatert til deres livsstil. Dette har bidratt til at jeg konsekvent har inkludert de observasjoner og sitater som best representerer interessante forhold, knyttet til forholdet mellom trening og sosialitet (Tjora, 2017, s. 237). Derfor har det vært spesielt viktig for meg under hele

forskningsprosessen å være bevisst over min rolle i prosjektet, og hvordan det vil ha betydning for utfallet.

Gyldighet knytter vi til spørsmålet om hvorvidt de svarene vi finner i vår forskning, faktisk er svar på de spørsmål vi forsøker å stille (Tjora, 2017, s. 232). En kritisk vinkling til dette kan være å ta for seg forskningseffekten (Tjora, 2017, s. 71). Dette innebærer å stille spørsmål til om de som observerer handler annerledes når de blir observert, enn det de ville gjort ellers. Dette aspektet, og gyldigheten for øvrig, har jeg forsøkt å ivareta ved å redegjøre for hvilke valg jeg har tatt i henhold til teoretiske innspill og metodisk tilnærming. Tjora (2017, s. 234) forklarer at vi best styrker gyldigheten ved å invitere leseren til kritisk å ta stilling til forskningenes relevans og presisjon. Det har derfor vært viktig for meg at utgangspunktet i problemstilling og forskningsspørsmål har vært forankret i relevant forskning og teori. SDI-modellen som metode har bidratt til dette ved å la meg jobbe tettere på problemstilling og data. Feltstudiet bestående av dybdeintervjuer og deltakende observasjon har vært hensiktsmessig, i den grad at jeg ønsker at leseren selv kan komme frem til svarene og funnene som presenteres. Jeg har forsøkt å forklare og detaljere alle forhold om opplysninger og kunnskap, som kan oppfattes som «tatt for gitt» i miljøene det forskes på. Dette mener jeg at har bidratt til å øke prosjektets kvalitet, ved at prosjektets forankring i teori og forskning, samt metodologisk treffsikkerhet inngår i rammene av faglighet (Tjora, 2017, s. 234).

Generaliserbarhet skisseres innenfor tre ulike former for om tolkningene i prosjektet kan overføres til liknende forskningssammenhenger (Tjora, 2017, s. 238-239). Jeg vil diskutere relevansen av en *naturalistisk generalisering* og en *konseptuell generalisering*, da jeg ikke finner *moderat generalisering* relevant for oppgaven. En naturalistisk generalisering innebærer at andre lesere selv kan vurdere og avgjøre om forskningen er av relevans for egne prosjekter/ caser de jobber med (Tjora, 2017, s. 240). Denne formen for generalisering vil kunne være aktuell, ettersom situasjonene tilknyttet forskningsprosjektet er svært detaljert beskrevet. Likevel argumenterer Tjora (2017, s. 245-246) at konseptuell generalisering er selve målet med SDI-modellen. Ved å jobbe fra empirien og mot teorien igjen, vil vi være ute etter å fremstille funnene i form av konsepter. Blant annet i form av modeller og begreper. I arbeidet med dette prosjektet har mitt mål vært å kunne definere regelmessigheter i forhold tilknyttet styrketrening og sosialitet, i tillegg til å forstå dannelsen og vedlikeholdelsen av uetablerte miljøer i treningssentrene. Dette har jeg gjort ved å etablere et konsept (3-steps metoden) som beskriver fremgangsmåten til inkludering i sosiale miljøer på treningssenteret.

Av den grunn vil jeg i dette prosjektet argumentere for at konseptuell generalisering vil være mest relevant.

4. Analyse

Gjennom en stegvis deduktiv induktiv tilnærming har jeg i arbeidet fra empiri til teori (induktivt) trukket fram 3 hovedtemaer. Disse hovedtemaene vil utgjøre essensen av diskusjonen i analysen. Da prosessen i arbeidet med dette prosjektet tydelig har vært preget av empirien, har jeg valgt å benytte meg av utsagn som hovedoverskrifter. Disse overskriftene er som følger: (1) Livsstilen er hverdagen, (2) Styrketrening er kvantifiserbar, og (3) Ikke gjør så mye ut av deg. Overskrift (1) poengterer likhetstrekk hos aktive styrketrenere, mens overskrift (2) forsøker å påpeke hva som opprettholder motivasjonen for aktiv styrketrening. Overskrift (3) retter fokuset mot inkludering, interaksjon og miljødannelse i treningssenteret.

4.1 Livsstilen er hverdagen

Underoverskriften er en omformulering av sitatet til Bjørn: «*Så den livsstilen som jeg har med trening 5 dager i uka ... det er på en måte hverdagen*». Han ble spurt om i hvilken grad trening kommer på bekostning av et sosialt liv på andre arenaer. Han forteller at som oftest kommer treningen først. Selv om han har sluttet sent på jobb så er det likevel naturlig å dra på trening etterpå, selv om det kanskje innebærer at han går glipp av en fest eller liknende. Slik skildrer Bjørn hverdagen sin på en måte hvor trening er en del av hverdagen, og det er et aktivt gjøremål som prioriteres. Jeg velger å trekke frem sitatet da det fungerer som et bilde på de gjentakende mønstrene for daglig/ nesten daglig styrketrening. Flere av informantene oppga at trening var en del av hverdagen. De anså ikke trening som en aktivitet de måtte finne tid, krefter og motivasjon til å gjennomføre. Jeg ønsker derav med dette kapittelet å gi innblikk i hvordan daglig/ nesten daglig styrketrening påvirker hverdagen, og hvilke forutsetninger som ligger til grunne for trening som et hverdagslig gjøremål. Dette kapittelet vil danne utgangspunkt for forståelsen av hvordan dannelsen av sosiale miljøer i treningssentrene kan være et resultat av sterke egenskaplige fellestrekk.

4.1.1 Trening gir overskudd

Et av målene med intervjuene var å få et innblikk i årsaker for hvorfor noen trener daglig/ nesten daglig styrketrening. I tillegg ønsket jeg også å få en forståelse for hvordan det

påvirker andre faktorer i hverdagen. Det var tydelig at årsakene for hvorfor folk trente aktiv styrketrening var svært ulik. Det var vanskelig å se et gjentakende mønster for årsaksforklaringer for treningen. Av den grunn rettet jeg mer fokus mot hvordan treningen påvirket individene, da jeg innledet spørsmålene om «mål og ambisjoner» med treningen. Jeg spurte Vilde om hun følte at treningen hennes gikk ut over skole og venner, med en antakelse om at dette var noe hun ikke hadde problemer med å nedprioritere. Vilde sin respons var:

Nei, jeg synes ikke det gjør det, fordi jeg føler at trening gjør at jeg fokuserer bedre. Da har jeg på en måte gjort det. Og da føler jeg meg veldig bra, og har overskudd. Og så kan jeg gjøre alt annet etter at det er gjort, om det gir mening.

Jeg tolker dette som at treningen ikke utgjorde noen negativ effekt på andre forhold i hverdagen, men at det heller utgjorde en motivasjonsboost. Det ga en slags fysisk og psykisk velvære som gjorde det enklere å forholde seg til alt annet. Kristian svarte dette da han ble spurt om treningen gjorde at han måtte prioritere bort sosiale sammenkomster:

... Jeg tror ikke jeg kommer til å ofre noe av treningen min for sosialisering senere, mest fordi at jeg vet jeg fungerer best når jeg får trent så mye som jeg ønsker. Jeg føler meg bedre både fysisk og psykisk. Jeg vil si at det er enklere for meg å få tid til andre ting hvis jeg får trent, med tanke på at det gir meg overskudd da. Da får jeg mer lyst til å gjøre andre ting.

Det kan tolkes som at Kristian finner det enklere å motivere seg til ting, så lenge han vet at han får trent den mengden han selv ønsker. Det virket ikke til at skole og sosialitet var noe som ble nedprioritert på grunn av treningen. Jeg ble nysgjerrig på årsaken for at man fant motivasjon for alt det andre i hverdagen, da også Alida påpekte dette med overskudd: «... jeg føler i større grad at jeg får overskudd til å gjøre andre ting av treningen, heller enn at jeg blir sliten av det». Intervjuet med Elias hjalp å belyse hva som var felles for måten overskuddet ved trening, ble brukt som begrunnelse for hvordan trening gjorde det enklere å gjøre andre ting. Elias hadde begynt med styrketrening allerede på ungdomsskolen og sier at styrketrening er blitt rutine de siste årene. Jeg tolker det slik at denne daglige/ nesten daglige styrketreningen blir del av et rutinepreget liv. Elias legger ikke skjul på hvordan han ikke aktivt motiverer seg til å trene:

Nei, det er sjeldent jeg tenker over hvorfor jeg gjør det. Det har blitt mer rutine de siste årene. Men jeg må innrømme at det til en viss grad er kommet noe tvangstankergreier der. Ikke i den grad at jeg må trene. Men nok i den grad at jeg skuffer meg selv hvis jeg ikke gjør det. Jeg føler at jeg får overskudd av trening heller enn at jeg blir sliten da. Man får selvtillit ved å oppnå mål man setter seg.

Man blir flinkere til å ta seg sammen uavhengig av om det er å slå opp med dama, eller lage middag eller jobbe skole da.

Sitatet tyder på at Elias ikke er besatt av treningen. En tolkning for hvordan Elias forteller at han «sjeldent tenker over hvorfor han gjør det» kan være å forstå hvordan treningen til Elias over tid har beveget seg fra en *diskursiv bevissthet* til en *praktisk bevissthet* (Giddens, 1979). På den måten vil treningen til Elias være noe bevisstheten hans «bare vet» hvordan han skal håndtere, uten at han trenger å motivere seg for det (Aakvaag, 2008, s. 133). Dette kan tolkes som at den daglige/ nesten daglige styrketreningen til Elias ikke er en aktivitet han må anstrenge seg for å gjøre. I studier forbundet med utmattelse ser vi også at trening heller medfører overskudd til å gjennomføre dagligdagse aktiviteter (Dalgas, 2016). I lys av Giddens (1979) strukturasjonsteori kan det dermed tenkes at dersom styrketreningen hos individet er av praktisk bevissthet, vil handlingen å trene unngå å være noe man bevisst tenker over (Aakvaag, 2008, s. 134). Dette gir grunn til å forstå daglig/ nesten daglig styrketrening som noe hverdagslig i en bestemt type livsstil. For å bedre forstå hva som forenklet prosessen å trene styrketrening daglig/ nesten daglig, så jeg på likhetstrekk innenfor informantenes rutiner og struktur.

4.1.2 Skikkelig rutinemenneske

Rutiner og struktur er en stor del av hverdagen når man trener styrketrening daglig/ nesten daglig. Jeg opplevde Sofie sin livsstil som svært rutinepreget da hun fortalte:

Jeg er skikkelig rutinemenneske, så jeg har en kalender for alt jeg gjør. Og en typisk dag er jo stå opp, spise frokost og tracker det jeg spiser. Ofte skole i 8 timer pluss, minus og som regel trening etter det. Og jobber jeg drar jeg på jobb etter det igjen. Og så har jeg måltider til faste tidspunkter da. Frokost, lunsj, mellommåltid, middag og kvelds da.

Det kunne se ut til at rutiner var noe positivt som hjalp til med å strukturere en hektisk hverdag. På den måten tolker jeg det som at rutiner og struktur gjorde det enklere å planlegge skole, lekser og sosialitet utenom trening. Vilde forklarte dette da hun begrunnet hvorfor hun ikke følte at trening gikk ut over andre ting i hverdagen hennes:

Nei, det er nå vel bare at jeg ... siden dagen min er såpass strukturert vanligvis, så vet jeg på en måte når jeg har tid til andre ting. Sånn at da er det lett for meg å planlegge at, hvis jeg skal gjøre noe på det tidspunktet så kan trene på det tidspunktet, eller et eller annet sånn.

Det var tydelig at i en hektisk hverdag krevdes det struktur for å finne tid til fritid. Likevel virket det ikke som at trening ble ansett som fritid, men heller et gjøremål som måtte gjøres. Det var først i Elias sitt intervju at jeg fikk en forståelse for hvordan rutinene preger tilværelsen til individene. Elias fortalte at familie var det eneste han ikke kunne nedprioritere:

... det eneste som kan tvinge meg til å prioritere det bort er nok familie. Jeg liker veldig godt å ha struktur i dagene, sånn at jeg vet et par dager i forveien om jeg skal være sosial eller ikke. Så trening planlegges ut ifra at jeg vet når jeg skal gjøre ting ellers. Familien min er derimot ikke sånn. Der kan det være sånn at du får melding klokken 11 om å være med på tur klokken 12 og da blir det dårlig stemning om du ikke skal være med.

Struktureringen av hverdagen til Elias kunne virke som at var avhengig av nøysom planlegging. Han trengte å vite i forveien når han skulle være med venner, og planla treningsøkten ved å legge den til tid som var ledig. Dette aspektet så jeg likhetstrekk til *sosiale rytmer* (Tjora, 2018, s. 66), med tanke på hvordan fellesskap lot seg utvikle gjennom synkronisering av like egenskaper. Strukturering og grad av rutiner i hverdagen har et stort fokus på hvordan en utnytter tiden til å gjøre forpliktelser (Gudmundsen, 2020). Likevel viser andre studier at rutiner og struktur kan være en faktor for fellesskap (Tjora, 2013; Durkheim, 1995). Med det argumenterer jeg for at en relevant tolkning kan være å forstå felles egenskaper som et forhold til fellesskap utover det rytmiske fellesskapet som oppstår på fellesskapets arenaer.

I tillegg forteller Elias at rutiner og struktur er noe han er vant med blant familie og nære venner når han sier: «*Men dette har jo aldri vært noe særlig problem blant venner og familie ettersom de har mye av det samme synet på struktur som det jeg har*». Med det tolker jeg at personlighetstrekkene rundt rutine og struktur er noe man finner attraktivt i miljøer.

Eksempelvis fortalte Elias at venner og familie hadde samme syn på struktur som han selv. På en måte kan Elias sitt forhold til sosialitet være basert på individets egenskapelige relevans, med likhetstrekk til Durkheims (1995) studier av *kollektive følelser*. De rituelle trekkene kan tolkes som en kobling til rutiner og struktur som egenskaper, på samme måte Tjora (2018, s. 56) argumenterer for at det er individenes handlinger og produksjonen av handlingene som er interessante, og ikke individene i seg selv. På den måten tolker jeg et fellesskap blant de som trener daglig/ nesten daglig styrketrening, som et resultat av likhetstrekk i sentrale og viktige egenskaper tilknyttet styrketrening.

4.1.3 Attraktive likhetstrekk i partnerskap

Som en tilføyelse til felles egenskaper og personlighetstrekk som påvirker hverdagen, spurte jeg informantene om hvordan treningen deres påvirket/ ble påvirket av andre faktorer. Jeg ville undersøke hvordan håndteringen av trening ble gjort med hensyn til andre faktorer, som jobb, bolig og partnere. Forholdet rundt partnerforhold viste seg å ha store likhetstrekk blant samtlige av informantene. Da forholdene omkring jobb og bo var ulikt valgte jeg å fokusere på deres forutsetninger for partnerforhold.

Da jeg spurte Kevin om hvordan han syntes det var å forholde seg til forholdet mellom kjæreste og trening, opplevde jeg en bekreftelse på forholdets problematikk da han svarte:

Åh, det er et fint spørsmål faktisk. Det er veldig vanskelig, eller i alle fall de, jeg har nå hatt 2 eller 3 forhold som jeg vil anse som ordentlige mens jeg har studert her. Og det jeg har funnet ut er at ved mindre hun også er et veldig travelt menneske, så går det ikke. Det blir alt for mye, du er ikke der når jeg trenger deg, og det blir mye mas fra hennes side, for hun skjønner kanskje ikke at treningen og sånne ting er noe som jeg prioriterer så mye som jeg gjør. Og da virker det egentlig bare sånn at når jeg sier at jeg har noe jeg må gjøre, så tror hun at jeg vil bare ikke være med henne. Så det blir ofte litt vanskelig.

Jeg la umiddelbart vekt på at det Kevin fortalte meg var at han syntes det var vanskelig dersom den eventuelle kjæresten ikke var et travelt menneske. Jeg tolker denne formuleringen som at treningen hans var noe som begrenset tiden hans i hverdagen. Kevin nevnte aldri at problemet var at hun ikke trente slik som han, men heller at hun måtte ha samme begrensninger til tid som han for at det skulle fungere. Vilde hadde nylig avsluttet et forhold og la vekt på at problemet var felles likhetstrekk, da hun avsluttet med å si: «Så jeg kjente at det var litt ... jeg vet ikke, litt irriterende at vi ikke hadde samme ... samme type livsstil da kan du si». Denne formuleringen hadde likhetstrekk til informantenes forhold rundt rutiner og struktur. Det kom tydelig frem at deres egen livsstil var noe de hadde funnet tiltrekkende i en partner. En tolkning kan være at når man trente daglig/ nesten daglig styrketrening, måtte en potensiell partner gjøre det samme. Likevel ga Bjørn uttrykk for en annerledes erfaring da han fortalte: «Det må jo være litt sånn at hun har noe å gjøre, hun må klare seg uten meg 5 timer i løpet av en dag». Det ble tydeligere hva som var forutsetningene fra en eventuell partner. Det syntes å handle om at det var attraktivt at partneren hadde en aktiv livsstil, selv om det ikke var nødvendig at de trente slik som dem selv. I tillegg måtte partneren ha begrensninger for fritid, slik at det ikke ble en faktor for å begrense treningen deres. Elias poengterte dette da han fortalte:

... for jeg bryr meg ikke om hva slags aktivitet den personen driver med, om det er svømming eller løping eller styrketrening. Men det er mer det å ikke være inaktiv å sitte på sofaen hver jøvla ettermiddag og kveld da. ... det er nok noe som er et litt aktivt valg hos meg fordi jeg vet at noen som er helt uinteressert i trening ikke ville passet sammen med min livsstil. I grunn handler det bare om at personen har noe å gjøre så det at hun kjeder seg ikke plager meg.

Elias benytter seg av ord som «aktiv» og «inaktiv» når han forteller om positive og negative egenskaper ved en partner. Til slutt legger han vekt på at hans begrensninger for fritid ikke må være en irritasjonsfaktor for partneren. En tolkning av hva som gjør livsstilen til styrketrenerne avgjørende for tiltrekkende egenskaper ved en partner, kan være sosiale fakta hos styrketrenerne (Durkheim, 1982). Det var likhetstrekk blant informantene for attraktive egenskaper hos en partner. Dette kan tolkes som et sosialt fenomen som eksisterer uavhengig av styrketrenerne, og som igjen vil sette begrensninger for hva man finner attraktivt (Morrison, 2006, s. 189). En liknende tolkning kan vi finne hos Tjora (2018, s. 56-57) ved å argumentere for at styrketrenerne vektlegger påvirkningen fra en partners handling, mer enn partneren som et individ. Dette kan tyde på at det er hvordan et individ sin personlighet resulterer i en handlingsrasjonalisering, som er avgjørende for et bra partnerskap for individer med en rutinepreget livsstil (Aakvaag, 2008, s. 132; Giddens, 1979, s. 55). I så fall vil individet kunne tenkes, å unngå å oppleve begrensninger og sanksjoner tilknyttet sin adferd som daglig/ nesten daglig styrketrener i forholdet.

4.1.4 Det er ikke hver helg det er fest

I intervjuet til Bjørn kom han med denne uttalelsen da jeg spurte om hans forhold mellom styrketrening og festkultur: «... *det er ikke hver helg det er fest, og har jeg mulighet kan jeg fint slenge meg med*». De fleste av informantene likte å ta seg en fest, og treningen deres virket ikke å begrense deres forhold til alkohol og festkultur. Dette fant jeg interessant ettersom at min forståelse var at alkohol og festkultur ikke passet med deres livsstil. Alida fortalte at alkohol ikke var en nødvendighet, men at hun sjelden sa nei til en fest:

Jeg setter veldig pris på drikke til mat. Men det er ikke noen nødvendighet, men har du biff en kveld så er det sykt godt med rødvin til. Og så sier jeg sjelden nei til en fest. Men det er ikke sånn at det skjer hver helg. Kanskje en gang i måneden om ikke mindre. Jeg tenker ikke noe over kalorier da.

Alidas forhold til fest og alkohol virket ikke å være påvirket av hennes forhold til daglig/ nesten daglig styrketrening. Jeg tolker dette som en årsak av at hun ikke drakk alkohol så ofte.

Derav kunne årsaken tolkes som at alkoholens effekt på kroppen i det lange løp ikke ville ha stor innvirkning på treningen til informantene. Alidas forhold mellom alkohol og trening hadde likhetstrekk med flesteparten av informantene. Kristian sa det slik, da jeg spurte han om han måtte prioritere bort festing som følge av alkoholens helsemessige virkninger på kroppen: *«Nei det tror jeg er sjelden ... tror jeg aldri har gjort det. Men det er nok fordi jeg er ganske sjeldent ute. At det nødvendigvis ikke har en effekt som jeg tenker over når det er så sjeldent»*. I tidligere forskning er alkoholen innenfor et sosialt aspekt blitt knyttet til sosial integrasjon (Pedersen, 2015). Derav kan det argumenteres for at styrketreneres forhold til alkohol vil være fraværende som følge av livsstilen deres. Da dette ikke var tilfelle i intervjuene tolker jeg forbindelsen mellom alkohol og styrketrening i lys av den sosiale konteksten av alkoholnormer (Pedersen, 2015, s. 66). Dette betyr at normer for alkoholbruk varierer over tid og at man fint kan forflytte seg mellom ulike kontekster med deres ulike normer for alkoholbruk (Pedersen, 2015; MacAndrew & Edgerton, 1970). Tolkningen min var derfor at normene for alkoholbruk hos styrketrenere ikke var påvirket av treningen deres, annet enn at de sørget for å drikke sjeldent så det ikke ville påvirke livsstilen deres. Det å ta seg en fest for de som trener daglig/ nesten daglig styrketrening, tolker jeg i større grad som en fornøyelse upåvirket av deres forhold til trening. Denne tolkningen forsterkes i lys av Vaillants (1995) resultater av hvordan ikke-drikkere hadde dårlig psykososial tilpasning og personlig fleksibilitet (Pedersen, 2015, s. 75). Dette belyser at alkohol og festkultur står særdeles sterkt i stil, identitet, integrasjon og sosialitet i dagens samfunn. Derav kan en argumentere for at daglige/ nesten daglige styrketrenere lar seg i liten grad påvirke av de negative helsemessige virkningene forbundet med alkoholen.

4.2 Styrketrening er kvantifiserbar

Dette kapittelets navn valgte jeg etter en uttalelse Elias gjorde seg, da han ble spurt om hva som motiverte han for sin aktive styrketrening. Han sammenliknet styrketrening med andre idretter da han fortalte:

Den progresjonen som jeg opplever i styrketreningen, opplevde jeg aldri innenfor fotball og håndball. Fordi du kan kvantifisere på en sånn måte at du kan sette tall på hvor sterk du er i markløft og knebøy og sånt. Du kan ikke sette tall på hvor god du er i fotball.

En kunne se gjentakende mønstre til dette sitatet, da flere av de andre informantene forklarte at de likte styrketrening fordi forbedringer i progresjonen deres var tydeligere. Den

empirinære overskriften beskriver hvordan styrketrening er kvantifiserbart i den grad at man kan sette tall på hvor flink/ aktiv man er. Dette gir utspring for motivasjon til å trene daglig/ nesten daglig, hvor jeg har identifisert at synlig progresjon og intuisjon bidrar til å opprettholde motivasjonen blant aktive styrketrenerere.

4.2.1 Det kan alltid bli bedre

Jeg vil begynne med å se nærmere på den synlige progresjonen ved styrketrening.

Overskriften for dette kapitlet har jeg valgt som følge av siteringen «*det kan alltid bli bedre ...*» i Bjørn sitt intervju, da han ble spurt om kroppsbildet påvirket treningen hans. Et kjent utgangspunkt for fysisk aktivitet, er at en aktiv barndom øker sannsynligheten for å leve en aktiv og sunn livsstil når man blir eldre (Stavnsbo, mfl, 2020). Sofie hadde levd en aktiv barndom og vært innom flere aktiviteter før hun fant interesse for styrketrening. Sofie forteller hvordan veien til daglig/ nesten daglig styrketrening har gått «gradvis»:

Ja nå er det egentlig bare blitt rutine. Men det er gått gradvis. Det å være aktiv i hverdagen har på en måte alltid vært der fra jeg var liten av, så det er ikke noen forskjell sånn. Men det har bare blitt sånn på grunn av den progresjonen jeg har hatt, at jeg er avhengig av å trene så mye for å få resultater nå da. Nå er man på en måte på et punkt hvor man må trene ganske mye før man får noe forbedring da.

At veien til en livsstil preget av daglig/ nesten daglig styrketrening har gått gradvis tolker jeg som et resultat av hvordan man kan omtale progresjonen for styrketrening som en eksponentiell reduksjon. Det vil se at jo bedre progresjonen er og jo sterkere man blir, jo mer må man trene for å oppnå resultater. Ved å forstå styrketrening som en kvantifiserbar idrett, vil prosessen med andre ord ikke ha noen ende. Jeg tolker det som at informantene aldri kunne bli fornøyd, noe jeg syntes var interessant å knytte til kroppsbildet til de som trente nesten hver dag. Alida la vekt på at hun ikke hadde noe negativt kroppsbilde, men at styrketreningen hadde en positiv effekt på kroppsbildet i lys av progresjonen hennes da hun fortalte: «*Det skjedde underveis da, det var ikke sånn at når jeg var tynn så ønsket jeg å gjøre en endring. Det kom bare litt etter hvert som jeg så progresjonen*». Da Live fortalte: «*Det er ofte at jeg er misfornøyd, men det er mer rettet mot progresjonen og at jeg kan bli bedre*», tolker jeg det slik at hun ikke var misfornøyd med kroppen sin. Det virket i større grad å handle om at hun aldri kunne bli fornøyd som følge av styrketreningens endeløse progresjon. En måte å tolke disse utdragene på er i lys av *identitetsvalg* (Giddens, 1979; Aakvaag, 2008).

Ved at styrketrenerne anser seg selv som «styrketrenere» vil deres refleksivitet rundt kroppsbilde være et uttrykk for deres autentisitet i livsstilen som daglig/ nesten daglig styrketrener (Aakvaag, 2008, s. 278). Likevel har denne tolkningen en svakhet da den ikke sier noe om hvilke egenskaper sosiale praksiser må tilfredsstille for å muliggjøre refleksiviteten av handlingen (Aakvaag, 2008, s. 146).

I intervjuet med Bjørn spurte jeg hvordan han syntes kroppsbilde påvirket treningen hans. Bjørn veide rundt 85kg og gjorde over 150kg i benkpress. Han var PT og hadde trent styrketrening helt siden ungdomsskolen. Han forteller om hvordan «det alltid kan bli bedre», og at denne tankegangen er motivasjonen for treningen hans:

... det er på en måte min prosess da. Men ikke sånn at jeg har et usunt forhold til det. Mer sånn at det kan alltid bli bedre. Og det er litt av det som gjør at jeg holder det gående. At det alltid kan bli bedre og at det alltid er noe å forbedre. Selvbildet blir i alle fall ikke verre føler jeg, men igjen ... det blir igjen aldri bedre eller verre. Det er ganske konstant. Om jeg er 90 kg i starten av mars og 80 kg i slutten av juli. Det er samme innstilling uansett. Det kan alltid bli bedre og det er alltid ting å fikse på. Ja det er sånn det er.

Innstillingen «det kan alltid bli bedre» og «det er sånn det er» tolker jeg som selvpresentasjon av hvilke kriterier som stilles til det å trene daglig/ nesten daglig styrketrening. I et eksempel innenfor område-adferd bruker Goffman (2014, s. 94-95) det han kaller for «liksom-arbeide». I Goffmans (2014) observasjoner la han merke til hvordan ansatte ga inntrykk for at de arbeidet hardt idet sjefen var til stede, for å blant annet styrke sin selvpresentasjon. En måte å tolke Bjørn sitt forhold til progresjon, er hans selvpresentasjon i intervjuet i lys av «område-adferd». Denne tolkningen vil jeg argumentere for at utfyller manglene ved identitetsvalg. Likevel er min forståelse at det Bjørn forteller, er noen av de felles kriteriene for daglig/ nesten daglig styrketrening som preges av hans livsstil. Dette begrunner jeg i observasjonene i treningssenteret av at Bjørns fremstilling er genuin. For å forstå hva som gjør det genuint har jeg sett på hvordan sosiale miljøer dannes i treningssentrene på bakgrunn av fellesskapet rundt livsstilen knyttet til daglig/ nesten daglig styrketrening (se kapittel 4.3).

4.2.2 Møtet med kosthold – du må ta valg hele tiden

I dette underkapittelet forsøkte jeg å flytte fokuset fra treningen og over på mat og kosthold. Hva og hvor mye styrketrenere spiser er en stor del av det å bygge muskler, i form av styrketreneres energiinntak for muskelvekst (Baumann, 2015; Tønnesen & Garthe, 2017). Da

treningen til informantene ikke virket å ha store utslag for den sosialiteten de selv krevde, forsøkte jeg å se om det var en sammenheng med deres forhold til mat og kosthold.

Jeg la merke til at samtlige informanter fortalte at treningsøktene varierte mellom 2-3 timer. Da flere hadde jobb, og Sofie fortalte at hun kunne jobbe så mye som 8 timer skole i hverdagene, tolker jeg det som at det ikke var selve treningen som var tidkrevende: «*Ofte skole i 8 timer pluss, minus og som regel trening et par timer etter det*». Det kom tydeligere fram at kosthold var en vesentlig faktor for forholdet til sosialitet, da Sofie la vekt på at det var kosthold og ikke treningen som tok tid:

Kosthold er noe du møte uansett hvor du er og du må ta valg hele tiden, mens trening kan du avgrense til økten, og flytte på slik du vil. Mens kosthold er det på en måte alltid en valg rundt da.

Sofie hadde tidligere drevet med bikini Fitness og fortalte at hun fortsatt i dag var opptatt av makrofordelingen sin. På grunn av dette loggførte hun hva hun spiste for å sørge for at det passet med proteininnhold og kalorier for dietten hennes. Jeg tolker det som at det var kosthold og ikke trening som var mest belastende for sosialiteten til Sofie, da hun svarte på hvordan hun følte at treningen hennes kom på bekostning av et sosialt liv på andre arenaer:

Det er litt sånn at trening henger sammen med kosthold for meg da. Og det jeg spiser passer ikke alltid inn i en sosial setting da. For eksempel om man skal ut å spise eller dra på fylla og sånt da. Og før ville jeg nok heller tatt med en energidrikke på fest, mens nå tilpasser jeg meg bedre og drikker alkohol i stedet fordi jeg prøver å være mer balansert.

Tilpasningen Sofie forteller om kan tolkes som alkoholen og festkulturens innvirkning på sosialitet som beskrevet i kapittel 4.1.4. Utover dette kom det tydelig fram at Sofie opplevde at det var kostholdet hennes, innenfor hennes rolle som daglig/ nesten daglig styrketrener, som i størst grad påvirket hennes forhold til sosialitet. Jeg tolker dette som at treningen i seg selv er begrenset til et par timer om dagen. Derav vil det ikke påvirke sosialitet i så stor grad. Derimot er kosthold en faktor innenfor styrketrening som i mye større grad påvirker sosialitet, som følge av styrketrenerens bevisste forhold til jevnlig og sunne måltider (Baumann, 2015). Sofie var en av de få som fortalte at hun var konsekvent i forhold til mat og kosthold.

Flesteparten av informantene fortalte at de fokuserte på å dekke det daglige proteinbehovet, og at det ellers kunne variere hva de spiste. I et spørsmål om hvordan informantene forholdt seg til energisammensetning fortalte Kevin: «*Jeg har prøvd å holde meg til 200 til 240 gram protein om dagen. Ikke så mye mer enn 60 gram fett, og karbohydrater går veldig opp og ned*». Bjørn fortalte noe liknende: «*Ja det er jeg ikke sånn super opptatt av. Det egentlig*

eneste jeg bryr meg om det er å få tilstrekkelig med kalorier og protein. Katrine fortalte: «Jeg er mest bevisst på protein og ikke så mye på karbohydrater og fett». Jeg tolker disse fellestrekkene i form av at proteinbehovet var viktigst, og at informantene ikke var altfor nøye på makrofordelingen sin slik Sofie var. Det virket som at en svært nøye makrofordeling var for tidkrevende, som kan tolkes som en belastning for forholdet til sosialitet.

Likevel var ikke tolkningen min at informantenes forhold til kosthold utenom protein var ignorant. Elias forklarte at hans forhold til energisammensetning og kosthold var «veldig grovt»:

Forholdet mitt til det der er veldig grovt. Jeg kan tenke over at fisk og kylling har mye protein og at pasta har mye karbohydrater. Så hvis jeg lager et måltid, så har jeg nok kunnskap at jeg klarer å lage et måltid hvor alt er representert da i forhold til fett og protein og karbohydrater. Men hvor mye det er av hvert det tenker jeg ikke på i det hele tatt.

Jeg tolker det som at Elias hadde en slags erfaringsbasert forståelse for hva maten inneholdt, og at han på den måten kunne spise sunt og riktig uten å bruke for mye tid på makroperspektivet. Den erfaringsbaserte forståelsen tolker jeg som en egenskap Elias hadde tilegnet seg over flere år med styrketrening. I aktørens utgangspunkt i Giddens (1979) strukturasjonsteori, kan den erfaringsbaserte forståelsen for kosthold tolkes som del av vår praktiske bevissthet. Kostholdets rolle i forbedringen av de kvantifiserbare resultatene for styrketrening spiller en viktig rolle, samtidig som dette viste seg å skape utfordringer for normalitet i hverdagen. Av den grunn kan det argumenteres for at man med tid og erfaring lærer å flytte kostholdets rolle fra den diskursive til den praktiske bevissheten, i de forholdene hvor kostholdet skaper utfordringer for sosialitet (Aakvaag, 2008, s. 133; Scott, 1995, s. 205).

Kristian sitt intervju bidro til å tydeliggjøre tolkningene av kostholdets rolle i den praktiske bevissheten. Hans benyttelse av «intuitiv forståelse» var den formuleringen jeg ikke selv fant på dette forholdet:

Jeg har gjort det før, men etter hvert så føler jeg at jeg har fått en mer sånn intuitiv forståelse av hvor mye som trengs. Jeg hadde jo en periode hvor jeg telte absolutt alt, men så innså jeg etter hvert at det og blir jo ... for presist ... og det går jo ikke an å være så presis med kroppen. Og så blir det jo en sånn ting som tar tid og kommer i veien for andre ting. Men jeg har blitt mer fleksibel på det etter hvert, og funnet ut at det går an å finne veier rundt det. Og at trening ikke er alt på en måte.

Kristian sin bruk av intuitiv forståelse tolker jeg som egenskapen å tilpasse sin livsstil som daglig/ nesten daglig styrketrener med sosialitet på andre arenaer. Kristian forteller at trening ikke er alt og at han er blitt mer fleksibel i måten han kombinerer styrketrening med et sosialt liv. Da det kommer frem at han tidligere ikke var like flink til å kombinere disse forholdene, tolker jeg det som at med erfaring som styrketrener kommer etter hvert den intuitive forståelsen for mat og kosthold. Dette forholdet til mat og kosthold var også mer attraktivt hos informantene, som jeg forsto som en metode for å lettere kombinere styrketrening med fritid og sosialitet. En annen tolkning for denne «tilpasningen» til en enklere hverdag, kan være å se prosessen innenfor et *handlingsbegrep* (Giddens, 1979). Dette innebærer at aktøren har kunnskap om situasjonen de befinner seg i, og har evne til å påvirke situasjonen (Aakvaag, 2008, s. 131). Samtidig utvider Giddens (1979, s. 56-57) handlingsbegrepet ved å ta i bruk *refleksiv handlingsregulering*, *handlingsrasjonalisering* og *handlingsmotivasjon*. Dette innebærer at vi vet «hva» vi gjør og «hvorfor», i tillegg til at enkelte handlinger motiveres av underbevisste lag i personligheten vår. I denne tolkningen kan det argumenteres for at informantene er bevisste i sitt forhold mellom trening og sosialitet, og ikke lar kostholdet gå for hardt utover deres sosialitet og fritid. Samtidig vil ønske om å forbedre de kvantifiserbare resultatene i styrketreningen være en underliggende faktor som gjør informantene bevisste og konsekvente på kostholdets rolle i styrketreningen.

4.3 Ikke gjør så mye ut av deg

Til nå har jeg identifisert fellestrekk hos informantene i deres intervjuer. Dette har jeg argumentert for at gir et godt innsyn til hvordan daglig/ nesten daglig styrketrening påvirker forholdet mellom trening og sosialitet. I tillegg vil jeg argumentere for at disse fellestrekkene representerer en genuin seriøsitet ovenfor styrketrening, som vil gjøre interaksjon mellom disse personene mer naturlig. I dette kapitlet vil jeg se nærmere på disse menneskenes interaksjon i treningssenteret, og hvordan det utgjør et sosialt miljø.

Jeg har kalt dette kapitlet «ikke gjør så mye ut av deg», som følge av uttalelsene til informantene i spørsmål om hva de forbandt med uønsket adferd i treningssentrene. Ord som høflig og ydmyk ble gjentatt i en overført betydning om å ikke ta for stor plass på gymmen. Bjørn ga uttrykk for at han ikke hadde noe til overs for folk som «tok for mye plass»: «... jeg har ikke så mye til overs for de som tar mye plass. ... rope og hoie og trekke oppmerksomhet, kaste vekter i gulvet og sånne typer ting». Katrine nevnte også dette med å ikke plage andre

ved å trekke mye oppmerksomhet, men nevnte også: «*at man står og flexer musklene sine i speilet på gymmen, det er så unødvendig, gjør det heller hjemme*». Med utgangspunkt i fellestrekkene blant informantene nevnt i kapittel 4.1 og 4.2, har jeg med forbehold i observasjonene identifisert ulike kriterier til inkluderingen i sosiale miljøer på treningssenteret. Disse kriteriene forutsettes av tilgjengelighet for i hvilken grad man ønsker interaksjon med andre under trening. Kriteriene er utøvelsen av adferd og høflighet i gymmen (kap. 4.3.1), utøvelsen av rollen som daglig/ nesten daglig styrketrener (kap. 4.3.2) og utøvelsen av interaksjon med andre under trening (kap. 4.3.3).

4.3.1 Adferd og høflighet – å forstå gymmens offentlighet

Med denne overskriften ønsker jeg å fremme en forståelse for at treningssenteret er en offentlig arena. Det innebærer at det er visse regler og normer som begrenser en til hva som er lov og ikke, men også til hva som er akseptert og ikke. Samtidig er det viktig å påpeke at det er miljøets medlemmer som avgjorde hva som var riktig adferd i gymmen. I intervjuer og observasjon viste det seg å eksistere en misnøye mot folk som tok for mye plass eller gjorde for mye ut av seg. Likevel «spotet» medlemmene hverandre under trening og interagerer med hverandre på en måte som ikke opprettholdt retningslinjene for smittevern i treningssenteret. Jeg vil innlede med noe Kristian fortalte meg da jeg spurte han om det var noe som irriterte han på treningssenteret:

... En ting er hvis du smeller vektene hvis du tar 300 kg i mark eller noe. Og så har du kanskje noen som smeller vektene når de tar 50 kg i mark. Da tenker man litt sånn «må du». Hvis man føler at personen liksom dytter vektene på vei ned da.

Denne uttalelsen var noe jeg la merke til da jeg var i treningssenteret med Elias og treningspartnerne hans. Elias gjorde et par repetisjoner på det jeg regnet ut at var 200kg i markløft. Ved siden av Elias sto det en gutt som også gjorde markløft, men stangen hans var betydelig lettere og veide 70kg. Hva som er tungt for et menneske i øvelsen markløft vil selvfølgelig variere, men jeg la spesielt merke til hvordan løftesekvensen utspilte seg. Man hørte at Elias slapp stangen i gulvet, men det var rolig og behagelig til tross for vekten. Gutten ved siden kastet mer eller mindre vektene i gulvet og man kunne høre det fra andre siden av gymmen. Denne hendelsen ble også et samtaleemne senere i observasjonen, hvor Elias og treningspartnerne hans kommenterte på selvinnsikten til denne gutten som laget mye lyd når han løftet. Jeg tolker det som at det eksisterte kriterier for godkjent adferd i den bestemte

øvelsen. I fremtidige observasjoner ble jeg mer bevisst på hvordan slik adferd gjerne ble utgangspunkt for samtaler med gjengen. Liknende adferd kunne være å ikke rydde opp vektene etter seg, «flexe» i speilet, stønne når man løftet og generelt ta mye oppmerksomhet i gymmen.

Giddens (Atkinson & Housley, 2003, s. 172) påpeker at strukturene i interaksjon er bygget på karakteristikkene av bestemte sett med regler og utøvelsen av dem. Dette gir grunnlag for å forstå at sosialiteten i gruppen er basert på hvordan «riktig» adferd under treningen skaper tilhørighet. På en annen måte kan det også forstås som gruppens opptreden i den sosiale settingen, for hvordan de ønsker å gi inntrykk for at inkludering i miljøet innebærer visse normer (Goffman, 2014, s. 93). Jeg fant begge tolkningene representative for observasjonene mine. Det handlet om å forstå hva som i deres øyne var «riktig» adferd på gymmen. Utover det som var forbundet med adferd la jeg også merke til hvordan høflighet var viktig i sammenheng med miljøet. Adferd var grunnleggende for å få innpass i miljøet, i form av at man oppførte seg i samråd med miljøets «retningslinjer». Samtidig utspilte høflighet seg som en metode å tilnærme seg anerkjennelse, ved at det ble satt pris på visse handlinger. I observasjonene la jeg merke til dette ved at den ene treningspartneren til Elias passet på så han ikke gikk foran i speilet under treningssettene mine. Jeg fortalte han i etterkant at jeg satte pris på gesten og spurte hvorfor han gjorde det. Han fortalte at det var noe han alltid gjorde, fordi han ikke likte det når folk gikk foran i speilet under hans egne treningssett. Det fikk meg til å tenke tilbake på den gangen jeg ble kjent med Elias på gymmen. Det skjedde ved at han skulle løfte tung knebøy i et rackstativ. Jeg valgte å vente til han var ferdig med settet sitt før jeg la mine vekter tilbake i rackstativet for å unngå å lage et forstyrrelsesmoment. Elias takket meg for gesten og det innledet til samtale. Med tanke på å vise høflighet på treningssenteret observerte jeg hvordan de i miljøet praktiserte en høflighet ovenfor andre, samtidig som at det kunne irritere dem når andre ikke gjorde det tilbake. Eksempler på dette kunne være å ikke gå foran i speilet når noen gjorde settet sitt og ikke plassere vekter i rackstativet under noens treningssett. Jeg tolker dette som å ha evnen til å ikke bare se seg selv og egne behov, men også se behovene til andre når man trener. Durkheim betrakter dette som kollektiv bevissthet ved at samme livssyn, samsvarende ideer og felles moralske holdninger skaper en oppfatning av samhörighet og samstemthet (Tjora, 2018, s. 8). En mer presis tilnærming til disse observasjonene kan knyttes til *valgte fellesskap*, i den grad tilhørigheten oppstår på bakgrunn av følelser og rasjonalitet, felles interesser og tilfeldigheter (Tjora, 2018, s. 29). Likevel vil jeg argumentere for at det gir mest mening å snakke om adferden og høfligheten som utøves i

treningssentrene som en del et *rytmisk fellesskap* (Tjora, 2018, s. 65). Med utgangspunkt i miljøet i treningssenteret som et rytmisk fellesskap, vil man kunne si at det er gjennom hverdagens ureflekterte og tatt-for-gitte vaner at det dannes en form for tilhørighet blant medlemmene. På den måten vil brudd med kodeksen fra mindre «erfarne» medlemmer på treningssenteret skape negativ oppmerksomhet. For å forstå miljøet i treningssenteret som et rytmisk fellesskap ville fellesskapet være avhengig av at treningen var en del av medlemmenes daglige vaner. Dette aspektet vil jeg argumentere for at styrker observasjonenes forhold til de egenskaplige fellestrekkene i kap. 4.1 og 4.2.

4.3.2 Rollen som styrketrener – «kollegaene» på gymmen

Som en fortsettelse til gymmens rytmiske fellesskapet tok jeg utgangspunkt i medlemmenes daglige vaner i form av deres rutinepregede livsstil. Miljøet bestod av fremmede som hadde funnet fellesskap på treningssenteret. Derav sammenliknet jeg det med hvordan kollegaer blir kjent med hverandre på arbeidsplassen, fordi de ser hverandre til samme tid hver dag de er på jobb. Dette fikk meg til å tenke på hva Bjørn fortalte meg da jeg spurte han om han anså seg selv som sosial under trening:

... Og det har jeg nå egentlig bare tatt med meg videre ... når jeg er på trening selv da. Så får jeg kontakt med noen så nikker jeg og smiler ... og ja, du får nå forsovet god kontakt med visse folk på trening. Klart det er jo en arena der det er en felles interesse. Og du merker nok hvem som tar ... treningen i noenlunde like seriøs som deg selv. Så da er det ... egentlig ganske greit å komme i prat med noen.

Kevin sa noe liknende da jeg spurte han det samme spørsmålet:

Når jeg begynner å trene på nye plasser så er jeg veldig lite sosial av meg egentlig. Det er veldig, enten et nikk der eller et smil her, eller noe sånt. Jeg er veldig for meg selv. Det er som regel ikke før folk kommer og spør om noe. Kan være veldig enkelt sånn, «hei når er du ferdig med maskinen» eller noe. Så er det mye lettere for at når jeg møter dem igjen så blir det en liten samtale ut av det. Så treningen her nå er blitt veldig sosial fordi man er til samme tid nesten hver dag og man møter veldig mange av de samme folka.

Det at Kevin legger vekt på «man er til samme tid nesten hver dag og man møter veldig mange av de samme folka» tolker jeg som en stor del av det rytmiske fellesskapet som Tjora (2018) snakker om. Jeg tolker det slik at inkluderingen i miljøet er bygget på at medlemmene ser hverandre nesten hver dag som følge av en daglig/ nesten daglig styrketrening. Sammen

med at livsstilen deres var preget av «rutine» og «struktur» som nevnt tidligere, ga det inntrykk for at uttalelsene om at de trente til et bestemt tidspunkt på dagen var genuine. På den måten ville de møte på hverandre på gymmen nesten hver dag. Jeg sammenliknet dette med hvordan ansatte møter kollegaer på jobben og at det i lengden ville bli unaturlig å ikke interagere med hverandre over en lengre periode. Tjora (2018, s. 72) kaller denne måten for fremmedes tatt-for-gitte kommunikasjon for *interaksjonspåskudd*. I lys av dette vil miljøet for utenforstående kunne oppfattes som en gjeng som kjenner hverandre fordi deres tilknytning blir å anse som et interaksjonspåskudd. Det vil bli mer naturlig å komme i kontakt med den fremmede når personen er en fremmed man kjenner igjen (Tjora, 2008; Skjælaaen, 2017). I intervjuene kom det fram at informantene som oftest hadde faste treningstidspunkter for når de trente på dagen. Dette fikk jeg bekreftet under observasjoner gjort i treningssenteret, ved at jeg begynte å kjenne igjen fremmede som trente til samme tidspunkt.

En annen vinkling til å forstå interaksjon der det finnes gruppeliv i samfunnslokaler er blitt gjort ved å tolke *ritualer* forbundet med fellesskap som en metode for å styrke sin identitet og vise tilhørighet (Durkheim, 1897). Med dette ønsker jeg å få frem hvordan styrketrenerne føler seg mektigere sammen med andre, heller enn for seg selv. For eksempel var det mange likhetstrekk til hva informantene irriterte seg over på treningssenteret, som er blitt beskrevet i kapitlet over. Denne irritasjonen observerte jeg at ofte la grunnlag for samtale ved at medlemmer i miljøet kunne snakke nedlatende om disse personene som utøvde en «uakseptabel adferd». I lys av Goffmans (2014, s. 92-93) tanker om område-adferd vil denne nedlatende tonen forsterke medlemmenes følelse av identitet og tilhørighet, ved å ta avstand til de som ikke tilhører miljøet. Jeg tolker dette som et sett med felles symboler/ ritualer for hvordan man skal trene styrketrening på treningssenteret. Sammen med den fysiske tilstedeværelsen skaper disse forholdene tilhørighet (Tjora, 2018; Atkinson & Housley, 2003). Da jeg tolker treningssenteret som et offentlig samfunnslokalet der det finnes gruppeliv, argumenterer jeg for at det er gruppeidentifikasjon som er årsaken for etableringen av miljøet. Sett opp mot Durkheims (1897) redegjørelse av sosiale fakta, vil det innebære at etableringen er et resultat av handlingene til individene, og ikke individene i seg selv. Dette så jeg fellestrekk til i observasjonene i form av at det ikke eksisterte noen terskel for å inkluderes i form av hvor tungt man løftet. Miljøet er inkluderende for ulike treningsbakgrunn så lenge en kan relatere til gruppeidentifikasjonen som utgjør det sosiale miljøet på treningssenteret. Jeg kunne observere «uerfarne», eller relativt nye styrketrenere nærme seg enkelte av medlemmene til det sosiale miljøet på treningssenteret. Det var tydelig at interaksjon bar preg

av personens interesse for trening, mer enn personens styrke i de ulike øvelsene. Likevel vil jeg påpeke fra observasjonene at disse to faktorene ofte henger sammen.

Jeg forsto inkluderingen i det sosiale miljøet som eksisterte på treningscenteret som en prosess bestående av tre steg. Utenom disse tre stegene var selvfølgelig *tilgjengelighet* en faktor, noe jeg forsto da Alida forklarte at hun anså trening som «egentid»: «*Trening har også alltid vært et sånt sted for å få tid for meg selv. Trening er egentid, og det merket jeg da jeg trente med venninner at det ble mye skravling*». Jeg anslo derfor at hvor tilgjengelig man var for å komme i kontakt med andre under trening ville variere, og at den måtte være tilstedeværende for å gi mening til de tre stegene. Det første steget var å utøve «riktig» adferd og høflighet i gymmen. Adferden var nødvendig, mens høflighet økte ens anerkjennelse i gymmen. Det andre steget var å utøve rollen som daglig/ nesten daglig styrketrener genuint. Dette innebærer å trene rutinemessig i form av treningstidspunkt på dagen. Igjen vil dette føre til interaksjonspåskudd hvor de fremmede styrketrenerne begynner å hilse på hverandre. Det siste steget tar for seg interaksjonen som skjer på gymmen. Jeg observerte hvordan forståelse for riktige koder i interaksjonen var nødvendig for at ikke bekjentskapene skulle bli overfladiske. Ved å forstå kodene for interaksjon i treningscenteret ble det sosiale miljøet på treningscenteret vedlikeholdt, utover selve etableringen som steg en og to omfatter. Det siste steget vil jeg ta for meg i kapittelet under.

4.3.3 Interaksjon på gymmen – tid for trening og tid for prat

Jeg holdt fast ved tanken om hvordan også interaksjonen i miljøet kunne forstås som *rituelle trekk* (Porter, 1995; Schmaus, 1999; Durkheim, 1897). Jeg tok utgangspunkt i dette ved Durkheims (1897) redegjørelse for at sosiale fakta er noe sosialt konstruert, heller enn individuelt. På den måten kunne en argumentere for at interaksjonen på treningscenteret er preget av et sett med regler og normer, som var det jeg ønsket å utforske.

Et av utgangspunktene mine var å forstå interaksjon som kommunikasjon. Blant styrketrenerne i miljøet benyttes det fagspråk innenfor trening, men også mat og kosthold. Denne kommunikasjonen var tatt-for-gitt ved at det ble forutsatt at man ble forstått i benyttelsen av ord og begreper. I forskning på kommunikasjon innad i sosiale miljøer har det kommet fram at poenger illustreres gjennom språklige tilnærminger, som utenforstående ikke vil forstå (Hoen, 2011; Tjora, 2018). En tolkning kan være benyttelsen av ord og begreper som en metode for å styrke gruppeidentiteten ved skape avstand fra utenforstående. Denne

observasjonen la grunnlag for hvordan jeg tilnærmet meg interaksjonen mellom styrketrenerne som rituelle trekk. Da Durkheim (1897) vektlegger at sosiale fakta baserer seg på sosiale konstrukter heller enn individuelle utgangspunkter, tolker jeg interaksjonen på treningssenteret som et sosialt fenomen som begrenset styrketrenerne i deres interaksjon. Dette fikk jeg et inntrykk av at samsvarte med hvordan det sosiale miljøet var basert på et sett med felles normer for adferd i treningssenteret. Jeg hadde hittil basert utgangspunktet for dannelsen av miljøet i lys av sosiale fakta og rituelle trekk (Durkheim, 1897; 1982) og interaksjonspåskudd og rytmiske fellesskap (Tjora, 2018). Med utgangspunkt i det tredje steget som omhandlet interaksjonen, tolket jeg dette steget videre i lys av område-adferd og dramaturgiske forsvarsmekanismer (Goffman, 2014).

Under observasjonene la jeg merke til hvordan interaksjonen varierte når det ble snakket innad i gruppen, og når individer fra gruppen snakket med andre i miljøet. Innad i gruppen kunne samtaleemnene omfatte stor variasjon, noe jeg tolker som et tegn på at Elias og treningspartnerne hans var gode venner, også utenom treningssenteret. Imidlertid var samtalene ført med andre i miljøet i større grad begrenset til treningsrelaterte emner. For eksempel ble det snakket om mat og kosthold, men også om generell styrketrening, teknikk, treningsform o.l. Dette tolker jeg som at interaksjonen i miljøet i større grad var basert på bekjenskaper og ikke nødvendigvis vennskap. På den måten virket det som at medlemmene var forsiktige med å snakke om ting som ikke var relatert til årsaken for deres bekjenskap, som var en felles interesse for styrketrening. Denne tolkningen følte jeg at samsvarte med hvordan Katrine svarte på om hun var sosial innenfor treningen sin:

Det kommer veldig an på. Der jeg trener nå så kjenner jeg jo ... eller kjenner er kanskje litt sterkt ord, men folk jeg kjenner igjen som jeg kan slå an et par ord med. Og det synes jeg er veldig hyggelig.

Elias sa noe liknende som gjorde meg mer sikker på at det i større grad handlet om bekjenskaper enn vennskap:

Enten så drar jeg og trener med noen kompiser og da prater jeg med dem. Eller så trener jeg alene og da er det alltid noen som jeg kjenner halvveis og som jeg kan småprate litt med.

En mulig tolkning for hvordan interaksjon blir begrenset ved bekjenskapene er å forstå de dramaturgiske forsvarsmekanismene som en metode å forebygge pinlige situasjoner i interaksjonen (Goffman, 2014, s. 176). Et utdrag fra Bjørn sitt intervju fikk meg til å tenke at

det ikke ville være usannsynlig at hans interaksjon med andre under trening var begrenset til rollen som styrketrener:

Ja, altså for min del så er jeg ganske introvert, og er en ganske beskjeden type. Men ... på et treningssenter der er jeg ... ja jeg er egentlig ganske komfortabel der da, det er ... jeg føler liksom at det er der jeg hører hjemme.

På den måten kunne det tenkes at Bjørn var bevisst på sin rolle som styrketrener på treningssenteret, samtidig som han var bevisst på publikumet i treningssenteret (Goffman, 2014; Hammer, 2008). Jeg tolker dette sammen med observasjoner jeg gjorde av interaksjon mellom medlemmene i miljøet, som en slags form for ivaretagelse av image. For meg ga det mening at Bjørn var svært komfortabel i gymmen, ettersom han dro godt over 200kg i mark og presset 150kg på benkpressen. Dette gjør at de dramaturgiske forsvarsmekanismene blir tydeligere innenfor sømmeligheten av hvordan vi oppfattes av andre (Goffman, 2014, s. 94). Ved å knytte sømmelighet opp mot område-adferd fikk jeg et inntrykk av at miljøet er veldig synlig i treningssenteret, og at medlemmene derfor er svært reflekterte i sin opptreden i gymmen. Gymmen vil i Goffmans (2014) syn være selve front-stagen hvor styrketrenerne utøver sin rolle i miljøet, men også for de utenfor. Et eksempel på dette observerte jeg da Elias og faren (som også trente der) møttes under tilfeldigheten at de trente til samme tidspunkt den dagen. I gruppen jeg observerte var Elias «en av gutta» og preget treningsøkten deres med røff humor. Imidlertid forsvant disse trekkene ved Elias da han pratet med faren på treningssenteret, og det kunne tilsynelatende se ut som at han tok seg mer høytidelig sammen med faren. Denne observasjonen følte jeg at ga meg en indikasjon på at interaksjonen i miljøet er preget av rollen man har som styrketrener i miljøet. Dette fikk meg til å se videre på om det fantes noen normer eller koder for den faktiske interaksjonen mellom medlemmene. Dette gjorde jeg ved å ta utgangspunkt i dynamikken i samtalene, og la merke til at mangel på «riktig kodesett» for interaksjon i treningssenteret bidro til å gjøre bekjentskapene overfladiske.

Et eksempel på dette observerte jeg som forholdet mellom trening og interaksjon, også forklart som forholdet mellom «tid for trening og tid for prat». Selv om gruppen jeg observerte hadde kjennskap til mange på treningssenteret gikk de ikke bort og hilste på dem. Interaksjonen skjedde først når de tilfeldigvis var på samme sted i gymmen, slik at interaksjonen kunne virke mer naturlig. Jeg la også merke til hvordan den ene treningspartneren til Elias ikke responderte til at han ble snakket til av en bekjent under treningssettet sitt. Dette kan tolkes som at det ikke var akseptert å snakke til noen under selve

treningssettet, ettersom treningspartneren ba den bekjente gjenta det han sa etter han var ferdig. Det virket naturlig at man venter til en er ferdig med settet før man innleder til en interaksjon med personen. Samtidig opplevde jeg under interaksjon med andre på gymmen at vi hadde en forforståelse for tidsrammen til interaksjonen. Jeg tolker det som at interaksjon i miljøet var preget av at pausene mellom treningssettene ikke skulle bli for lange. I lys av Goffmans (2014) teoretisering av dramaturgisk lojalitet og dramaturgisk disiplin, kunne denne forforståelsen for utførelsen av interaksjon i miljøet skyldes den enkelte sin forpliktelse som styrketrener og del av miljøet. På den måten vil interaksjonen jeg observerte, kunne tolkes som interaksjonsanvisninger som gjelder for styrketrenerens fellesskap (Tjora, 2018; Broch, 2017). Foruten hvordan interaksjonen ble praktisert innad i miljøet, var det innlysende at samtaletemaene var treningsrelaterte. Likevel merket jeg at jo bedre kjent man ble med individene, jo mer naturlig var det å utvide temaene for samtalene. Innenfor tolkninger av den dramaturgiske omtanken ville dette skyldes at man blir akseptert som en del av miljøet (Goffman, 2014). Dette vil igjen senke de dramaturgiske forsvarsmekanismene innenfor område-adferden til medlemmene i miljøet, slik at den fremmede blir inkludert til deres backstage (Goffman, 2014; Grandbois, 2015).

4.3.3.1 Maks-løftet

Det var spesielt en enkelt observasjon som ga meg et inntrykk av denne forforståelsen for interaksjon innad i miljøet. Med dette underkapittelet til interaksjon som det tredje steget, vil jeg forsøke å invitere leseren til et mer konkret eksempel på forforståelsen. Årsaken for tittelen kom av en observasjon jeg gjorde med gruppen, der Elias forsøkte seg på et maksløft i markløft på 250kg.

Det er viktig å knytte maksløftet til Elias som den ene personen som skal foreta løftet. Årsaken for dette er at selve oppløpet til maksløftet er preget av et stort fokus fra Elias sin side. De færreste i et treningssenter vil noen gang forsøke å løfte et så tungt markløft. Dette gjør at rollen til Elias som styrketrener i miljøet blir tydeligere, ettersom det skaper et oppmerksomhetsmoment (Goffman, 2014). Elias prater lite med andre under oppløpet, og det er i større grad korte ordvekslinger, heller enn samtaler. Dette tolker jeg som Elias sitt ønske om å bevare fokuset for løftet han er i ferd med å gjennomføre. Oppmerksomhetsmomentet forstår jeg som at stangen bærer vekter som tilsier styrken til Elias. Dette gjør at andre medlemmer i miljøet kommer bort for å se på maks-løftet. Slik skapes det et stort potensialet

for interaksjon, ettersom vi står 5-10 personer rundt for å se på løftet (Goffman, 2014; Tjora, 2018). Jeg opplever det bemerkelsesverdig hvordan samtlige av personene som står rundt forholder seg til at interaksjonen som blir gjort baserer seg på korte ordvekslinger og ikke samtaler. For eksempel ville det vært utenkelig å spørre Elias hva han gjorde i helgen, der han står med kalk i nevene og 250kg på stangen. Interaksjonen som bærer preg av korte samtaler, stopper opp da Elias gjør seg klar for det gjeldende løftet. Det er en person som prater litt, men han blir fullstendig oversett og forstår til slutt at han må være stille. Alle fokuserer på Elias.

Denne forforståelsen for hvordan interaksjon på treningssenteret utføres, kan på en måte tolkes som en metode for å ivareta sitt eget, eller miljøets image av styrketrening som virksomhet (Goffman, 2014, s. 93). Samtidig tolker jeg det som en erfaringsbasert kunnskap som tilnærmes gjennom føringene og begrensningene for sosiale fenomener (Durkheim, 1982). På den måten vil det være et sosialt, og ikke et individuelt utgangspunktet for miljøet som et sosialt fenomen. Dette vil være avgjørende for tilnærmelsen av den etablerte forforståelsen (Durkheim, 1982; Morrison, 2006). Det dramaturgiske aspektet styrkes ved miljøets føringer for adferd og interaksjon, ved at det er vanskelig for utenforstående å ta del i deres back-stage (Goffman, 2014). Derav vil jeg argumentere for at dersom det ikke eksisterer en genuin interesse for styrketrening, oppstår det heller ingen inkludering.

5. Konklusjoner og avsluttende kommentarer

Dette masterprosjektet har tatt for seg *avveielser og håndteringen av forholdet mellom trening og sosialitet, både i treningssituasjonen og i fritiden ellers, blant de som trener daglig/ nesten daglig ved treningssentre*. I en presisering av dette forholdet, ble det trukket frem tre forskningsspørsmål.

Det første spørsmålet tok for seg *opplevelser av forholdet mellom trening og sosiale behov hos de som trener daglig/ nesten daglig på treningssentre*. De daglige/ nesten daglige styrketrenerne ga uttrykk for at deres opplevelser med fysisk aktivitet ikke var noe som begrenset forholdet til sosialitet. Samtlige fikk overskudd av styrketrening, og fortalte at dette var en aktivitet de derfor ikke måtte motivere seg for å gjøre. I tillegg hadde også flesteparten et konsekvent forhold til rutiner og struktur i hverdagen. Kosthold er blitt presentert som sentralt innenfor styrketrening. Flere av informantene ga uttrykk for at de var like konsekvente her som når det gjaldt trening. Flere av styrketrenerne hadde opplevelser med at forholdet til kosthold var mer belastende for sosialitet, enn selve treningen. Av den grunn hadde flesteparten av styrketrenerne et mer avslappet forhold til kosthold. De spiste sunt og konsekvent, men var mindre opptatt av makroperspektivet ved energisammensetning. Styrketrenerne ga uttrykk for at de hadde sterke preferanser for egenskaper hos en partner i et partnerforhold. «Inaktivitet» ble ansett som negativt hos flere, og samtlige av styrketrenerne opplevde det attraktivt hvis partneren aksepterte at treningen deres satte begrensninger for tid i hverdagen. Styrketrenerenes forhold til alkohol og fest var i liten grad påvirket av deres forhold til styrketrening. Flertallet hadde opplevelser av at alkohol var noe som hørte med til sjeldenhetene. Slik ble det gitt uttrykk for at deres forhold til festkultur, ikke påvirket livsstilen deres på en negativ måte.

Det andre forskningsspørsmålet tok for seg *dannelsen av sosiale miljøer mellom fremmede i treningssentre*. Det viste seg at styrketrenerne som var fremmede for hverandre, fant et fellesskap rundt livsstilen deres. Forholdene nevnt under det første forskningsspørsmålet var noen av de egenskapene, som utgjorde at styrketreneren hadde en genuin interesse for livsstilen daglig/ nesten daglig trening innebærer. Styrketrenerenes opplevelser var at fellesskapet var preget av bekjenskaper, mer enn vennskap. Daglig/ nesten daglig styrketrening innebar at man oppholdt seg på treningssenteret nesten hver dag, og som oftest til samme tidspunkt. Dette gjorde det mer naturlig å hilse på hverandre under trening, som utgjorde opphavet til dannelsen av miljøet/ fellesskapet.

Det tredje forskningsspørsmålet tok for seg *kjennetegnene ved miljøene som etableres mellom fremmede i treningssentrene*. Styrketrenerne dannet et regelverk/ retningslinjer for treningssenteret innad i miljøet deres. Interaksjonen mellom styrketrenerne var ofte preget av negative bemerkninger til folk som trente uten å ta hensyn til miljøets retningslinjer. Adferden man utøvde på treningssenteret var avgjørende for inkludering i fellesskapet. Styrketrenerne hadde lite til overs for de som tok mye plass, og ikke så behovene til andre utover seg selv. Interaksjonen mellom styrketrenerne i miljøet var basert på innforståtte normer og koder for interaksjon. Dette gjaldt når man kunne prate, og når man ikke burde prate, samtidig som å unngå at interaksjon påvirket andres trening.

Funnene gjort i dette prosjektet viser at de daglige/ nesten daglige styrketrenerne har svært hektiske hverdager, og at treningen krever mye av deres tid. Ved hjelp av Giddens (1979) strukturasjonsteori og Durkheims (1995) studier av kollektive følelser har jeg forsøkt å belyse hvordan styrketrening blir en del av hverdagen. Å ikke se på et daglig/ nesten daglig gjøremål som en tidkrevende og energibelastende aktivitet, ble argumentert som et resultat av aktivitetens forflyttelse fra diskursiv til praktisk bevissthet. Aktiviteten blir en del av styrketrenerens underbevissthet, i en livstil preget av et konsekvent forhold til rutiner og struktur. Det ble argumentert for at kosthold påvirket sosialitet mer enn selve treningen. Treningen begrenset seg til noen timer i løpet av en dag, mens ved kosthold tok man valg gjennom hele dagen. Et viktig funn var at med erfaring opparbeidet gjennom tid som styrketrener, fikk man etter hvert en intuitiv forståelse for kosthold. Makroperspektivet på kosthold blir mindre viktig i de tilfellene hvor kostholdet skaper utfordringer for sosialitet. Styrketrenerne la vekt på partnerens forståelse for livsstilen tilknyttet treningen deres. En viktig egenskap i partneren var at personen klarte å forholde seg til dette. Jeg argumenterte for at disse likhetstrekkene for partnerskap blant styrketrenerne, var preferanser som baserte seg på en handlingsrasjonalisering (Durkheim, 1982; Tjora, 2018; Giddens, 1979). I så fall er deres preferanser noe som eksisterte på bakgrunn av deres rutinepregede livsstil, hvor individets handlinger utstrålte en større viktighet enn selve individet. Rollen som daglig/ nesten daglig styrketrener utgjorde ingen begrensning for forholdet til alkohol. Jeg fant at dette kunne være en årsak av å unngå dårlig tilpasning og fleksibilitet som er blitt forbundet med ikke-drikkere (Vaillant, 1995; Pedersen, 2015). Funnene her viser at alkohol og festkultur står veldig sterkt når det gjelder stil, identitet, integrasjon og sosialitet. Dermed lot ikke styrketrenerne seg påvirke til tross for eventuelle negative helsemessige virkninger, selv om de altså festet sjeldent.

Ved hjelp av dramaturgi (Goffman, 2014), fellesskap (Tjora, 2018) og ritualer (Durkheim, 1982) har jeg konstruert et konsept for retningslinjene ved interaksjon i treningssentre. Jeg har argumentert for at styrketrenerens felles egenskaplige ferdigheter, er opphavet for verdien av bekjentskapene og de sosiale miljøene de danner. Konseptet jeg presenterte kalte jeg 3-steps metoden. Steg 1 tok for seg adferden og høfligheten til en styrketrener, og vil være avgjørende i bidraget til å gi individet et positivt omdømme i treningssenteret. Steg 2 innebar at man gjenkjente fremmede på treningssenteret, og at man begynte «å hilse på» de fremmede man blir vant med å se nesten hver dag. I funnene presentert i analysen har jeg begrunnet at jo flinkere man er til å følge retningslinjene for adferd og høflighet, jo større er sjansene for at «hilsenen» vil oppstå mer naturlig. Steg 3 tar for seg interaksjon og «medlemskap» i et sosialt miljø på treningssenteret. Jeg har argumentert for at den jevnlige «hilsenen» bidrar til at individet kommer i kontakt med en styrketrener med felles verdier rundt treningssenterets normer. Likevel viser funnene at bekjentskapenes vedlikehold avgjøres av ens forståelse for de sosiale kodene forbundet med forholdet mellom interaksjon og styrketrening på treningssenteret. Jeg har eksemplifisert dette ved vise til hvordan styrketrenerne innehar en forbeholdt forståelse for når man kan, og ikke kan interagere med hverandre. Med 3-steps metoden har jeg forsøkt å etablere et konsept for dannelsen og kjennetegnene ved det sosiale miljøet til daglige/ nesten daglige styrketrenere. Med det har jeg forklart opphavet til, men også beskrevet prosessen for hvordan daglige/ nesten daglige styrketrenere finner fellesskap på treningssenteret.

Jeg vil presisere at prosjektet er tilknyttet ett enkelt treningssenter for studenter. Det kan derfor diskuteres om funnene jeg har gjort vil være gjeldende for andre treningssentre. Studentenes livssituasjon vil kunne spille en rolle for etableringen av et fellesskap på treningssenteret. Likevel har min etnografiske tilnærming bidratt til å være en kvalitetssikring for hvordan funnene kan være gjeldende for treningssentre i sin helhet, ved at opplevelsene fortalt i intervjuene kunne knyttes til det som ble observert. Funnene gjort i dette prosjektet, bidrar til å øke treningssenterets relevans som et sosialt fenomen (Vik, 2011). Det bidrar også til hvordan vi betrakter vilkårene for interaksjonspåskudd (se Tjora, 2018), innenfor sosial interaksjon i samfunnet. I en videreføring av sosial interaksjon, viser funnene at interaksjon appellerer til felles verdier, interesser og egenskaper hos individer. Jeg vil også argumentere for at funnene vitner til at treningssentre egner som en interaksjonistisk forskningsarena. Da den deduktive prosessen med interaksjonistisk teori, resulterte i en «empirinær» konseptualisering.

I møte med de daglige/ nesten daglige styrketrenerne har jeg fått oppleve deres fortellinger om forholdet mellom trening og sosialitet. Jeg har også fått ta del i deres hverdag på treningssenteret, og hvordan dette innebærer mer enn bare trening i form av interaksjon og medlemskap i et sosialt miljø. Jeg argumenterer for at avveielser og håndteringen av deres forhold mellom trening og sosialitet er begrunnet i deres rutinepregede livsstil som svært aktive styrketrener. Treningen er ikke noe som kommer på bekostning av deres forhold til sosialitet. Deres sosiale behov er ikke større enn at det fylles i interaksjon på treningssenteret og eksisterer ellers uavhengig av deres forhold til daglig/ nesten daglig styrketrening.

For videre forskning ville det vært interessant å videreføre prosjektets rammer innenfor flere ulike treningssentre. Ved å se nærmere på daglige/ nesten daglige styrketrenerne i flere livstiltværelser, ville en kunne sagt noe mer konkret om funnene som er presentert i dette prosjektet. Min erfaring og opplevelse med interaksjon og sosiale miljøer i treningssentre har jeg forklart at er begrenset til ett enkelt treningssenter og en enkelt menneskegruppe. Ved å videreføre 3-steps metoden og forholdet mellom trening og sosialitet til andre treningssentre og menneskegrupper, kunne en i større grad avgjort relevansen av prosjektets funn. Min forståelse er at treningssenteret som sosial arena har et stort forskningspotensialet, med tanke på hvordan styrketrening er å anse som en individuell aktivitet.

Referanseliste

- Aakvaag, G. C. (2008) *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Andreasson, J., Johansson, T. (2019) *Bodybuilding and Fitness Doping in Transition. Historical Transformations and Contemporary Challenges*. Social Sciences. 8(3): 80 Hentet fra: <https://doi.org/10.3390/socsci8030080>
- Atkinson, P. (2015) *For Ethnography*. London. SAGE Publications Ltd.
- Atkinson, P. & Housely, W. (2003) *Interactionism*. London: SAGE Publications Ltd
- Bakkehaug, L.T. (2007) *Hadde jeg vinger ... En kvalitativ studie av mishandlede kvinners bruddprosess*, masteroppgave, Institutt for sosiologi og statsvitenskap. Trondheim: NTNU
- Barland, B. (1997) *Gymmet: en studie av trening, mat og dop*. PhD-avhandling ved Norges idrettshøgskole. Oslo.
- Baumann, A. (2015) *Kosthold for styrketrening og muskelvekst*. Hentet fra: https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/regioner/region_vest/aktuelt/media46556.media
- Bourdieu, P. (1995) *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax Forlag.
- Brattbakk, I. (2020) *Trangboddhet og barnefamiliers hverdagsliv i koronaens tid*. Hentet fra: https://www.idunn.no/tidsskrift_for_boligforskning/2020/01/trangboddhet_og_barnefamiliers_hverdagsliv_i_koronaens_tid
- Brinkmann, S. Tanngaard, L. (2010). *Kvalitative metoder: en grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Broch, T. B. (2017) *Et kulturperspektiv på sport*. Hentet fra: https://www.idunn.no/norsk_sosiologisk_tidsskrift/2017/02/et_kulturperspektiv_paa_sport
- Byklum, K., Gulbrandsen, C. & Eskedahl, B. (2021) *Professor: Gå tur og forebygg disse sykdommene*. Hentet fra: <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/dlq9wz/professor-gaa-tur-og-forebygg-disse-sykdommene>
- Can, S. (2010) *Determination of the factors motivating and motivation level of the weightlifters participating in Turkish weightlifting championship*. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810007123>
- Collins, R. (2004) *Interaction Ritual Chains*. Princeton: Princeton University Press.
- Dalen, H. B. (2019) *Styrketrening blir stadig mer populært*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-mer-populaert>
- Dalen, H. G. & Gram, K. H. (2020) *Skigåing har blitt mindre populært*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/skigaing-har-blitt-mindre-populaert>
- Dalgas, E. (2016) *Trening og multipel sklerose*. Hentet fra: <https://www.ms-guiden.no/leve-med-ms/trening-og-ms>

- Durkheim, E. (1897) *Suicide. A Study of Sociology*. London: Routledge.
- Durkheim, E. (1982) *The Rules of Sociological Method*. New York: The Free Press.
- Durkheim, E. (1995) *The elementary forms of religious life*. New York: Free Press
- Engelsrud, G. (2001) *Trening som erfaring og symbol*. Norsk Antropologisk Tidsskrift, 12: 260-272
- Giddens, A. (1979) *Central Problems in Social Theory: Action, Structure and Contradiction in Social Analysis*. Berkeley: University of California Press.
- Goffman, E. (1963) *Behaviour in public places*. New York: The Free Press.
- Goffman, E. (2014) *Vårt rollespill til daglig. En studie av hverdagslivets dramatikk*. Pax Forlag AS.
- Grandbois, P. (2015) *Courtesy*. *Prairie Schooner*, 89(4), 159-164. Hentet fra: <http://www.jstor.org/stable/24639796>
- Guðmundsen, M. B. (2020) *Erfaringer fra arbeidspraksis*. Hentet fra: https://www.idunn.no/tph/2020/02-03/erfaringer_fra_arbeidspraksis
- Gulbrandsen, C. (2021) *Sjekk om du er i faresonen: Helseeksperter slår alarm om stillesitting*. Hentet fra: <https://www.vg.no/forbruker/livsstil/i/0KoJV0/sjekk-om-du-er-i-faresonen-helseeksperter-slaar-alarm-om-stillesitting>
- Hammer, A. (2018) *Teaterteori og tverrfaglighet i digitale rom*. Hentet fra: https://www.idunn.no/nmt/2002/02/teaterteori_og_tverrfaglighet_i_digitale_rom
- Hammersley, M. (2017). Interview data: a qualified defence against the radical critique. *Qualitative research*, 17(2), 173-186. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1468794116671988>
- Haugland, M. (2021) *Hun gjorde som mange andre nordmenn:- Det har gått ut over helsen*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/rogaland/flere-slutter-a-trene---frykter-for-folkehelsen-1.15339571>
- Helsedirektoratet (2008) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf/_attachment/inline/e7710401-9ac5-4619-916d-ff15a9edb3d4:380162e0f16eef64d00906fc472987340fbcc711/Aktivitetsh%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf
- Henriksen, I. M. & Tøndel, G. (2017) *Spontane dybdeintervjuer. Strategisk interaksjon som sosiologisk forskningsmetode*. Hentet fra: https://www.idunn.no/norsk_sosiologisk_tidsskrift/2017/03/spontane_dybdeintervjuer
- Hoen, F. S. (2011) *Å lage musikk sammen. En analyse av bandøvingen som sosial interaksjon*. Institutt for sosiologi og statsvitenskap. Trondheim: NTNU.

- Hovland, C. (2018) *Hvordan funksjonell styrketrening påvirker livskvaliteten hos personer med angst: en kvalitativ studie*. [Mastergradsoppgave, OsloMet – storbyuniversitetet]. ODA Open Digital Archive. <https://oda.oslomet.no/handle/10642/6172>
- Howitt, D. (2013) *Introduction to qualitative methods in psychology* (2. Utg.). Boston: Pearson.
- Johansen, A-K. (2020) *Økende interesse for enkle og sosiale treningstilbud blant studentene*. Hentet fra: <https://www.hiof.no/om/aktuelt/aktuelle-saker/2020/koronaen-gir-okt-treningslyst-pa-campus.html>
- Klein, A. (1993) *The Cultural Anatomy Of Competitive Womens Bodybuilding*. I *Many Mirrors: Body Image and Social Relations*, (red) Sanday, Peggy Reeves. London: Rutgers University Press
- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology: The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography*, 4(3), 455-485. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/146613810343007>
- Leseth, A.B. og Tellman, S. M. (2014) *Hvordan lese kvalitativ forskning?* Oslo: Cappelen Damm.
- Luhmann, N. (1990): *Political Theory in the Welfare State*. Berlin: de Gruyter.
- MacAndrew, C. & Edgerton, R. (1970) *Drunken Comportment*. London: Nelson.
- Maffesoli, M. (1996) *The Time of The Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*. London: Sage.
- Mauseth, S. (2020) *Nye studenter har det verst: - Disse tallene er skumle og bekymringsverdige*. Hentet fra: <https://trd.by/aktuelt/2020/11/05/Nye-studenter-har-det-verst-Disse-tallene-er-skumle-og-bekymringsverdige-22942623.ece>
- Monaghan, L. (1999) *Creating "The Perfect Body": A Variable Project*, i (red) Featherstone, Mike; *Body Modification*. SAGE Publications Ltd. London: The Alden Press.
- Morrison, K. (2006) *Marx, Durkheim, Weber. Formations of modern social thought*. (2. Utg.) London: Sage.
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, E., Nilsen, T. S. (2020) *Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Pedersen, W. (2015) *Bittersøtt. Nye perspektiver på rus og rusmidler*. (3. Utg) Oslo. Universitetsforlaget.
- Pevik, L. (2020) *Undersøkelse: Ensomheten øker kraftig blant de unge*. Hentet fra: <https://trd.by/aktuelt/2020/10/23/Unders%C3%B8kelse-Ensomheten-%C3%B8ker-kraftig-blant-de-unge-22869897.ece>
- Porter, T. (1995). *Statistical and Social Facts from Quetelet to Durkheim*. *Sociological Perspectives*, 38(1), 15-26. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/10.2307/1389259>

Postholm, M. B. (2005) *Observasjon som redskap i kvalitativ forskning på praksis*. Hentet fra: [https://www.idunn.no/npt/2005/02/observasjon som redskap i kvalitativ forskning pa praksis](https://www.idunn.no/npt/2005/02/observasjon-som-redskap-i-kvalitativ-forskning-pa-praksis)

Rafoss, K. (1993) *Et differensiert idrettsbilde – en analyse av deltakelse i aktiviteter, treningssammenhenger og anlegg*. (FDH-rapport 1993:10). Alta: Finnmark distriktshøgskole.

Regjeringen. (2021, 23. mars). *Regjeringen innfører strengere nasjonale tiltak*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-innforer-strengere-nasjonale-tiltak/id2841039/>

Roulston, K. (2010). *Considering quality in qualitative interviewing*. *Qualitative research*, 10(2), 199-228. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1468794109356739>

Schmaus, W. (1999). *Functionalism and the Meaning of Social Facts*. *Philosophy of Science*, 66, S314-S323. Hentet fra: <http://www.jstor.org/stable/188780>

Scott, J. (1995) *Sociological Theory. Contemporary Debates*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited.

Skjælaaen, Ø. R. (2017) *Alene, sammen. Om former for fellesskap rundt morgenpilsen*. Hentet fra: [https://www.idunn.no/tfs/2017/04/alene sammen om former for fellesskap rundt morg enpilsen](https://www.idunn.no/tfs/2017/04/alene-sammen-om-former-for-fellesskap-rundt-morg-enpilsen)

SSB. (2018) *Hjemme bra, men borte best?* Hentet fra: <https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/hjemme-bra-men-borte-best>

SSB (2021) *Norge under Korona/ Covid-19. Statistikk om koronakrisen*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/korona>

Stavnsbo, M., Aadland, E., Andersen, S. A., Chinapaw, M., Steene-Johannesen, J., Andersen, L., Resaland, G. K. (2020) *Effects of Active Smarter Kids (ASK) physical activity intervention on cardiometabolic risk factors in children: A cluster-randomized controlled trial*. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743519303445>

Steen-Johnsen, K. (2004) *Individualised Communities. Keep-fit exercise organisations and the creation of social bonds*. PhD-avhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Stokka, C. L. (2008) *Når kropp er livet. Bodyfitness – et avansert kroppsmodifiseringsprosjekt*. [Mastergradsoppgave, Universitetet i Oslo]. DUO Vitenarkiv. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/16774>

Strauss, A. L. (1993) *Continual Permutations of Action*. New York: Aldine de Gruyter.

Szabo, A. S. (2012) *Some questions of biomechanical character in weightlifting*. Budapest: Corvinus University of Budapest.

Tang, C., Koh, Y., & Gan, Y. (2017). *Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States*. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673-682. Hentet fra: <https://www.jstor.org/stable/27009061>

- Tavory, I. Timmermans S. (2014) *Abductive Analysis – Theorizing Qualitative Research*. Chicago. The University of Chicago Press.
- Tjora, A., Henriksen, I. M., Fjærli, T. og Grønning, I. (2012) *Sammen i byen. En sosiologisk analyse av urbane naboskap, nærmiljø og boligens betydning*. Trondheim: Tapir Akademisk.
- Tjora, A. (2013) *Festival! Mellom rølp, kultur og næring*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. Utg.) Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Tjora, A. (2018) *Det offentlige rommets flerdimensjonale fellesskap*. Hentet fra: <https://www.idunn.no/plan/2018/02/det-offentlige-rommets-flerdimensjonale-fellesskap>
- Tjora, A. (2018) *Hva er fellesskap*. Universitetsforlaget AS. Oslo.
- Tønnesen, E. & Garthe, I. (2017) *Optimal styrketrening og ernæring for muskelvekst*. Hentet fra: <https://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ernaring/Fagstoff/media3811.media>
- Ulseth, A. (2008) *Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Doktoravhandling. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Vaillant, G. (1995) *The Natural History of Alcoholism Revisited*. Cambridge: Harvard University Press.
- Vik, K. T. (2011) *Trening på treningscenter: En helserelevant behandlingsvirksomhet?* Hentet fra: <https://www.idunn.no/st/2011/04/art02>
- Øverenget, E. & Kvalnes, Ø. (2004) «Vi ønsker å fremstå som ærlige». Hentet fra: <https://www.idunn.no/pof/2004/01/vi-onsker-a-fremsta-som-erlige-verdier-i-et-omdomme-samfunn>

Vedlegg 1

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Styrketreningens effekt på sosialisering

Referansenummer

245125

Registrert

12.01.2021 av Frederik Bugge Thune-Holm - frederbt@stud.ntnu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Arve Hjelseth, arve.hjelseth@ntnu.no, tlf: 97603162

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Frederik Thune-Holm, frederbt@stud.ntnu.no, tlf: 46847904

Prosjektperiode

01.01.2021 - 06.06.2021

Status

14.01.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

14.01.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 14.01.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 06.06.2021

LOVLIG GRUNNLAG

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

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

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

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

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

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

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson NSD: Kajsa Amundsen Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 2

Deltakelse for intervju til forskningsprosjektet;

«Styrketreningens effekt på sosialisering»

Dette er et samtykkeskjema for mitt forskningsprosjekt hvor formålet er å få større innsikt i styrketrening og sosialt liv blant dem som trener styrke på treningssenter daglig, eller nesten daglig.

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Mitt navn er Frederik Thune-Holm, og jeg er masterstudent ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap (ISS) ved NTNU i Trondheim. Det kommende året skal jeg skrive en masteroppgave i sosiologi om styrketreningens effekt på sosialisering blant studenter. Prosjektet skal utformes i samarbeid med veileder Arve Hjelseth, førsteamanuensis ved ISS.

Hensikten med masterprosjektet er å oppnå en større innsikt i om store mengder trening på treningssentre henger sammen med sosialt liv i fritiden ellers. Jeg er av den grunn interessert i dine opplevelser med sosialisering på fritiden som følge av ditt forhold til trening i tillegg til grunnlaget for din trening og sosialisering på fritiden. Jeg skal undersøke følgende problemstilling:

Hvordan avveier og håndterer de som trener daglig/ nesten daglig ved treningssentre, forholdet mellom trening og sosialitet?

Gjennom mitt masterprosjekt ønsker jeg å intervju mellom 10-12 studenter som trener 5 eller flere ganger i uken på et treningssenter.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet

Instituttet for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU i Trondheim er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta

Fordi du har inntrykk av at du er student og trener daglig eller nesten daglig, nærmere bestemt 5 eller flere dager i uken.

Hva innebærer det for deg å delta

Jeg vil benytte dybdeintervjuer for å belyse temaet styrketreningens effekt på sosialisering. For gjennomføringen av intervjuet vil jeg etter beste evne legge til rette for at det foregår på sted og tidspunkt etter ditt ønske.

- Ved deltakelse i prosjektet stiller du opp på et intervju som vil vare i maks 30 min. Under intervjuet vil jeg stille spørsmål om *mål og ambisjoner med treningen, sosial aktivitet på fritiden, og drikkevaner, drikke- og ruskultur og kroppsbilde.*

- Jeg vil ta lydopptak og notater fra intervjuet. Lydopptaket sammen med transkribert materiale blir slettet straks etter masteroppgaven er levert og godkjent.
- I tillegg til prosjektleder, er det kun veileder, Arve Hjelseth som vil ha tilgang til deler av det transkriberte materialet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg dersom du ønsker å trekke deg i intervjuet, eller ikke ønsker å besvare enkelte spørsmål.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil kun benytte opplysningene om deg til formålene som er blitt nevnt i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Din deltakelse vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Det er kun opplysninger om skolegang, aktiviteter og trening som vil publiseres i masteroppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes og oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2021. Alle personopplysninger, notater, lydopptak og transkripsjoner vil bli slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU i Trondheim ved:

Prosjektansvarlig: Frederik Thune-Holm

E-post: frederbt@stud.ntnu.no

Tlf: 46847904

Veileder: Arve Hjelseth
E-post: arve.hjelset@ntnu.no
Tlf: 97603162

Vårt personvernombud: Thomas Helgesen
E-post: thomas.helgesen@ntnu.no

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

Med vennlig hilsen

Frederik Thune-Holm

Prosjektansvarlig

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet: *Styrketreningens effekt på sosialisering*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta på intervju
- at det blir brukt lydopptak
- at sitater fra intervjuet brukes i oppgaven

Jeg samtykker at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet i juni 2021

(Signatur av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

Deltakelse for observasjon til forskningsprosjektet;

«Styrketreningens effekt på sosialisering»

Dette er et samtykkeskjema for mitt forskningsprosjekt hvor formålet er å få større innsikt i styrketrening og sosialt liv blant dem som trener styrke på treningssenter daglig, eller nesten daglig.

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Mitt navn er Frederik Thune-Holm, og jeg er masterstudent ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap (ISS) ved NTNU i Trondheim. Det kommende året skal jeg skrive en masteroppgave i sosiologi om styrketreningens effekt på sosialisering blant studenter. Prosjektet skal utformes i samarbeid med veileder Arve Hjelseth, førsteamanuensis ved ISS.

Hensikten med masterprosjektet er å oppnå en større innsikt i om store mengder trening på treningssentre henger sammen med sosialt liv i fritiden ellers. Jeg er av den grunn interessert i dine opplevelser med sosialisering på fritiden som følge av ditt forhold til trening i tillegg til grunnlaget for din trening og sosialisering på fritiden. Jeg skal undersøke følgende problemstilling:

Hvordan avveier og håndterer de som trener daglig/ nesten daglig ved treningssentre, forholdet mellom trening og sosialitet?

Gjennom mitt masterprosjekt ønsker jeg å observere en gruppe (flere som trener samtidig, som også trener daglig eller nesten daglig) over en periode på 2 uker.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet

Instituttet for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU i Trondheim er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta

Fordi du har inntrykk av at du er student og trener daglig eller nesten daglig, nærmere bestemt 5 eller flere dager i uken.

Hva innebærer det for deg å delta

Jeg vil benytte deltakende observasjon for å belyse temaet styrketreningens effekt på sosialisering. For gjennomføringen av observasjonen vil jeg etter beste evne legge til rette for at det foregår på sted og tidspunkt etter ditt ønske.

- Ved deltakelse i prosjektet tillater du at prosjektansvarlig får delta på treningssenteret de dagene du trener over en periode på 2 uker. I tillegg til at du tillater prosjektansvarlig å observere under trening, tillater du også at prosjektansvarlig får stille spørsmål der det vil være relevant.

- Jeg vil ta notater fra observasjonen. Notatene vil være anonymisert og sammen med transkribert materiale vil det bli slettet straks etter masteroppgaven er levert og godkjent.
- I tillegg til prosjektleder, er det kun veileder, Arve Hjelseth som vil ha tilgang til deler av det transkriberte materialet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg dersom du ønsker å trekke deg under observasjonen, eller ikke ønsker å besvare enkelte spørsmål.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil kun benytte opplysningene om deg til formålene som er blitt nevnt i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Din deltakelse vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Det er kun observasjonen og enkelte sitater som oppstår under observasjonen som vil publiseres i masteroppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes og oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2021. Alle personopplysninger, notater og transkripsjoner vil bli slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU i Trondheim ved:

Prosjektansvarlig: Frederik Thune-Holm

E-post: frederbt@stud.ntnu.no

Tlf: 46847904

Veileder: Arve Hjelseth
E-post: arve.hjelset@ntnu.no
Tlf: 97603162

Vårt personvernombud: Thomas Helgesen
E-post: thomas.helgesen@ntnu.no

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

Med vennlig hilsen

Frederik Thune-Holm

Prosjektansvarlig

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet: *Styrketreningens effekt på sosialisering*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta på observasjon
- at det noteres og stilles spørsmål under observasjonen
- at sitater og observasjoner fra observasjonen brukes i oppgaven

Jeg samtykker at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet i juni 2021

(Signatur av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4

Intervjuguide

Jeg skal avlegge en masteroppgave i sosiologi ved NTNU våren 2021. I min masteroppgave skal jeg se nærmere på forholdet mellom treningsaktivitet og sosial aktivitet på fritiden, blant dem som trener mye. Årsaken for at jeg ønsker å skrive om dette temaet er at jeg har en del personlig erfaring med temaet og er nysgjerrig på om det er noe som finnes på en større skala i samfunnet. For å undersøke om store mengder trening kan ha en indirekte effekt på sosial deltakelse i samfunnet, ønsker jeg å intervjuere studenter ved NTNU, som trener fem eller flere dager i uken, om hvilke erfaringer de har med fenomenet. Intervjuet er 3-delt. Jeg starter med å stille et par bakgrunns spørsmål om deg. Deretter kommer jeg til å spørre en del spørsmål om hvilke mål og ambisjoner du har med treningen. Avslutningsvis vil jeg stille et par spørsmål om ditt sosiale liv, hvor mye du deltar i sosiale aktiviteter på fritiden og hvordan ditt sosiale liv påvirkes av treningen din. Jeg vil informere om at hvis det er noen spørsmål du ikke vil svare på så er det greit. Du kan også trekke deg fra intervjuet når som helst, om du måtte ønske det. Du vil bli anonymisert så det vil ikke være noen måte for noen å kjenne deg igjen i oppgaven på. Oppgaven vil bli publisert av NTNU. Jeg vil ta lydopptak av intervjuet, som senere vil bli transkribert i et lukket rom. Deretter vil lydopptaket bli slettet. I etterkant vil jeg sende deg transkripsjonen slik at du kan bekrefte/ avkrefte om jeg har oppfattet ytringene dine riktig. Hvis ikke det er noe du lurer på starter vi.

1. Åpningsspørsmål

- Kan du starte med å si hvor du er fra, og hva du har gjort tidligere?
 - o Interesser, skolegang, aktiviteter/ idrett.
- Hva studerer du, og hvor lenge har du studert ved NTNU?
- Hvor mange dager i uken trener eller driver du med fysisk aktivitet?
- Hva slags trening vil du kategorisere som den type trening du bruker mest tid på?
- Og til slutt, i hvilken grad liker du å være sosial på fritiden utenom trening?

2. Mål og ambisjoner med treningen

- Kan du beskrive en vanlig treningsdag for deg, mht trening, skole og mat?
- Startet du den treningen du driver mest med hjemme (altså før studiene), eller var det noe du begynte med etter at du startet å studere på NTNU?
- Kan du si noe om grunnlaget for at du begynte å trene?
 - o Hva motiverte deg?
 - o Hadde du et mål du ønsket å realisere, eller var det treningen i seg selv som opplevdes meningsfull?
- Kan du beskrive hvorfor og når du begynte å trene mer seriøst? (med det så tenker jeg på når du begynte å trene 5 eller flere ganger i uken)
- Har du et like reflektert forhold til mat og kosthold som til selve treningen din?
- Med tanke på kosthold, teller du kalorier du spiser i løpet av en dag?
 - o Uavhengig om du teller kalorier eller ikke, kan du si noe om hvordan du forholder deg til karbohydrater, proteiner og fett? (energisammensetning)
- I hvilken grad føler du at trening påvirker andre obligasjoner i livet ditt?

- For eksempel skole, lekser, venner, kjæreste o.l.
- Kan du til slutt beskrive hvordan du synes venner og familie er positiv, passiv eller negativ til treningsfokuset ditt?

3. Sosial aktivitet på fritiden

Vi skal nå gå over til å snakke om sosial aktivitet på fritiden. Jeg vil igjen presisere at hvis det er noen spørsmål du ikke vil svare på går det helt fint. Jeg vil begynne med å spørre:

- I hvilken grad føler du at treningen din kommer på bekostning av et sosialt liv på andre arenaer?
- Hva liker du best av sosiale aktiviteter på fritiden utover trening? (for eksempel quiz, festing/ drikking, ulike verv, religion, medier som tv/ serier/ kino/ film/ internett eller lignende)
- I hvilken grad er du sosial innenfor treningen din?
 - Når du prater med andre under trening, hva slags temaer prater dere om?
- Har du jobb utenom studiene?
 - Kan du si noe om dine arbeidsoppgaver og hvordan og/ eller i hvilken grad du sosialiseres på jobben?
- Kan du si noe om bosituasjonen din? Bor du alene eller i kollektiv?
 - Om samboer – få bekreftelse på om informant har kjæreste
 - Om ikke samboer – har du kjæreste, og i så fall hvordan synes du det påvirker treningen din og ditt sosiale liv?
- Trives du bedre i noen sosiale settinger enn i andre?
 - For eksempel på treningssenteret, hjemmet (i kollektiv eller med kjæreste), på skolen (klassen) eller på jobb?
 - Føler du at prioriteringen din skyldes den sosiale settingen eller personene du er med?
 - I hvilken grad synes du din trivsel i sosiale settinger har med interesser og samtaleemner å gjøre?
 - Føler du at du noen ganger deltar i sosiale aktiviteter på fritiden for å tilfredsstille andre sine behov, heller enn dine?
 - Vil du si deg fornøyd med den sosiale interaksjon du har i løpet av en dag?
 - Hvorfor/ hvorfor ikke?
- Føler du ofte at du må prioritere bort sosiale sammenkomster?
 - Hvis – Hva tror du årsaken til dette er?
 - Og er dette noe du aktivt tenker over som et problem eller ikke?
 - Hvis ikke – Hva tror du er årsaken til det når jeg forstår det slik at du bruker mye tid på trening og eventuelt kosthold?
- Tenker du på deg selv som en person som trives i ditt eget selskap, eller har du ofte behov for å ha folk rundt deg?
- Vil du kategorisere deg som en introvert eller ekstrovert person? Utdyp.
- I hvilken grad føler du at treningen din har noen årsak i dette eller ikke?
- Har du mange venner eller bekjente som trener like aktivt som deg?
 - I hvilken grad føler du at venner, familie, kjæreste, forbilder, influencere har påvirket ditt syn på trening?

De siste spørsmålene i intervjuet vil handle om drikkevaner, drikkekultur og kroppsbilde.

- I forhold til festing, er dette sosiale forekomster du noen ganger føler du må prioritere bort?
 - For eksempel som følge av alkoholens helsemessige virkning på kroppen, eller at du sover mindre og dårligere enn vanlig.
- Når du eventuelt prioriterer bort slike sosiale sammenkomster. Føler du det er noe viktig du ofrer bort, eller kan du ofre disse sammenkomstene med et lett hjerte?
- Tror du at mye tid på en aktivitet kan brukes som en unnskyldning for å unngå en eller flere sosiale arenaer?
 - For eksempel et barn som spiller mye dataspill, eller en voksen som jobber lange arbeidsdager?
 - Tror du at det å bruke mye tid på trening og/ eller kosthold også kan regnes som et lignende eksempel?
 - I hvilken grad synes du man kan sammenlikne en som trener mye, og en som spiller mye dataspill?
 - Og hvilke av disse to aktivitetene ville du trodd at ble sett på som mer sosialt akseptert? (hvorfor)
 - Kan du eller noen du kjenner relatere seg til å bruke mye tid på en aktivitet, for å unngå å gjøre andre aktiviteter?
 - Hvis - kan du beskrive hva dette innebar eller innebærer?
 - Tenker du noen ganger over hvorfor du trener 5 dager eller mer i uken, eller er det bare blitt en del av hverdagen din?
- Kan du si noe om hvordan treningen din har vært påvirket av kroppsbildet ditt, og de kroppsbildene vi utsettes for i mediene?
 - **Er du, eller har du tidligere vært misfornøyd med egen kropp?**
 - **Hvis – Gir treningen din deg et bedre selvbilde og/ eller kroppsbilde?**
- **Kan du komme med noen tanker om egen personlighet, enten slik du ser den, eller hvordan andre oppfatter den?**
 - **For eksempel: Om du liker å ha kontroll på ting, temperament, medmenneskelig, likegyldig, rasjonell, pratsom, avslappet, energisk eller slike ting.**
- Kan du fortelle litt om dine egne drikkevaner?
 - Hvor ofte du drikker, hvor mye du drikker, om du drikker mer kalorifattig alkohol, i hvilke settinger du drikker (fest, restaurant, vors-uten fest).
- Hvilke tanker har du om drikkekulturen i Norge og til hvilken grad synes du at drikking er en stor del av studentmiljøet/ kulturen?
- Kan du utdype noen tanker rundt din egen trening og fritid? For eksempel hvorfor du setter av så mye tid til trening, hvorfor du er målrettet når det kommer til mat eller hvordan du synes du prioriterer treningen din over andre sosiale aktiviteter.
 - Tenk på det som et oppsummeringsspørsmål på hvorfor du trener mye, og hvordan du forholder deg til andre sosiale aktiviteter.

- Kan du si noe om hvordan du prioriterer i forhold til trening, mat, skole og sosiale aktiviteter på fritiden? For eksempel kan du rangere hva som kommer først, men gjerne utdyp om hvorfor du prioriterer slik du gjør.
- Til sist, tror du det er andre faktorer enn sosial aktivitet som treningen din (eller andre som trener like mye eller mer) går utover?
 - Kan du komme med noen eksempler?
 - **Hva tenker du om å sammenlikne å bruke mye tid på trening og mat, med for eksempel å bruke mye tid på å spille dataspill?**
 - **Kan det argumenteres for at en av tingene er mer fornuftig enn den andre?**
 - **Kan det argumenteres for at en av tingene er mer sosialt akseptert enn den andre?**
 - **Hva skyldes dette tror du?**
 - **Helt til slutt. Kan du si noe om hva du tenker at ikke er sosialt akseptert i gymmen?**
 - **(Sørg for å spørre både om ting som er ulovlig, for eksempel steroider, men også ting som er lovlig, for eksempel å flexe i speilene o.l.)**

