

Mai-Linn Treurniet

## **Kjønn og deltakelse på gruppetimer i sal**

En kvalitativ studie av hvilke motiver studenter har for å delta/ikke delta på gruppetimer i sal, og hvorfor det er store forskjeller ift. kjønn og deltakelse

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Arve Hjelseth

Mai 2020



Mai-Linn Treurniet

# Kjønn og deltakelse på gruppetimer i sal



---

En kvalitativ studie av hvilke motiver studenter har for å delta/ikke delta på gruppetimer i sal, og hvorfor det er store forskjeller ift. kjønn og deltakelse

---

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap (IDRSA2900)

Vår 2020

Veileder: Arve Hjelseth

## Sammendrag

Hensikten med denne studien er å undersøke hva som gjør at noen går på gruppetimer, og at andre ikke gjør. Studien ser også på hvorfor det er flere jenter som benytter seg av gruppetreningskonseptet.

For å besvare problemstillingen ble det brukt en kvalitativ forskningsmetode. Informasjonen ble samlet inn ved dybdeintervju, med treningsinteresserte informanter i alderen 19-25 år.

Presentasjonen av oppgavens resultater ble delt inn i fire hovedtemaer: informantenes bevegelsesbakgrunn og erfaringer, deres treningsmotivasjon, deltakelse på gruppetimer i sal, og kjønn og deltakelse. Her diskuteres det i lys av teori, og sitater fra informantene. Resultatene viser likheter blant gutter og jenter, i forhold til tanker og oppfatninger rundt trening og gruppetrening. Flere informanter nevnte sosiale medier som påvirkningsfaktor. I tillegg hadde mange av informantene egne målsetninger som er med på å avgjøre hvilken treningsform de benytter seg av. Mange nevner også at uvitenhet er en faktor som kan redusere deltakelse på gruppetrening.

Konklusjonen er ikke konkret, men kommer altså frem til faktorer som kan besvare problemstillingen. Hvilke mål man har er med på å avgjøre hvilke valg man tar, og målene kan bli påvirket av sosiale medier. Kjønnsnormene i samfunnet er også en faktor, og oppgaven konkluderer med at kjønnsstereotypisering kan være en årsak til at flere jenter deltar på gruppetimer.

**Nøkkelord:** treningssentertrenden, gruppetrening, motivasjon, målorienteringsteorien – AGT, kjønn, kjønnsnormer

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>3</b>
1.1 Problemstilling .....	3
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>5</b>
2.1 Treningssentertrenden .....	5
2.2 Gruppetrening.....	5
2.3 Motivasjon.....	6
2.3.1 Målorienteringsteorien - AGT.....	7
2.3.2 Indre, ytre og amotivasjon .....	8
2.4 Kjønn og motivasjon.....	10
2.5 Kjønnforskjeller i motivasjon .....	11
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>11</b>
3.1 Valg av metode.....	12
3.2 Utvalg.....	14
3.3 Gjennomføring av datainnsamling.....	15
3.4 Etikk.....	17
3.5 Reliabilitet.....	17
3.6 Validitet .....	18
<b>4.0 Resultater og diskusjon</b> .....	<b>19</b>
4.1 Bevegelsesbakgrunn og erfaringer .....	19
4.2 Treningsmotivasjon .....	21
4.3 Deltakelse og oppfatninger: gruppetimer i sal .....	24
4.4 Kjønn og deltakelse.....	27
<b>5.0 Konklusjon</b> .....	<b>29</b>
<b>6.0 Referanser</b> .....	<b>31</b>
<b>7.0 Vedlegg</b> .....	<b>35</b>
Vedlegg 1 - Informasjonsskriv.....	35
Vedlegg 2 – Intervjuguide.....	38

## 1.0 Innledning

Treningssenterbransjen er en bransje som stadig er i utvikling. Hvert år gjennomføres det en omdømmeundersøkelse, og undersøkelsen fra 2019 viser at omdømmet har blitt styrket (CrediCare, 2019). Tallene viser at befolkningens meninger rundt treningssenterbransjen blir mer og mer positiv opp igjennom årene. De aller fleste treningsentre tilbyr flere ulike former for trening, enten du ønsker å bygge muskler på egenhånd, svette gjennom en time med dans eller en rolig joggetur på tredemøllen. Mulighetene er mange. Tall og undersøkelser om fysisk aktivitet viser at det er endringer i hva slags trening folk ønsker å drive med hvert år (ACSM, 2019).

Et konsept som har vokst sammen med treningssenterbransjen er gruppetreningskonseptet. Gruppetrening har vært kjent siden 1970-tallet, men har utviklet seg til å bli noe enda større enn det den gang var (Wing, 2014). Selv om gruppetreningskonseptet har utviklet seg enormt, så er det en ting som er ganske tydelig. Det er at majoriteten av deltakerne på gruppetimer er kvinner. Statistikk fra Statistisk Sentralbyrå viser en aldeles stor forskjell mellom kvinner og menn, i alder 16 og oppover, som har deltatt på gruppetrening det siste året (Dalen, 2019). Den samme statistikken viser også en bemerkelsesverdig kontrast mellom andelen gutter som deltar på gruppetrening, kontra andelen gutter som driver med styrketrening. Hva kan være årsaken til dette? Jeg ønsker med andre ord å se på det vi kan kalle kjønnete treningsformer, med fokus på holdninger til å delta på gruppetreningstimer på treningscenter.

### 1.1 Problemstilling

Gruppetrening er noe jeg brenner for, og det har jeg gjort i mange år. Min treningsreise startet med gruppetrening, og har utviklet seg til at jeg selv har blitt gruppetreningsinstruktør. I løpet av min tid som aktiv deltaker på gruppetimer, har jeg fått mange ulike ting å reflektere over. Jeg har opplevd at folk har meget forskjellige meninger rundt slik gruppetrening som jeg har holdt på med. En tanke som alltid har slått meg, er at den største andelen av deltakere, som har vært på de timene jeg selv

har deltatt på, er kvinner. Dette har jeg alltid undres over. Bakgrunnen for forskningsprosjektet er basert på dette, med et ønske om å gå dypere inn i hvordan folk egentlig oppfatter gruppetimer. Tanken var dermed å finne ut hvorfor folk velger å delta, eller ikke delta, på gruppetimer, og se om det er en vesentlig årsak til at majoriteten av de som velger å delta er kvinner.

Hvert år gjøres det en verdensomspennende undersøkelse av hvilke treningsformer folk benytter seg mest av. Det siste året havnet gruppetrening på tredje plass. Et hakk over styrketrening, som det året ble plassert på fjerde plass (Thompson, 2019). Majoriteten av deltakerne på denne undersøkelsen var i alderen 22 til 34. Andre undersøkelser, som har blitt gjort her i Norge, viser at styrketrening har økt i popularitet. Styrketrening er særlig populært blant nordmenn i alderen 16 til 24 (NTB, 2019). Dette fikk meg til å reflektere over hvilken aldersgruppe jeg har opplevd at deltar mest på gruppetimer. Gjennom egen erfaring med gruppetrening, har jeg sett at det ofte er flere voksne som deltar på timene. Denne refleksjonen, og observasjonen, har ført til at jeg har ønsket å forske på studenter, hovedsakelig aldersgruppen 19-25 år.

Formålet med dette forskningsprosjektet er derfor å få et innblikk i hvorfor det er så stor forskjell når det gjelder kjønn og deltakelse på gruppetimer, hos personer i alderen 19 til 25 år. Mitt ønske med denne oppgaven er å finne ut hvilke oppfatninger studenter har rundt gruppetimer, og hva som gjør at studenter deltar, eller ikke deltar, på disse timene. Gjennom dette vil jeg få et innblikk i ulikheter ved menn og kvinner, som kan kaste lys over hva som utgjør den store kjønnsforskjellen på gruppetrening. Eventuelt vil jeg også kunne erkjenne hva som kan gjøres for å utjevne denne forskjellen.

Problemstillingene i denne oppgaven er som følger:

*Hvilke faktorer avgjør om studenter ønsker å delta, eller ikke delta, på gruppetimer i sal? Og hva er årsaker til at det er flere jenter enn gutter som velger å delta?*

Tidligere forskning og teoretisk grunnlag vil først bli presentert. Deretter tar studien for seg hvilken metode som har blitt brukt under datainnsamlingen. Avslutningsvis vil studiens resultater bli diskutert i lys av relevant litteratur og teori. Alt som har blitt presentert vil bli oppsummert til slutt under konklusjon.

## 2.0 Teori

### 2.1 Treningssentertrenden

Som nevnt innledningsvis, er treningssenterbransjen en bransje i stor vekst, som utvikler seg stadig. Det er et relativt nytt konsept, men det har allerede skjedd store endringer de siste 20 årene (Thomsen, 2016, s. 11). Organisasjonen Virke er hovedorganisasjonen for norske treningssentre, og er med på å samle norsk treningsbransje for å øke profesjonalisering (Virke, 2019). Hvert år lages det en rapport som viser utviklingen i den norske og europeiske treningssenterbransjen. Der presenteres nøkkeltall som vekst, lønnsomhet og markedsandeler (Virke, 2019). Rapporten fra 2016 viser at 20% av Norges befolkning trener på treningssenter, og det er nærmere 1100 sentre (Knudsen, 2017, s. 8). Det vi vet, helt klart, er at treningssenterbransjen har vært i stor vekst siden det. Nyere rapporter fra Virke Trening viser at antall nordmenn over 15 år som trener på treningssenter ligger rundt 30% (Kristiansen, 2018).

Det er åpenbart at treningssenterbransjen er i vekst, og det er altså stadig flere mennesker som trener på treningssenter. Tilbudet på de aller fleste treningssentre er mangt, da man kan velge mellom både egentrening, trening med personlig trener og gruppetrening. Vi ser at styrketrening med frivekter har vært en økende treningstrend (Bjørnstad, 2019), og har de siste årene blitt særlig populært blant personer i alderen 16 til 24 år (Dalen, 2019). For studenter har det altså blitt en tendens til mer individuelt rettet trening, de siste årene (Alstad & Kopperud, 2017).

### 2.2 Gruppetrening

De aller fleste treningssentre i dag tilbyr også gruppetrening. Dette er en form for trening som ble utviklet på 1970-tallet. Gruppetrening defineres som trening, gjennomført i en større gruppe, som ledes av en instruktør (Wing, 2014). All trening som, i dag, ledes av en profesjonell instruktør til musikk, regnes som gruppetrening (Thompsen, 2016).



Tidligere ble gruppetrening sett på som en feminin treningsform, da det på 1970-tallet ble introdusert som «aerobic exercise/aerobic dance». Man har kanskje sett eldre videoklipp av damer i fargerike klesdrakter, leggvarmere og pannebånd, som gjennomfører denne typen trening. I dag har det utviklet seg til å bli et mye større konsept. Det finnes mange ulike varianter av treningsformer, som for eksempel step, zumba, crossfit, sirkeltrening, yoga, spinning m.m. (Thomsen, 2016, s. 12)

Grunnet alle de ulike treningsformene innen gruppetrening, er det garantert noe for alle – både menn, kvinner, gamle og unge. Det har aldri før vært et så stort, allsidig, variert og komplekst tilbud som nå, men likevel er det flere som må overbevises om at gruppetrening ikke lenger er den feminine treningsformen som den var på 70-tallet (Solberg, 2020). Det er mange ulike tanker rundt gruppetrening, og det stilles ofte spørsmål rundt om denne formen for trening egentlig er effektiv. At gruppetrening har fått dette uheldige ryktet, kan ha blitt preget av flere faktorer. Et av disse kan være trenden om styrketrening, som ofte fremmes på sosiale medier (Katrine, 2020). Sosiale mediers påvirkning, i forhold til trening, ses det nærmere på under oppgavens diskusjonsdel.

### 2.3 *Motivasjon*

Når det gjelder hva som fører til at noen ønsker å delta på gruppetimer, så vil det være hensiktsmessig å se på teorier om motivasjon. Det finnes rikelig med definisjoner på hva motivasjon er. Forklaringen jeg har valgt å bruke kommer fra idrettspsykologien. Der defineres motivasjon slik:

*“Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one`s effort”*  
(Weinberg & Gould, 2011, s. 51)

Oversetter man denne definisjonen til norsk, omtales motivasjon altså som retningen og intensiteten til ens innsats. Retningen for innsats refererer til om et individ tilnærmer seg, søker eller tiltrekkes av visse situasjoner. Intensiteten refererer til hvor mye innsats en person legger i en spesiell situasjon som han eller hun tilnærmer seg (Weinberg & Gould, 2011, s. 52). Motivasjon omhandler de faktorer som styrer atferden

til et individ. Det handler om hva som setter oss i gang, hva som bestemmer innsats og utholdenhet, hvilke mål vi setter oss, og valgene vi tar (Teigen, 2020).

Det er et mangfoldig utvalg av studier som omhandler idrett og fysisk aktivitet, og her har det blitt sentralt å forstå hvilke faktorer som påvirker motivasjonen (Katrine, Inspartum, 2020). Teorier om motivasjon vil derfor bli presentert, og brukes videre for å belyse oppgavens problemstilling.

Motivasjonsteoriene har blitt utviklet for å beskrive hva motivasjon handler om, og hvordan det kan fremmes. I dette forskningsprosjektet har jeg valgt å trekke inn Deci & Ryans (1985) teori om amotivasjon, indre og ytre motivasjon, og målorienteringsteorien AGT.

### 2.3.1 Målorienteringsteorien – AGT

Målorienteringsteorien AGT står for *Achievement Goal Theory*. Dette er en teori som har blitt mye brukt hos idretts- og treningspsykologer for å forstå hva som ligger til grunn for prestasjoner hos individer (Weinberg & Gould, 2011, s. 65). Teorien handler altså om at individet selv tar beslutninger, og planlegger i forhold til egen prestasjon. AGT setter fokus på de ulike målene individer har for en gitt oppgave, hvordan målene påvirker motivasjonen hos individene, utvikling, læringsutbytte, og hvordan de tolker oppgavens resultat (Thomsen, 2016, s. 22). Oppnåelsesmål, egen opplevelse av evne/kompetanse, og prestasjonsatferd er tre faktorer som, ifølge teorien, er med på å bestemme en persons motivasjon. Og for at man skal kunne forstå noens motivasjon, vil det være nødvendig å vite hva suksess og fiasko betyr for personen. Hvert enkelt individ har en egen oppfattelse om hva som definerer suksess og fiasko. For å forstå denne oppfattelsen, hevder teorien at den beste måten å gjøre det på, er å undersøke en persons oppnåelsesmål, og hvordan de målene samhandler med den enkeltes oppfatninger av kompetanse, egenverd eller opplevd evne (Weinberg & Gould, 2011, s. 65).

Ifølge AGT ønsker individer å vise kompetanse, og å unngå å vise inkompetanse i forhold til en aktivitet, og ut ifra dette skiller teorien mellom to ulike målorienteringer:

oppgave- og egoorientering (Katrine, Inspartum, 2020). Den egoorienterte tilnærmingen vektlegger seier. Fokuset går på å sammenligne egen prestasjon og kompetanse med andres, og vinne over dem (Høigaard, 2008, s. 153). Slike utøvere ønsker altså å uttrykke egen kompetanse gjennom å vise at de er bedre enn andre. Disse utøverne drives i større grad av ytre motivasjon.

Oppgaveorienterte utøvere har ofte høy indre motivasjon, og setter søkelys på å forbedre egen kompetanse. Her vektlegges utvikling av egne ferdigheter, og man ønsker hele tiden å utfordre seg selv, og jobbe målrettet for å bli bedre. Man sammenligner seg med seg selv, og ser litt bort ifra det å vinne over andre, da det er sin egen utvikling og målsetting som er viktigst (Høigaard, 2008, s. 153)

I tillegg til disse to ulike målorienteringene, snakker teorien også om klima. Man skiller mellom et prestasjons- og mestringsorientert klima, i forhold til om fokuset er oppgave- eller resultatorientert. De siste årene har idrettspsykologer undersøkt hvordan det sosiale klimaet påvirker ens målorientering og motivasjon. Forskning har funnet ut at motivasjonsklima har stor betydning for typen målorientering utøverne utvikler (Weinberg & Gould, 2011, s. 67). Et prestasjonsorientert klima er assosiert med sosial sammenligning, resultater og konkurranse, og det meste av evalueringen er basert på suksess eller fiasko. Mestringsorienterte klima legger imidlertid vekt på egen læring, mestring, og utvikling, og evalueringen er dermed basert på egne erfaringer (Katrine, Inspartum, 2020). Klimaet, eller selve situasjonen som individer befinner seg i, er ifølge AGT også avgjørende for motivasjonen, i tillegg til individers personlige målorientering (Thomsen, 2016, s. 23).

### *2.3.2 Indre, ytre og amotivasjon*

Deci og Ryan (2000) presenterer tre kategorier, som motivasjon ofte deles inn i: amotivasjon, indre og ytre motivasjon. Disse kategoriene settes i en slags skala som måler grad av selvbestemthet, og som da måler motivasjonen hos utøveren. Skalaen går fra amotivasjon, til ytre, og til slutt indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

*Amotivasjon* er formen for motivasjon med minst selvbestemthet. Denne typen motivasjon kjennetegnes ved at utøveren ikke er særlig interessert i å utføre en gitt oppgave eller aktivitet, grunnet manglende selvbestemmelse knyttet til aktiviteten (Sæther, 2015). Personer som er amotiverte har altså ingen indre eller ytre grunn til å utføre en aktivitet, og dersom de velger å utføre den, viser de lite engasjement og er svært passive (Deci & Ryan, 2000).

*Ytre motivasjon* handler generelt sett om at man utfører en oppgave grunnet en eller flere ytre faktorer som påvirker. Aktiviteten eller oppgaven blir altså ikke utført basert på egne lyster eller interesser (Sæther, 2015). Man drives av en slags ytre belønning, som for eksempel kan være større muskler, anerkjennelse, vektnedgang eller bedre kondisjon (Grydeland, 2015, s. 9).

Det finnes hovedsakelig fire former for ytre motivasjon, der hver av typene har sin egen grad av selvbestemthet (Sæther, 2015). **1) Ytre regulering** som er den minst selvbestemte formen, der individer motiveres av muligheten for å oppnå belønning eller unngå straff. Dermed oppstår det et slags press hos individet. **2) Innlemmet regulering** der egne følelser rundt skam, skyldfølelse og stolthet motiverer atferd. Her er det altså, først og fremst, snakk om indre regulering hos individet, og man utfører ofte en aktivitet fordi man føler man må. **3) Identifisert regulering** som omhandler et ønske om å nå mål som individet vurderer som viktige. Eksempelvis kan en person trene for å forbedre utseendet sitt, men ikke nødvendigvis fordi han eller hun synes det er gøy å trene. **4) Integreert regulering** er den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon, og er atferd som henger sammen med verdier, mål og det som oppfattes å være en del av individets identitet. Selv om integreert regulering er selvbestemt, er den ikke indre motivert, da aktiviteten fortsatt ikke utføres grunnet oppriktig interesse. Aktiviteten kjennes fornuftig, og er i overensstemmelse med individet (elevsiden.no, 2020).

Indre motivasjon er, ifølge teorien, atferd som representerer aktiviteter som er selvbestemmende. Denne typen motivasjon gjenspeiler at man utfører en aktivitet på grunn av interesse, eller at atferden gir glede eller tilfredsstillelse i seg selv. Selve aktiviteten blir på en måte belønningen (Deci & Ryan, 2000).

De ulike formene for motivasjon er begreper som brukes videre i oppgaven, og vil være nyttige for å belyse funn som har blitt gjort. Av den grunn var det nødvendig å gi en forklaring av hva begrepene innebærer.

#### *2.4 Kjønn og motivasjon*

Mennesker bestemmer selv over egen kropp, uttrykk og identitet, og man kan ikke kreve at en persons kroppslige trekk, kjønnsuttrykk og kjønnsidentitet må være innenfor samme kategori. Likevel deler vi kjønn inn i to juridiske kategorier: mann og kvinne (Skeiv Ungdom). Forståelsen av kjønn er nært knyttet sammen med det biologiske kjønn, og den fysiologiske forskjellen på mann og kvinne (Thing & Wagner, 2016, s. 266). Gjennom tidene har det nok blitt litt mer komplisert, og derfor benyttes noen kategorier: kroppslige trekk, juridisk kjønn, kjønnsuttrykk og kjønnsidentitet (Skeiv Ungdom, 2020, s. 12). Kroppslige trekk handler blant annet om kromosomer, hormoner, kjønnsorgan og hårvekst. Juridisk kjønn er kjønn man er registrert som i folkeregisteret, i personnummeret og i passet. Kjønnsuttrykk handler om hvordan man ønsker å uttrykke kjønn sitt, gjennom f.eks klær, bruk av sminke, eller hvordan man beveger seg. Kjønnsidentitet er hvilket, eller hvilke, kjønn man identifiserer seg som.

Kategoriene mann og kvinne fører med seg sterke kjønnsnormer som sier hva man forventer en kvinne og en mann er (Skeiv Ungdom, 2020, s. 6). Kjønnsnormer kan også omtales som kjønnsstereotyper, og handler om at kjønn, og kjønnsatferd, blir fremstilt på en forutsigbar måte (Thing & Wagner, 2016, s. 271). Vi har alle en oppfatning om hva maskulinitet og femininitet er (Snarby, 2018). Klomsten (2005) mener at det fortsatt finnes aktiviteter som beregnes som guttete og jentete. Aktiviteter som dans beregnes som feminine idretter, ettersom det kreves rytme og fleksibilitet. Maskuline idretter betegnes som idretter som krever tøffhet og styrke (Klomsten, Marsh, & Skaalvik, 2005).

## 2.5 Kjønnforskjeller i treningsmotivasjon

Grydeland (2015) gjorde en studie der hun undersøkte om det er kjønnforskjeller i motivasjon til trening på treningssentre (Grydeland, 2015). Det ble brukt spørreundersøkelser i kvantitativ form for å svare på problemstillingen, og utvalget bestod av 160 idrettsstudenter.

Studien viser små kjønnforskjeller. Faktorene som scoret høyest var at man trener fordi det er tilfredsstillende, og at man trener for å bli sterkere. Menn scoret høyest på indre motivasjon til trening. I tillegg scoret menn høyest på at man oppfattet seg selv som for tynn, som kan bety at de føler de har for lite muskler. Her trekkes kjønnnormene om maskulinitet inn, da følelsen om å ha de for lite muskler, kanskje kan føre til at de føler seg mindre maskulin. I likhet med menn, scorer kvinner høyest på indre motivasjon. Men et funn som ble gjort, var at kvinner scorer signifikant høyere enn menn på ytre motivasjon. Mulig forklaring på dette kan være at de er mer misfornøyde med utseendet, har mer press utenfra, eller sammenligner prestasjoner med menn på treningssenter. Det kan da føre til at de føler de har mindre kompetanse til dette, og svekker indre motivasjon.

I oppgavens diskusjonsdel skal det diskuteres hvorfor det er så mange flere jenter som deltar på gruppetimer enn gutter, og derfor er det et rikholdig fokus på kategorien mann og kvinne. Denne studien vil da være relevant å trekke inn, fordi det er spennende å ha med hva som motiverer kjønnene til å trene i utgangspunktet. Forhåpentligvis vil det da være mulig å se om det kan være en sammenheng mellom dette og årsaken til at de velger å delta, eller ikke delta, på gruppetimer.

## 3.0 Metode

Jeg ønsket å få et innblikk i hvilke ulike oppfatninger ungdom har rundt gruppetrening, og dermed undersøke hva som utgjør den store forskjellen i deltakelse på gruppetimer blant kjønn. Det er en svært bred problemstilling, som jeg har forsøkt å gjøre målbar ved å ta i bruk kvalitativ forskningsmetode. Jeg har undersøkt ulike

variabler slik som motivasjon, erfaring med både egentrening og gruppetrening, og tanker og oppfatninger rundt temaet.

### 3.1 Valg av metode

For å få svar på min problemstilling, kunne jeg gått frem på flere ulike måter. Jeg kunne tatt i bruk kvantitativ forskningsmetode, litteratursøk eller kvalitativ metode. Årsaken til at valget falt på kvalitativ metode, var at jeg ønsket å få et dypere innblikk i hvilke motiver ungdommer har for å delta/ikke delta på gruppetimer på treningscenter. Forsøkspersonenes egne tanker og oppfatninger var viktig for min problemstilling, og dermed var det mer hensiktsmessig å velge kvalitativ metode fremfor noe annet.

I denne oppgaven har jeg valgt å gå i dybden av temaet, fremfor bredde, noe som viser til at dette er en kvalitativ undersøkelse. Utvalget bestod av få informanter som jeg har skaffet mye informasjon fra, der informasjonen stort sett består av tanker, meninger og personlige valg. Dersom jeg hadde valgt kvantitativ metode, hadde jeg hatt mange flere informanter, og dermed fått mindre individuelle svar som beskriver at noe skjer, men ikke *hvorfor* det skjer. Og i dette forskningsprosjektet er jeg nemlig ute etter *hvorfor* ting er slik som de er. I kvalitative studier vektlegges forståelse, fremfor forklaring, og dette vektlegges også i denne oppgaven (Tjora, 2018, s. 24).

Kvalitativ metode tar i bruk ulike fremgangsmåter i et forsøk om å finne ut hvordan mennesker oppfatter verden rundt seg, og hva som er årsaken til at de handler slik som de gjør (Andersen, 2019). De ulike fremgangsmåtene som gjerne blir brukt under innsamlingen av datamateriale er intervjuer, observasjon eller analyse av dokumenter.

Den kvalitative fremgangsmåten jeg ønsket å benytte meg av, var intervju; mer spesifikt *dybdeintervju*, eller *semistrukturert intervju*, som det også kalles.

Dybdeintervju har som mål å skape en relativt fri samtale mellom forskeren og informanten. Spørsmålene som blir stilt i et slikt intervju, er åpne spørsmål som gir informanten mulighet til å reflektere over egne erfaringer og meninger. Spørsmålene er utformet slik at de kretser rundt spesifikke temaer, men er åpne nok til at informanten

kan tilføye temaer eller momenter som forskeren kanskje ikke hadde tenkt ut på forhånd (Tjora, 2018, s. 113). I og med at min oppgave går ut på hvilke oppfatninger folk har rundt gruppetrening og motiver for deltakelse, var det et naturlig valg å ta i bruk dybdeintervju.

Deretter satte jeg i gang med å utforme et informasjonsskriv. Dette ble brukt under rekrutteringen av informanter. Slik kunne informantene få viktig informasjon angående oppgaven, og deres deltakelse (NSD, 2020).

For å gjennomføre intervjuene, opprettet jeg også en intervjuguide. Intervjuguiden for mitt dybdeintervju ble utformet i tre faser; oppvarming, refleksjon og avrunding. Dette er, i grove trekk, en generell måte å utforme en intervjuguide i et slikt intervju (Tjora, 2018, s. 145). Idealet i intervjuet er å ha en mest mulig fri samtale, og dermed bestod min intervjuguide hovedsakelig av åpne spørsmål. Veileder ga gode tips og tilbakemeldinger på eventuelle endringer, i og med at jeg aldri har gjort noe sånt tidligere. Det er vanlig at informanter som deltar på et intervju, forventer en slags profesjonalitet rundt situasjonen. Det forventes ofte at konkrete spørsmål skal bli stilt, da dette skaper en atmosfære av seriøsitet for informantene (Tjora, 2018, s. 158). Spørsmålene var derfor fullstendig formulerte i de tre fasene av guidens utforming, men var likevel åpne, og førte til mer flyt i samtalen, slik at det opplevdes mer som en vanlig dialog.

Da intervjuguiden var klargjort, tok jeg et uformelt testintervju på en venninne. Dette gjorde jeg for å teste ut om spørsmålene var riktig formulert i forhold til det jeg ønsket å få svar på. På denne måten kunne jeg få tilbakemelding fra en person jeg kjenner godt og stoler på, slik at jeg ble sikrere på å intervju mine informanter. En ulempe med dette var at situasjonen ble mer avslappet enn de mer formelle intervjuene jeg hadde med de rekrutterte informantene. Dette ga derfor ikke et helt riktig bilde av hvordan intervjuene kom til å gjennomføres i realitet.

Analysen i oppgaven er hovedsakelig empiristyrte. Det vil si at kategoriene som har blitt brukt i analysen, har vokst frem fra dataene selv. Informantene nevnte, for eksempel, målsetninger. Derfor ble målorienteringsteorien brukt under diskusjon. Disse kategoriene diskuteres altså i lys av teori, for å kunne gi en vitenskapelig forklaring på



problemstillingen, og for å få forståelse for funn i materialet. At tilnærmingen er empiristyrkt, avviser altså ikke betydningen av teori (Tjora, 2018, s. 21). Litteratur og teori som relaterte seg til temaet ble delvis tenkt ut på forhånd, men sett nærmere på etter datainnsamlingen.

### *3.2 Utvalg*

I denne oppgaven har seks personer blitt intervjuet; tre gutter og tre jenter. Alle er i alderen 19-25 år, da jeg valgte å rette problemstillingen min mot studenter.

Informantene trener aktivt på treningssenter. Det var jeg klar over i forkant av intervjuene, i og med at jeg var ute etter informanter som har treningserfaring – både på egentrening og gruppetrening. Sjefen på treningssenteret jeg tidligere var ansatt på, hjalp til under rekrutteringen av informantene. Hun gikk ut med informasjonsskrivet jeg hadde laget i forkant, og fikk raskt tilbakemelding fra flere som meldte interesse for deltakelse på intervju. Ut ifra disse henvendelsene, valgte jeg ut tre jenter og tre gutter. Valget ble tatt basert på at sjefen min visste litt om deres erfaringer med gruppetrening.

Jeg ønsket å intervjuere jenter og gutter som både hadde deltatt, og aldri deltatt på timer i sal, for å få flere ulike perspektiver på besvarelsen av min problemstilling.

Informantene er i alderen 19-25 år, fordi det er relativt lite tidligere forskning på denne aldersgruppen når det gjelder gruppetrening. En annen årsak til at jeg valgte den aldersgruppen, er grunnet min egen erfaring med gruppetrening. Jeg har jobbet som både resepsjonist, og gruppetrenings-instruktør, på treningssenteret der informantene ble rekruttert. Der har jeg erfart at majoriteten av deltakerne på gruppetimene er i voksen alder, rundt 30-50 årene. Jeg utelukket å ta med informanter i denne aldersgruppen, fordi jeg var mest interessert i å undersøke personer på omtrent samme alder som meg selv. I tillegg har jeg observert at de fleste på gruppetimer er kvinner. Derfor var det viktig for meg å få med både gutter og jenter i dette forskningsprosjektet.

To av informantene tok kontakt med meg gjennom Facebook-messenger, etter at de hadde snakket med sjefen min, som hjalp meg med rekrutteringen. Jeg fikk navnet på de siste fire informantene, og tok selv kontakt med to av dem gjennom Facebook-messenger, og de resterende to i person.

### *3.3 Gjennomføring av datainnsamling*

Tid og sted for gjennomførelsen av intervju ble avtalt da jeg kom i kontakt med informantene. Der ble de også informert om andre viktige opplysninger i forhold til arbeidet mitt, blant annet mitt ønske om å ta opptak av intervjuene. Alle ga samtykke om å dette. Jeg sørget for å være fleksibel under planleggingen av når intervjuene skulle gjennomføres, og hvor lang tid vi skulle bruke. Jeg informerte om at jeg antok intervjuene ville ta omtrent 20-30 minutter, alt etter hvor mye de hadde å snakke om. På denne måten ønsket jeg at informantene skulle føle litt mer frihet og selvbestemthet. En ulempe her, var at en av informantene fikk litt ventetid, grunnet min antakelse av intervjuets varighet ble feilberegnet.

I denne formen for kvalitativ forskning, er det essensielt at informantene føler seg trygge og komfortable (Tjora, 2018, s. 113). Jeg la derfor vekt på å gi informantene muligheten til å bestemme litt selv, slik at det skulle skape en avslappet stemning. Forhåpentligvis var det med på å øke informantenes tillit til meg, og dermed skape en friere flyt i dialogen vår.

Grunnet korona-krisen som oppstod under gjennomførelsen av dette prosjektet, var det kun mulig å møte fire av informantene mine personlig til intervju. De siste to informantene sendte derfor svarene sine på e-post. Å intervju via e-post fungerte relativt bra, i og med at disse deltakerne engasjerte seg i temaet. Det er en viktig faktor i et slikt tilfelle (Tjora, 2018, s. 172). Jeg fikk tilsendt svært lange og utfyllende svar, og det tydeliggjorde at de reflekterte en del over spørsmålene de skulle besvare. Å bruke e-post var dog ikke helt optimalt, da man ikke får samme flyten i samtalen, som man gjør dersom man snakker ansikt til ansikt.

Alle informantene var flinke til å besvare spørsmålene jeg stilte. Markus og Veronika skilte seg litt ut, gjennom at de hadde svært mange tanker og meninger rundt temaet. Det ble lange samtaler, som stort sett gikk i ett. De to andre informantene, som jeg intervjuet i person, var mer direkte i svarene sine. De reflekterte mindre rundt spørsmålene, og virket litt mer sjenerte og usikre under besvarelsene sine.

På intervjuene som foregikk ansikt til ansikt, valgte jeg som sagt å ta i bruk taleopptak. Det ble gjort for å sikre at jeg fikk med meg alt som ble sagt (Tjora, 2018, s. 166). Opptakene ble lagret i samsvar med retningslinjene som gjelder dette, og slettet etter transkribering. Ved å ta i bruk taleopptak, kunne jeg engasjere meg mer i samtalen med informanten, i stedet for å måtte bruke tid på å notere med penn og papir, eller på PC. Konsentrasjonen min gikk derfor på å føre en god dialog, og få informanten til å føle at han eller hun blir hørt, slik at de skulle ha et ønske om å holde samtalen gående, og snakke mest mulig.

Ulempen med taleopptak er at det gjør det mulig å gjenkjenne stemmer. Det er derfor viktig å sørge for at opptakene blir oppbevart på et sikkert sted (Tjora, 2018, s. 167). Så fort intervjuene ble gjennomført, transkriberte jeg hvert intervju, slik at opptakene kunne slettes. Transkripsjonen er mest mulig anonymisert, og krever derfor mindre beskyttelse enn lydopptak. En annen ulempe med bruken av taleopptak, er at det kan påvirke informantene. Noen kan bli usikre på seg selv og det de sier, og blir kanskje distraheret av tanken på at de blir «overhørt» av en lydopptaker. Jeg sørget for å legge opptakeren på et mindre synlig sted. På denne måten kunne ikke informantene se at jeg tok opptak, men de visste så klart om dette på forhånd. Alle informantene snakket i vei, og det virket ikke som de ble noe særlig påvirket av opptaket.

Under intervjuene fikk jeg svar på det jeg ønsket, og tok meg god tid for å gjennomføre dette. Det første intervjuet jeg hadde, føltes litt unaturlig i starten. Jeg merket at intervjuene hadde en bedre flyt etter hvert som jeg hadde gjort det et par ganger. Likevel fikk jeg svar på det jeg var ute etter under hvert av intervjuene, og var svært fornøyd med informantene jeg hadde valgt ut.

### *3.4 Etikk*

Under intervjuene kom det frem mye informasjon, og det er særlig viktig at informanten ikke skal «komme til skade» (Tjora, 2018, s. 175). I et slikt forskningsprosjekt som dette, er det derfor en nødvendighet å ta i bruk etiske retningslinjer. Respekt, tillitt, konfidensialitet, og gjensidighet er faktorer som må prege forholdet mellom informant og intervjuer (Tjora, 2018, s. 46).

Dybdeintervjuer innebærer, i de fleste tilfeller, at man kommer relativt nær den man intervjuer. Derfor kreves det et tillitsforhold mellom deltaker og forsker. Alle informantene ble tildelt et infoskriv med opplysninger om studien, der de blant annet fikk informasjon om at deres deltakelse var frivillig og anonym. Forsøkspersonene skrev under på samtykke. Å gi dem skrevet i forkant, gjorde at de visste hva de gikk til, og muligens fikk litt mer tillitt til arbeidet.

Personlig informasjon av informantene, bortsett fra kjønn og aldersgruppe, var irrelevant for oppgavens problemstilling. Det ble derfor obligatorisk å anonymisere dataene som ble samlet inn under intervjuene. Dette må det tas etiske hensyn til, men på en måte som gjør at forskningsresultatene lar seg formidle (Tjora, 2018, s. 179). Anonymiseringen av utvalget så jeg ikke på som et problem, med tanke på at spørsmålene var svært generelle, og krevde ikke slik personlig informasjon som kan være gjenkjennbart. Noe som kan ha vært problematisk, er at alle informantene kommer fra samme sted, og trener på samme senter. Jeg passet særlig på å unngå innhold som kan lenkes tilbake til informantene. For at informantene ikke skal bli identifisert, valgte jeg å gi dem fiktive navn. Dette gir også litt mer liv i tekstens diskusjonsdel, der sitater fra deltakerne presenteres.

### *3.5 Reliabilitet*

Reliabilitet handler om at forskningen er troverdig og pålitelig, og forskerens posisjon (Tjora, 2018, s. 235). I dette tilfellet stilles ofte spørsmålet om resultatene ville blitt den samme om en annen forsker hadde utført samme jobben (Tjora, 2018, s. 238).

Forskerens engasjement i studien kan ha stor påvirkningskraft på hvordan resultatet

blir, og det kan oppfattes som støy i prosjektet (Tjora, 2018, s. 235). Til tross for dette så er forskerens engasjement en helt nødvendig ressurs.

Personlig kan jeg ha påvirket denne studien, med tanke på egen erfaring med temaet. Reliabiliteten i studien styrkes ved at jeg legger vekt på informantenes tanker, og bruker direkte sitater for å gjøre informantenes stemme synlig for leseren. I tillegg benytter jeg meg av teori og fagfelt for å formidle resultatene. Dette er med på å, mer eller mindre, forme forskningen (Tjora, 2018, s. 237).

Åpenhet rundt innsamlingen av data er en svært viktig faktor når det gjelder reliabiliteten i prosjektet. Metoden er blitt nøye og ærlig beskrevet i avsnittene ovenfor, noe som er med på å styrke troverdigheten til forskningen. Det vil være mulig for en annen forsker å gjennomføre samme studie, men resultatene vil nok være annerledes med tanke på ulike tolkninger.

### *3.6 Validitet*

Validiteten, eller gyldigheten, knyttes til spørsmålet om svarene vi finner i forskningen, faktisk er svar på de spørsmålene vi forsøker å stille (Tjora, 2018, s. 232). Validitet brukes også om muligheten en studie gir til at funnene kan forklares gjennom den antatte hypotesen, eller problemstillingen (Dahlum, 2018). Den viktigste kilden til høy validitet er derfor at forskningen er forankret i annen relevant forskning, og går innenfor rammene av faglighet (Tjora, 2018, s. 234).

I oppgaven har jeg redegjort for valg jeg har tatt i forhold til teori og datagenerering, slik at leseren kan ta stilling til forskningens relevans og presisjon. Dette kan styrke validiteten, ved at det tydeliggjør hvordan forskningen har blitt praktisert (Tjora, 2018, s. 234). Jeg har også vært detaljert i forhold til det som har blitt studert, slik at det er mulighet for at leseren selv kan vurdere om funnene vil ha gyldighet, for eksempel for leserens egen forskning. Dette er noe som kalles naturalistisk generalisering (Tjora, 2018, s. 239).

Validitet handler mye om at resultatene er trygge og nyttige (NTNU). I mitt forskningsprosjekt har jeg tatt i bruk dybdeintervju, og har hatt svært gode samtaler med mine informanter. Dette kvalitative forskningsprosjektet hadde et svært lite utvalg, og kan dermed ikke generaliseres til større grupper, men under diskusjon kommer oppgaven frem til trekk ved fenomenet som studeres. På bakgrunn av dette, kan man anta at forståelsen som har blitt utviklet under denne studien, kan ha relevans og gyldighet i andre sammenhenger. En kan derfor se på denne studien som nyttig.

## **4.0 Resultater og diskusjon**

I dette kapittelet vil jeg presentere intervjuenes hovedfunn, som innebærer informantenes tanker, opplevelser og meninger rundt trening og gruppetrening. Dette har jeg valgt å dele inn i fire hovedtemaer: *bevegelsesbakgrunn og erfaringer, treningsmotivasjon, deltakelse på gruppetimer i sal, og kjønn og deltakelse*. Ved å ta i bruk sitater fra datamaterialet, vil hovedfunnene bli drøftet og diskutert opp mot annen forskning og teori, for å prøve å få forståelse for oppgavens problemstilling. For hva er det egentlig som skal til for at studenter vil delta på gruppetimer i sal? Hva er det som gjør at de eventuelt velger å ikke delta? Og hvorfor er det flere jenter enn gutter på slike timer?

### *4.1 Bevegelsesbakgrunn og erfaringer*

Alle seks informanter av denne studien er studenter som trener på treningssenter per dags dato. Hver av dem har drevet med en form for idrett tidligere, og noen av dem har hatt litt «av-perioder» fra treningen, før de begynte på senter.

Forskning viser at høy aktivitet i barndommen fører til at man fortsetter å holde seg aktiv når man blir eldre (Telama, 2005). Informantene av denne studien er eksempler på at denne forskningen er troverdig, i og med at alle fortsatte med å holde seg i aktivitet.

Bakgrunnen for at informantene begynte på senter, hadde mange av de samme faktorene. Det sosiale aspektet, og påvirkning av andre, var faktorer som gikk igjen hos informantene.

*«Mot 2.klasse vgs begynte jeg på fresh-fitness.... Dette var mest for å trene med venner» - Sindre*

*«... siden jeg har tatt fri-år, så gjør jeg ikke så veldig mye..., så bestemte jeg og ei venninne for å gå litt på treningssenteret» - Hanne*

*«... jeg tror akkurat da så var det mest fordi alle gjorde det liksom, før var treningssenteret veldig populært og alle gikk der» - Veronika*

I tillegg til den sosiale årsaken for å benytte seg av treningssenteret, la informantene også vekt på det å holde seg i form. Siden de hadde sluttet med idrett, så hadde de ikke lenger noe som holdt dem fysisk aktiv. Det viser seg at studenter velger mer individuelt rettet trening, som innebærer egentrening på senter (Alstad & Kopperud, 2017). Den økende veksten og populariteten i treningssenterbransjen er nok med på å skape mer begeistring rundt det å trene på senter, kontra det å drive med idrett.

*«nå er det egentlig bare for å holde meg i god form, for nå spiller jeg ikke fotball eller håndball, det var det som holdt formen min oppe...» - Markus*

Et annet aspekt som flere av informantene trakk inn var tid. Treningssenteret er såpass tilgjengelig, og flere sentre holder seg døgnåpne (Steenbuch, 2010). At man kan trene når man vil på et treningssenter, var en faktor som flere av informantene nevnte. De likte å skape egne rutiner, og legge opp trening slik de selv måtte ønske, og ikke være avhengig av et bestemt tidspunkt som noen andre har bestemt for dem.

*«Jeg sluttet med boksinga fordi jeg ikke kunne velge selv når jeg trente, noe som også var grunnen til at jeg sluttet på fotball. Den mangelen på selvstendighet...» - Sindre*

Statistikker viser at interessen for styrketrening med frivekter har økt for aldersgruppen 16-24 (Dalen, 2019). Som nevnt i oppgavens teoridel, fremmes styrketrening ofte på sosiale medier, og aldersgruppen som har økt interesse for denne typen trening, er også de hyppigste brukerne av disse mediene. Samtlige av

informantene nevnte dette med sosiale medier, særlig Instagram, som en faktor for at flere driver med egentrening, i stedet for gruppetrening.

«... du ser ikke folk poster instagram-bilder av at de har vært på gruppetime liksom, du ser mer at de står foran speilet med vektskrivene...» - Markus

«... hvis du går på Instagram og du ser sånne videoer av jenter som trener, så er det jo alltid sånne øvelser du gjør selv, egentreninger, det er jo ikke at de går på gruppetimer når de viser hvordan de trener» - Hanne

«...folk følger jo alle slags instagram-modeller og finner inspirasjon der, finner tips til øvelser og alt mulig» - Veronika

Sosiale medier påvirker sterkt, enten man er klar over det eller ikke. Studier viser at det er en sammenheng mellom tiden man bruker på sosiale medier, og kroppsbilde. Det viser også at det kan gi økende misnøye med egen kropp (Bech-Sørensen, 2017). Videre kan dette føre til at personer forsøker å tilpasse seg det de blir eksponert for på sosiale medier. For jenter har det, den siste tiden, formet seg et nytt kroppsideal gjennom sosiale medier, og dette er ønsket om å ha mest mulig muskler, og minst mulig fett (Førsund, 2013). For gutter har kroppsidealet om å ha store muskler stort sett alltid vært til stede, men fokuset på dette er enda større nå (Andersen A. T., 2015).

Beslutningen om å melde seg inn i et treningssenter, kan en tenke seg at media har vært med på å påvirke, og dermed skapt den økende interessen for styrketrening.

#### *4.2 Treningssmotivasjon*

I intervjuene stilte jeg spørsmål om hva som motiverte hver enkelt informant til å fortsette med treningen. Det var mange likheter hos informantene, og mange av de samme svarene gikk igjen. Følelsen av mestring og progresjon i treningen kom frem hos alle informantene. Samtlige la også vekt på utseendemessig progresjon, at de likte hvordan de kunne se endringer i fysikken sin.

«Den største motivatoren er mestringsfølelsen jeg får når jeg klarer å løfte tyngre, og når jeg ser forskjell på fysikken min...» - Andreas



*«Det er jo den mestringsfølelsen da, og så er det jo litt gøy å se litt progresjon» - Lisa*

Målorienteringsteorien AGT sier at individer ønsker å vise kompetanse, og unngå å vise inkompetanse i forhold til en aktivitet. Mestringsfølelsen, som informantene nevner, kan være en mulig årsak til at flere velger egentrening fremfor gruppetrening. Det kan hende at enkelte blir usikre på om de kommer til å mestre en gruppetime, og dermed foretrekker å trene på egenhånd, der de vet hva de holder på med. Da Lisa ble spurt om årsaken til at hun foretrakk egentrening, responderte hun med:

*«Det er nok mest fordi jeg vet selv hva jeg kan bedre der, enn hvis jeg hadde gått på en gruppetime og ikke visst hvor sterk jeg var der og der ikkesant, så da får man litt prestasjonsangst».*

Markus presiserte også at folk kanskje er redd for å delta på gruppetimer fordi de ikke ønsker å vise andre hvilken fysisk form de er i:

*«Det kan være at de kun trener med vekter, og ingenting cardio eller noe sånt, og så er de egentlig bare redd for å vise hvor dårlig form de egentlig er i...».*

Dette bekrefter påstanden til AGT om at individer ønsker å vise kompetanse, og unngå å vise inkompetanse. Individer trives i det som kalles komfortsonen, og har ofte en frykt for å feile (Solberg, 2020). Veronika nevnte komfortsonen:

*«...så er det jo også litt sånn at når du trener for deg selv, så kan du gjøre det i ditt eget tempo... noen er kanskje redd for å bli pressa, eller gå ut av komfortsonen».*

Dette kan gjøre at dørstokkmila for å prøve ut en gruppetime blir lengre, fordi de vil fokusere på sine mål, og det de kjenner til og vet de presterer bra på.

Det kom frem hos flere av informantene at treningen også var viktig for psyken. Samtlige fortalte at treningen ble brukt som et slags fristed, der de kunne få utløp av energi.

*«du føler deg jo mye bedre etter du har trent, og føler du hvertfall har gjort noe den dagen, du får jo mere energi og sover bedre på natta» - Hanne*

*«... er noe rart med det, for du blir jo helt pumpa og full av endorfiner, men samtidig føler jeg at jeg blir mye mer rolig og avslappet i kroppen, og på en måte føler at jeg ser ting klarere... det er egentlig mest hva det gjør med hodet mitt, det mentale, at jeg blir roligere til sinns» - Veronika*

En sentral faktor for motivasjonen til å fortsette å trene, var at det hadde blitt rutine. Alle informantene syntes helt klart også at trening er gøy å holde på med, men samtlige la vekt på at treningen hadde blitt en del av hverdagen, og at det å dra på treningssenteret går automatisk.

*«Nå som jeg har trent så lenge så har det blitt en rutine, og det går nesten på automatikk» - Andreas*

For flere av informantene blir treningen brukt for å få mer struktur på livet, og ha noe å holde på med.

*«Da jeg hadde friår og ikke jobbet så mye, så hadde jeg ikke så mye rutiner på livet, så jeg måtte komme meg opp på morgenen for å gjøre noe, så det hjalp meg å komme litt mer i rutiner» - Hanne*

*«... det er jo at jeg bare må komme meg opp å gjøre det egentlig» - Lisa*

Det er tydelig at det er både indre og ytre faktorer som virker motiverende hos informantene. Innlemmet regulering er en form for ytre motivasjon som ble nevnt under oppgavens teoridel (Sæther, 2015), og sitatene ovenfor gir antydninger til dette. Innlemmet regulering handler om at man gjør noe fordi man føler man må, og det viser seg at noen av de kvinnelige informantene drives av dette. Det bekrefter også Grydeland sitt funn om at kvinners treningsvaner blir mye påvirket av ytre faktorer (Grydeland, 2015).

Løfte tyngre vekter, forbedre fysikken, holde seg i form, skape rutiner, og oppleve mestringsfølelse gikk mye igjen, i tillegg til det at informantene oppriktig trives med treningen. Informantene legger vekt på både psykiske og fysiske aspekter ved treningen, og det gjør at de fortsetter å trene.

### *4.3 Deltakelse og oppfatninger: gruppetimer i sal*

Dette forskningsprosjektet skal forsøke å finne ut av hvorfor studenter velger å delta, eller ikke delta, på gruppetimer, og hvorfor det er en vesentlig forskjell mellom antall jenter og antall gutter som deltar på disse timene. Derfor ble informantene spurt om de hadde deltatt på gruppetimer i sal før, og hvilke oppfatninger og tanker de har rundt gruppetrening.

Som nevnt i metodedelen, skulle informantene helst være en blanding av studenter som hadde deltatt på timer, og som ikke hadde deltatt før. Av de tre guttene som ble intervjuet, var det bare en av dem som hadde vært på en ordentlig sal-time i løpet av studietiden sin. Han har en mor som er utdannet personlig trener og gruppeinstruktør, og hadde prøvd en del av hennes timer.

*«Jeg har vært på noen av mamma sine timer, basisball-timer, AMRAP, en del HIIT-treninger...» - Markus*

De to andre guttene hadde aldri vært på noe slikt etter at de begynte å studere.

*«Jeg var på en spinning-time en gang, men ellers trener jeg kun på egenhånd» - Andreas*

*«i 9. og 10.klasse med fotballaget, da hadde vi sirkeltrening, zumba, litt sånn danseaktige greier, boksing, bryting osv.... Jeg har ikke vært på gruppetime iløpet av studielivet» - Sindre*

Når det gjelder jentene, så hadde to av dem prøvd ut en zumba-time, mens den siste jenta aldri hadde vært på noe form for gruppetime.

*«Har egentlig bare vært på zumba, men kunne gjerne tenkt meg å prøve meg på en sirkeltrening eller noe sånt» - Lisa*

*«jeg har vært på zumba bare, men pleier mest å ha egentrening» - Hanne*

*«Nei aldri, men har hatt lyst til å gjøre det...» - Veronika*

Til tross for at det var forskjeller rundt om de hadde deltatt eller ikke, så var det en del likheter som kom frem da de ble spurt om hvilke oppfatninger de hadde rundt gruppetimer i sal. De som hadde prøvd sal-timer, la mye vekt på at det var gøy. De synes det var gode, effektive timer. De som aldri hadde prøvd en slik time mente også at det så gøy ut. Samtlige la dog mer vekt på at disse timene virker passende for de som ikke har trent så mye før, eller som ikke er så flinke til å pushe seg selv på trening.

*«mine oppfatninger er vel at det er en god start for dem som ikke er så gira på å trene med vekter og lignende i gymmen, men som heller vil være aktiv på andre måter... så jeg tenker gruppetimer er mer for de som har lyst/trenger andre folk rundt en til å virkelig pushe seg selv» - Sindre*

Under intervjuene ble informantene bedt om å fortelle litt om tanker rundt fordeler og ulemper ved gruppetimer i sal. Fordelene som ble nevnt av alle var det sosiale fellesskapet, og variert trening. At man kan dra på slike timer sammen med venner og bli motivert av folkene som er rundt, regnet flere av dem som en fordel. I tillegg så flere på gruppetimer som noe alle kan delta på.

*«Fordelen er jo at du kan få mer motivasjon når det er flere rundt» - Lisa*

*«...det er jo også veldig sosialt, du kan jo gå sammen med folk...» - Hanne*

Ulempene som ble nevnt var i forhold til tid, og egne mål med treningen. Det at man ikke kan bestemme tid selv, var en faktor som trakk ned hos et par av informantene. I tillegg belyste noen av dem at det ville være vanskelig å oppnå sine mål gjennom å delta på gruppetimer.

*«Hvis målet er å bli stor og løfte tungt, er det kanskje ikke arenaen for deg. Du får ikke like god kontroll på hva du trener, eller progresjonen din» - Andreas*

*«jeg liker så godt å trene alene og følge mitt eget program, at hvis jeg skulle gått på gruppetime så måtte jeg trent to ganger om dagen... jeg følger jo et program som jeg har satt mine mål til, og det er uaktuelt for meg å hoppe over det for å gå på en gruppetime...» - Veronika*

Når man snakker om årsaker til at folk velger å delta, eller ikke delta på gruppetrening, er det hensiktsmessig å snakke om hvilke målsettinger folk har. Man må ha forståelse for at folk har ulike mål med treningen, og det kan være en årsak til at noen ikke går på gruppetimer (Katrine, Inspartum, 2020). Målorienteringsteorien AGT – «Achievement Goal Theory» - handler om de ulike målene individer har for en gitt oppgave, hvordan mål påvirker motivasjon, utvikling og hvordan de tolker resultatene (ibid.). Teorien legger vekt på at individer selv tar beslutninger, og planlegger i forhold til egen prestasjon. Samtlige av mine informanter la vekt på dette med egne mål. Ovenfor er to av informantene sitert, der de forteller om at egne mål kan være vanskelig å oppnå, dersom de velger å dra på gruppetimer. Hanne nevnte også dette i sitt intervju:

*«...grunnen til at man kanskje ikke vil på gå gruppetreninger er jo litt på grunn av at du har lyst til å trene det du vil trene, og det er jo ikke alltid gruppetimen har det, eller på den dagen du vil trene det».*

Det viser seg å være en viktig faktor at individer tar beslutninger basert på mål i forhold til egen prestasjon, og dersom de har et spesifikt ønske med treningen, så er det kanskje vanskelig å gå bort i fra det. Som Veronika sa, så måtte hun ha trent to ganger om dagen dersom hun skulle dratt på en gruppetime, fordi hun prioriterer sine egne mål og sitt eget program.

Oppsummert, så kan en si at oppfatningene rundt gruppetimer i sal inneholdt mange likheter, uavhengig av kjønn, og om de hadde deltatt på timer eller ikke. Alle drev for det meste med egentrening, og samtlige hadde mål med treningen i forhold til fysikk og prestasjon. Mye av årsaken til at de ikke hadde deltatt på timer handlet om disse målene, eller at det rett og slett ikke passet seg i timeplanen. Dette ble oppgitt som ulemper ved gruppetimer, men fordelene var at det er sosialt å dra på timer, og at man har noen andre til å pushe seg og gi motivasjon når det trengs.

Informantene fikk også spørsmål om hvilke tiltak som de kunne tenke seg ville økt deltakelse på gruppetimer. Da svarte et par av dem at det burde bli mer snakk om gruppetrening, og reklamert litt mer for det. Markus hadde en tanke om at reklamefilmer ville hjulpet for økt deltakelse:

«Du kan for eksempel lage en sykt bra reklamefilm om det, der du viser at du kan bli sliten, det er gøy, og fremstille det positivt som det er».

Av Veronika ble det sagt at gruppetrening burde gjøres mer synlig:

«... har jo vært inne på tanken om at jeg har hatt lyst til å gå på gruppetrening, men jeg vet ikke hva noe av det er, så jeg synes jo det burde vært mer synlig, og få litt mer presentasjon om hva det går ut på».

Det å ikke vite hva man egentlig går til, kan være en skremmende følelse for mange. Inspartum (2020) skriver om gruppetrening, og nevner uvitenhet som en årsak til at denne typen trening har fått et litt uheldig rykte på seg (Katrine, Inspartum, 2020). Det tyder på at denne påstanden stemmer, da enkelte av informantene ikke har prøvd ut gruppetimer, grunnet lite informasjon om det. Uvitenhet kan settes i sammenheng med komfortsonen, som ble nevnt under temaet *treningsmotivasjon*. Det kan være vanskelig for individer å bryte ut av komfortsonen og prøve noe nytt, men eksponering av gruppetrening virker å være en hjelpende faktor for økt deltakelse. Her kan en igjen trekke inn sosiale medier, da dette viser at det man blir eksponert for på diverse plattformer, har stor påvirkningskraft på hvilke tanker og oppfatninger man får rundt ulike ting.

#### 4.4 Kjønn og deltakelse

Ovenfor har oppgaven undersøkt årsaker til hvorfor studenter velger å delta, eller å ikke delta, på gruppetimer. I tillegg til dette, skal det ses nærmere på ulike årsaker til at majoriteten av deltakerne på gruppetimer er jenter. Markus, som hadde prøvd flere ulike gruppetimer, fortalte at kun to eller tre andre gutter var med på disse timene. Lisa og Hanne, som kun hadde prøvd ut zumba, fortalte at det ikke var noen gutter på timen. Forskning, og informantenes erfaringer, underbygger påstanden om at det hovedsakelig er jenter som deltar på gruppetimer i sal (Dalen, 2019).

Under oppgavens introduksjon om hva gruppetrening er, kommer det frem at slik trening tidligere ble sett på som en feminin treningsform (Wing, 2014). Ifølge

Klomsten (2005) finnes det fortsatt aktiviteter som regnes å være feminine og maskuline. Under intervjuene, kom det frem flere antydninger til at denne påstanden stemmer. Andreas kommenterte at gruppetrening hadde *«blitt standardisert som en jentegreie, noe som ikke er enkelt å gjøre om på»*. Hans oppfatning av gruppetimer var at mange av timene er dans-inspirert, noe som appellerer mer til jenter enn gutter. Sindre mente det var flere jenter på gruppetimer grunnet *«stigmatisering av at det er det jenter gjør, og gutter skal liksom drive med fritrening og tyngre løft»*. På bakgrunn av dette, kan en tenke seg at flere enda ser på gruppetrening som en feminin treningsform, og at aktiviteter som dans blir sett på som feminint, mens aktiviteter som krever styrke blir sett på som maskulint.

Hva som blir sett på som maskulint og feminint, er kjønnsnormer som har blitt skapt i samfunnet. I Grydeland (2015) sin studie, resulterte spørreundersøkelsen med at menn scorer høyest på at de føler seg for tynn. Hanne opplevde at *«flere gutter går for å bli veldig store»*, og Andreas mente at *«flere gutter er opptatt av tunge løft og å bli større»*. Her ser man en sammenheng mellom kjønnsnormen om maskulinitet, der det oppfattes at det mannlige kjønn skal være stor og sterk (Falch, 2017), og hvilke oppfatninger individer har rundt dette. Markus antok at *«kvinner er mer åpne for å prøve noe nytt, mens menn bare skal pumpe jern, bli stor og ha en fin kropp»*.

I den samme studien kom det frem at kvinner scoret høyere på ytre motivasjon enn menn, og at en mulig forklaring på det kunne være at kvinner sammenligner prestasjoner med menn. Hos et par av informantene, ble det nevnt at de opplevde kvinner som mer usikre på seg selv. Som årsak til at flere jenter deltar på gruppetimer, nevnte Veronika at:

*«det kan være en blanding av det sosiale, og mindre usikkerhet når du går sammen med andre... jeg vil tro jenter er mer usikre, ut ifra egne erfaringer og andre kvinner jeg kjenner»*.

Basert på disse funn, kan en mulig forklaring på kjønnsforskjellene på gruppetimer være at kvinner går på gruppetimer fordi de ser det er flere jenter der, og dermed har de ingen menn å sammenligne prestasjonen sin med. Det sosiale aspektet ved gruppetimen gir kanskje en følelse av trygghet hos disse kvinnene, og gjør at de heller

vil delta på time enn å trene på egenhånd. Dette er dog svært individuelt. Hanne ville vurdert å unngå en gruppetime, dersom «*det hadde vært fult av spreke ungdommer, og hun hadde vært den mindre spreke*».

## 5.0 Konklusjon

Gruppetreningskonseptet har hatt stor utvikling, i tråd med treningssenterbransjens store vekst. På de fleste sentre i dag er det et stort utvalg av gruppetimer som man kan benytte seg av. Til tross for dette store tilbudet, viser statistikker at majoriteten av personer i aldersgruppen 16-24 velger egentrening med frivekter. Statistikker viser også at andelen i denne aldersgruppen som drar på gruppetimer, hovedsakelig er jenter.

Det er så mange ulike faktorer som spiller inn på hvorfor studenter velger å delta, eller ikke delta på gruppetimer, og enda vanskeligere er det å komme frem til hvorfor flere jenter deltar på slike timer. Ved å ta i bruk dybdeintervju som metode, har disse problemstillingene blitt undersøkt. Å konkludere med noe konkret, vil nok ikke være mulig, men en kan vurdere hva som er med på å påvirke valget om deltakelsen.

Sosiale medier blir hyppigst brukt av aldersgruppen 16-24, og det er også disse som trener mest styrketrening, per dags dato. En kan derfor tenke seg at det de eksponeres for på mediene, er med på å påvirke interesser, og eventuelt hvordan de ønsker å se ut. Dette kan igjen ha en innvirkning på hvilke mål som blir satt, og gjøre at individene har en bestemt måte de ønsker å trene på, som muligens da ikke innebærer gruppetrening. Dermed oppstår komfortsonen, og den kan det være vanskelig å bryte ut av. Ifølge målorienteringsteorien AGT ønsker individer å unngå å vise inkompetanse. Dette er en mulig faktor til at noen velger å ikke delta på gruppetimer, da de kanskje er usikre på egne ferdigheter og ikke ønsker å vise inkompetanse.

At det er flere jenter på gruppetimer, kan være påvirket av kjønnsnormer som finnes i samfunnet. Hva som oppleves å være maskulint og feminint, er normer som sitter, så godt som, støpt i hjernen på folk. Gruppetrening ble tidligere sett på som en feminin treningsform, men det ser ut til at flere enda har denne oppfatningen. Jeg velger derfor å konkludere med at gruppetrening har gjennomgått en form for stereotypisering, og dermed har det oppstått en skjevfordeling av kjønn på gruppetimer. Det viser seg også



at folk ikke vet nok om gruppetrening. De er kanskje ikke klar over at gruppetreningstilbudet er ekstremt variert, og ikke lenger bare er aerobic/dans, slik som på 70-tallet.

For å øke interessen og deltakelsen på gruppetimer, kunne det vært hensiktsmessig å reklamere mer for det. Slik kan man gi et bedre innblikk i hva gruppetrening egentlig innebærer, og forsøke å endre oppfatningen rundt det. Muligens kan det gjøre at de som ikke har prøvd det før, får øynene litt opp og blir nysgjerrige på hvordan timer i sal er. Som Markus sa: «*Du kan ikke si du ikke liker noe før du har prøvd det!*».

For videre forskning av dette temaet, kan det være spennende å undersøke årsakene til kjønnsstereotypiseringer, og hva som gjør at dette enda eksisterer. I lys av mine resultater, kan en for eksempel også undersøke hvordan oppvekstmiljø har betydning for utviklingen av personlige interesser i forhold til fysisk aktivitet, og om det kan ha en sammenheng med hvilke mål man setter seg.

## 6.o Referanser

- ACSM. (2019). *acsm.org*. Hentet fra <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/acsm-fitness-trends>
- Alstad, A., & Kopperud, A. (2017, oktober 16). *Dusken*. Hentet fra [dusken.no](https://dusken.no/artikkel/27300/slik-leser-sit-hvordan-du-vil-treene/):  
<https://dusken.no/artikkel/27300/slik-leser-sit-hvordan-du-vil-treene/>
- Andersen, A. T. (2015, november 10). *Aftenposten*. Hentet fra [aftenposten.no](https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/3MnL/musklene-som-aldri-blir-store-nok?):  
<https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/3MnL/musklene-som-aldri-blir-store-nok?>
- Andersen, G. (2019, januar 31). *Nasjonal Digital Læringsarena*. Hentet fra [ndla.no](https://ndla.no/nb/subjects/subject:19/topic:1:195989/topic:1:195829/resource:1:56937):  
<https://ndla.no/nb/subjects/subject:19/topic:1:195989/topic:1:195829/resource:1:56937>
- Bech-Sørensen, J. (2017, november 11). *Barnevakten*. Hentet fra [barnevakten.no](https://www.barnevakten.no/sosiale-medier-pavirker-kropssbildet/):  
<https://www.barnevakten.no/sosiale-medier-pavirker-kropssbildet/>
- Bjørnstad, S. (2019, november 27). *AFPT*. Hentet fra [afpt.no](https://www.afpt.no/fagstoff/topp-20-treningstrender-for-2020):  
<https://www.afpt.no/fagstoff/topp-20-treningstrender-for-2020>
- CrediCare. (2019, desember 5). *senterdrift.no*. Hentet fra [senterdrift.no](https://blogg.credicare.no/trening/treningscenterbransjen-styrker-omdoemmet):  
<https://blogg.credicare.no/trening/treningscenterbransjen-styrker-omdoemmet>
- Dahlum, S. (2018, februar 20). *Store Norske Leksikon*. Hentet fra [snl.no](https://snl.no/validitet):  
<https://snl.no/validitet>
- Dalen, H. B. (2019, oktober 30). *Statistisk Sentralbyrå*. Hentet fra [ssb.no](https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-mer-populaert):  
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-mer-populaert>
- Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Rochester: Academic Press. Hentet fra [reader.elsevier.com](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0361476X99910202?token=A8A73B78703C62490EC14DB740EBC7D31477F70C877E2B178FD6BD86134D930A21D9CEC912899D0452762C02DC2BoB9F):  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0361476X99910202?token=A8A73B78703C62490EC14DB740EBC7D31477F70C877E2B178FD6BD86134D930A21D9CEC912899D0452762C02DC2BoB9F>

- elevsiden.no. (2020). *elevsiden.no*. Hentet fra elevsiden.no:  
<http://www.elevsiden.no/motivasjon/ytre-motivasjon/>
- Falch, U. (2017, august 1). *Dagsavisen Debatt*. Hentet fra dagsavisen.no:  
<https://www.dagsavisen.no/debatt/vi-har-glemt-a-snakke-om-menn-1.1002907>
- Førsund, S. (2013). *kk*. Hentet fra kk.no: <https://www.kk.no/helse/besatt-av-strong-is-the-new-skinny/67908132>).
- Grydeland, S. (2015). *Høgskolen i Nesna*. Hentet fra nordopen.nord.no:  
<https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/298652/BachelorSGrydeland.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Katrine, E. (2020, januar 22). *Inspartum*. Hentet fra inspartum.no:  
<https://www.inspartum.no/blog/2020/1/10/er-gruppetrening-effektiv-trening>
- Katrine, E. (2020, februar 12). *Inspartum*. Hentet fra inspartum.no:  
<https://www.inspartum.no/blog/2020/1/10/hva-er-egentlig-motivasjonspsykologi-hvordan-bruke-det-i-praksis-som-instruktr>
- Klomsten, A. T., Marsh, H., & Skaalvik, E. (2005). *Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A study of gender differences*.
- Knudsen, O. H. (2017, mai 29). *Høgskolen i Molde*. Hentet fra himolde.brage.unit.no:  
[https://himolde.brage.unit.no/himolde-xmlui/bitstream/handle/11250/2466234/bachelor\\_knudsen.pdf?sequence=1](https://himolde.brage.unit.no/himolde-xmlui/bitstream/handle/11250/2466234/bachelor_knudsen.pdf?sequence=1)
- Kristiansen, M. (2018). *Treningsindustrien.no*. Hentet fra t-i.no: <https://t-i.no/2018/11/30/treningssenter-norge-tett-tettere-tettest/>.
- NSD. (2020, mars 02). *Personverntjenester*. Hentet fra nsd.no:  
[https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informere\\_om.html](https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informere_om.html)
- NTB. (2019, oktober 30). *Stavanger Aftenblad*. Hentet fra byas.no:  
<https://www.byas.no/livsstil/i/qLxWoO/styrketrening-har-blitt-mer-populaert>

- NTNU. (u.d.). *folk.ntnu.no*. Hentet fra  
<http://folk.ntnu.no/baldurk/skolearbeid/Kvalitative%20metoder/Validitet%20i%20kvalitativ%20psykologi.html>
- R, T. (2005, april 28). *PubMed*. Hentet fra  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15766614>
- Røgeberg, O. (2018, august 30). *Statistisk Sentralbyrå*. Hentet fra ssb.no:  
<https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Skeiv Ungdom. (2020). *Identitet, kjønn og seksualitet*. Skeiv Ungdom.
- Skeiv Ungdom. (u.d.). *Skeiv ungdom*. Hentet fra skeivungdom.no:  
<https://skeivungdom.no/politikk/kjonn/>
- Snarby, A. (2018). *kk*. Hentet fra kk.no: <https://www.kk.no/mamma/lar-du-barnet-ditt-fa-velge-farge-pa-klaerne-selv/69399402>
- Solberg, K. (2020, februar 28). *Inspartum*. Hentet fra inspartum.no:  
<https://www.inspartum.no/blog/2020/2/21/jeg-driver-ikke-med-snn-dansing-jeg-skjinner-du>
- Steenbuch, K. (2010). *DinSide*. Hentet fra dinside.no:  
<https://www.dinside.no/okonomi/treningsentre-som-skiller-seg-ut/61884272>.
- Sæther, S. A. (2015). *Trenerroller*. Fagbokforlaget.
- Teigen, K. H. (2020, mars 13). *Store Norske Leksikon*. Hentet fra snl.no:  
<https://snl.no/motivasjon>
- Telama, R. (2005). *Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study*.
- Thompsen, E. K. (2016, september 27). *Trening.no*. Hentet fra trening.no:  
<https://www.trening.no/treningstips/derfor-er-gruppetrening-unikt/>

Thompson, W. R. (2019, November). *ACSMs health & fitness journals*. Hentet fra journals.lww.com: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2020.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.6.aspx)

Thomsen, E. K. (2016). *Norges Idrettshøgskole*. Hentet fra nih.brage.unit.no: <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2422484/Thomsen%20EK%20h2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal.

Virke. (2019). *Virke*. Hentet fra virke.no: <https://www.virke.no/bransjer/trening>

Virke. (2019). *Virke Trening*. Hentet fra virke.no: <https://www.virke.no/Statistikk-Rapporter/treningssenterbransjen-2019/>.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 5th Edition*. Human Kinetics.

Wing, C. H. (2014, November). *ACSMs health & fitness journal*. Hentet fra journals.lww.com: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2014/11000/The\\_Evolution\\_of\\_Group\\_Fitness\\_\\_Shaping\\_the.4.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2014/11000/The_Evolution_of_Group_Fitness__Shaping_the.4.aspx)

*Bilder hentet fra:*

<https://rushcuttershealth.com.au/wp-content/uploads/2017/10/7-benefits-of-training-with-a-Friend-or-in-a-Group.png>

[https://innsida.ntnu.no/documents/10157/2546401449/ntnu\\_med\\_slagord\\_hoeyde\\_bokmaal.png/bf417c87-a4fd-4725-a341-adfa84715e2f?t=1578568440614](https://innsida.ntnu.no/documents/10157/2546401449/ntnu_med_slagord_hoeyde_bokmaal.png/bf417c87-a4fd-4725-a341-adfa84715e2f?t=1578568440614)

## 7.0 Vedlegg

### 1. Informasjonsskriv

# Vil du delta i forskningsprosjektet

## *”Kjønn og deltakelse på gruppetimer»*

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvilke motiver ungdommer har for å delta/ikke delta på gruppetimer, og hvorfor det er så store forskjeller når det gjelder kjønn og deltakelse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

### Formål

Formålet med prosjektet er å få mer innsikt i hvorfor det er så stor forskjell på hvilket kjønn som deltar på gruppetimer. Med min bakgrunn som gruppetrenings-instruktør, har jeg erfart at majoriteten av deltagerne på timer i sal (typisk Step, Pump o.l) er jenter.

Jeg vil derfor analysere hvilke tanker ungdommer har rundt gruppetimer, og hvorfor de deltar/ikke deltar.

Denne bachelor-oppgaven vil være nyttig på min arbeidsplass, da det kanskje kan gi ideer til hvordan man eventuelt kan utjevne forskjellene blant kjønn på gruppetimene.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Prosjektet gjennomføres ved institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU, og veileder er Arve Hjelseth.

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i studenter som trener på SMART. Utvalget er tilfeldig, men jeg ønsker å intervju like mange gutter som jenter. Denne henvendelsen gir derfor til deg, i håp om at du vil være en av 7 informanter til dette forskningsprosjektet.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i dette forskningsprosjektet, innebærer det at du vil bli intervjuet, og dermed godtar å svare på spørsmål rundt trening og gruppetrening. Opplysninger som alder og navn vil ikke være relevant for oppgaven, så dette vil ikke bli oppgitt. Intervjuet vil bli tatt opp som lydopptak, og vil bli transkribert slik at jeg kan gå gjennom alt som ble sagt i ettertid. Lydopptaket slettes etter at dialogen har blitt transkribert. Data som kan gjøre at du som informant kan identifiseres, vil bli slettet. Alt lagres på en NTNU drive slik at dataene holdes privat, og ikke kan spores opp av andre.

Tiden det vil ta å svare på spørsmålene avhenger litt av hvor mye du selv velger å si, da spørsmålene vil være svært åpne. Spørsmålene som blir stilt vil være blant annet hvilke tanker du har rundt gruppetimer, hvilken type trening du foretrekker og hva som motiverer deg til å trene.

### **Det er frivillig å delta**

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

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

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

- De som vil ha tilgang til opplysningene er meg og min veileder, Arve Hjelseth.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil alt av materiale bli lagret på en NTNU Drive.

Det vil ikke være mulig å gjenkjenne deltakerne i publikasjon. Dersom informanten sier noe i intervjuet som kan gjøre at han eller hun kan bli gjenkjent, så vil dette bli fjernet under transkripsjonen av datamaterialet. Eneste personopplysningen som vil publiseres i forskningsprosjektet er kjønn.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes så snart materialet er transkribert. Etter det vil alt av opptak og personopplysninger bli slettet.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller 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:

- NTNU ved Mai-Linn Treurniet, tlf: 97942915, E-post: [mai\\_linn.t@hotmail.com](mailto:mai_linn.t@hotmail.com), eller veileder: Arve Hjelseth, tlf: 97603162, E-post: [arve.hjelseth@ntnu.no](mailto:arve.hjelseth@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, tlf: 93079038, E-post: [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Kjønn og deltakelse på gruppetimer» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. i løpet av mars.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## 2 Intervjuguide

### Generelt om trening

1. Fortell litt om din treningserfaring – hva begynte du med og hvorfor, hva gjorde at du fortsatte
2. Hva motiverer deg til å trene?

### Erfaring med gruppetrening

1. Har du vært på gruppetime i sal? Hvis ja, hvilke(n), hvis nei, hvorfor ikke?
2. Hvilke oppfatninger har du av gruppetimer i sal?
3. Hvordan opplevde du timen(e) du har vært på?
4. Var det gutter på timen du var på?
5. Fortell litt om dine tanker rundt hvorfor det er flere gutter enn jenter på slike timer
6. Hvis en venn ønsker å være med på en gruppetime og spør om fordeler og ulemper ved timene, hva svarer du da?
7. Hvis en venn ønsker å være med på en gruppetime og spør deg om å bli med, hvordan ville du vurdert det dersom du sjeldent/aldri deltar på slike timer?

### Annet

1. Hvilken betydning har instruktøren for disse timene, og hvordan vil du beskrive en god/dårlig instruktør?
2. Fortell litt om faktorer du tror kunne bidratt til økt deltakelse på gruppetimer, særlig blant gutter
3. Er det noe annet du ønsker å tilføye?
4. Er det noe du lurer på?

