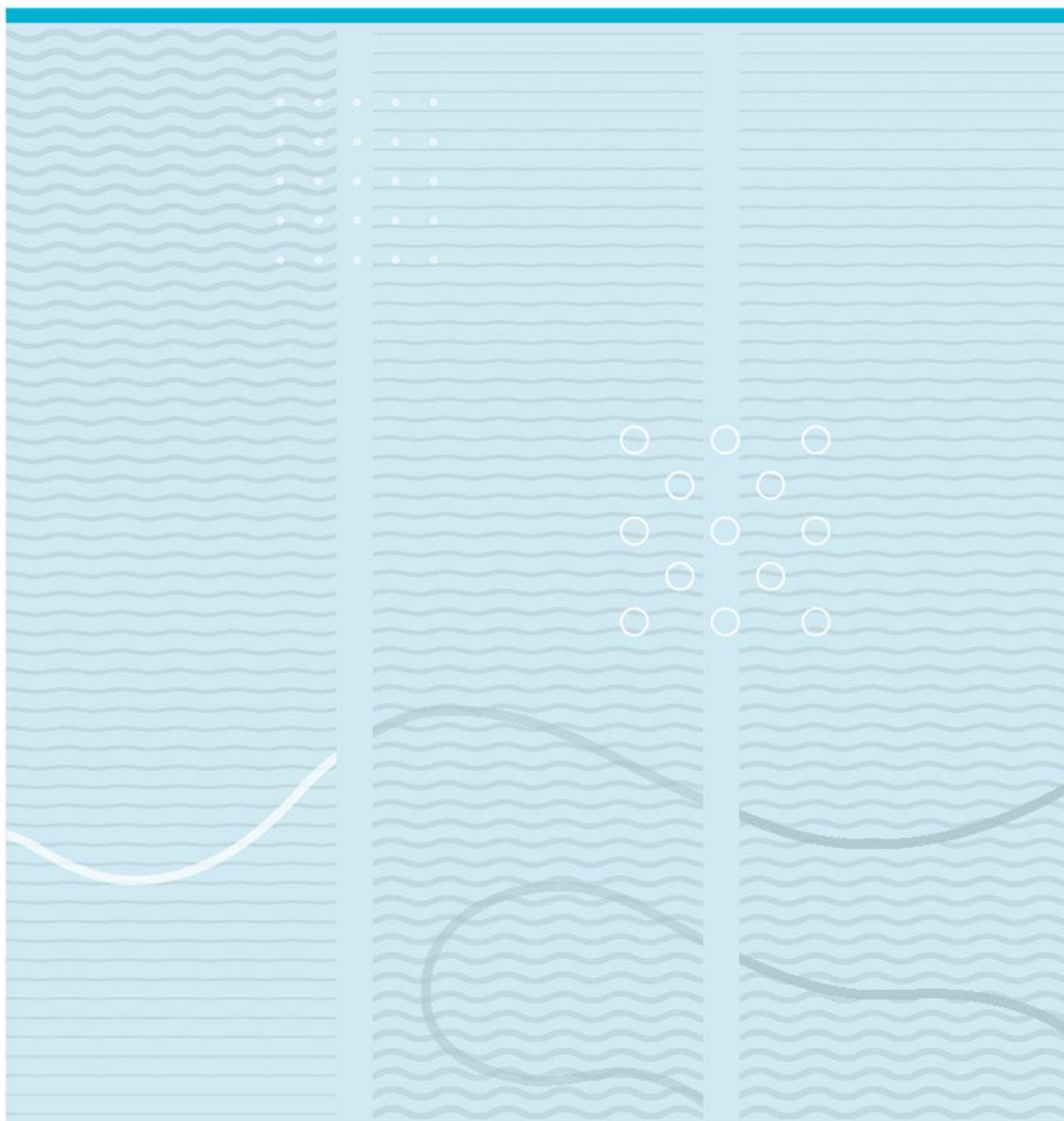


Marianne Finnerud Lie

# Treningscenterets sosiale orden og kvinners ubehag



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

<http://www.usn.no>

© 2022 Marianne Finnerud Lie

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

# Sammendrag

**Formål:** Formålet med denne masteravhandlingen er å se på treningssenteret som en spesiell sosial orden, og hvordan dette er med på å skape ubehag for kvinner som benytter seg av treningssenteret. Avhandlingens problemstilling lyder som følgende: *«På hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningssenteret?»*

**Teori:** Denne masteroppgaven bruker Erving Goffmans dramaturgiske sosiologi, spesielt slik den er utformet i «Presentation of Self in Everyday Life» og «Behavior in Public Places». Teorien er blitt benyttet for å beskrive og forklare funnene i prosjektet. I tillegg har jeg benyttet tidligere forskning på feltet, både de funn de presenterer og den teorien de anvender.

**Metode:** Denne masteravhandlingen er basert på kvalitativ metode, og er forankret i fenomenologisk og hermeneutisk vitenskapsteori. Det ble først gjennomført en deltakende observasjon over fem ganger, hos en treningssenterkjede på Østlandet. Underveis i denne perioden ble det rekruttert fem respondenter. Respondentene var kvinner i alderen 24 - 45 år. De hadde vært aktive på det aktuelle treningssenteret i minst tre måneder. Intervjuene var av semistrukturert form, hvor det ble benyttet en intervjuguide. Intervjuguiden inneholdt spørsmål som var inspirert av tidligere forskning og teori.

**Oppsummerende tanker:** Jeg fant ut at ubehagsfølelsen hos kvinner som trener på treningssenter er reell, selv om de kvinnene jeg intervjuet hadde opplevd det i ulik grad. Det er flere aspekter som kan være med på å danne et ubehag på treningssenteret. I denne avhandlingen tyder det på at det er evaluering av seg selv og sammenlikning med andre, med utgangspunkt i sosiale forventninger i forhold til kunnskap og utseende, som gir den sterkeste ubehagsfølelsen. Dette er sammenlikning av andre opp mot seg selv, både innenfor treningssenterets fire vegger og med influensere på sosiale medier. I tillegg til dette var aspekter ved treningssenterets arkitektur og plassering av apparater, med på å danne en ubehagelig følelse, samt hvordan andre oppførte seg på treningssenteret. Alder er også en viktig faktor, da de yngste kvinnene i dette prosjektet snakket om mer ubehag enn de eldre, og at de eldre hadde følt på mer ubehag da de var yngre. For videre forskning kan det være interessant å gå nærmere inn på dette, enten ved å skaffe svar fra et høyere antall respondenter, eller intervju andre aldersgrupper for å se om det finnes noen forskjell her.

**Nøkkelord:** treningscenter, kvinner, ubehag, sosial orden, dramaturgi.

## Abstract

**Objective:** The purpose of this master's thesis is to examine the gym as a social order and how this has a possibility to create a discomfort for the women who use the gym. The dissertation's research question is therefore: *"In what ways and to what extent do women experience discomfort in different situations in the gym?"*

**Theory:** This project's theoretical framework has been Erving Goffman's "Presentation of Self in Everyday Life" and "Behavior in Public Places". Earlier relevant research has also been used to answer the research question.

**Method of Research:** A qualitative approach rooted with a phenomenological and hermeneutic theory of science was used in this assignment. A participatory observation was first carried out over five times at a gym chain in Eastern Norway. During this period, five respondents were recruited and interviewed. The respondents were women aged 24-45 years. They had been active at the gym for at least three months. The interviews were of a semi-structured form, where an interview guide was used. The interview guide contained questions that were inspired by previous research and theory.

**Concluding remarks:** It seems like the feeling of discomfort for women who work out in the gym is real. However, the informants expressed different types and degrees of discomfort. There are several aspects that can contribute to the formation of the feeling of discomfort in the gym. This dissertation suggested that it is comparison and evaluation of oneself that gives the strongest feeling of discomfort, both comparison of knowledge and appearance. This is a comparison of others and themselves, both in the gym, and with influencers on social media. In addition to this, aspects of the gym's architecture and placement of equipment also created a feeling of discomfort, as well as how others behaved at the gym. It also seemed like age is an important factor, as the youngest respondents talk about more discomfort than the older ones, and that the older ones had felt more discomfort at a younger age. For further research, it may be interesting to go into more detail on this, either by obtaining answers from a larger sample, or interviewing other age groups to see if there is any difference.

**Keywords:** Gym, women, discomfort, social order, dramaturgy

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag .....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>5</b>
<b>Innholdsfortegnelse.....</b>	<b>6</b>
<b>Forord.....</b>	<b>7</b>
<b>1 Innledning.....</b>	<b>8</b>
<b>2 Tidligere forskning.....</b>	<b>14</b>
<b>3 Teoretisk forankring.....</b>	<b>21</b>
3.1 «Behavior in Public Places» .....	21
3.2 «The Presentation of Self in Everyday Life» .....	25
<b>4 Metodiske refleksjoner.....</b>	<b>29</b>
4.1 Vitenskapsteoretiske refleksjoner og valg av metode .....	29
4.2 Deltakende observasjon .....	32
4.3 Utvalg.....	33
4.4 Semistrukturert intervju .....	34
4.5 Oppgavens troverdighet .....	36
4.5.1 Reliabilitet.....	36
4.5.2 Validitet.....	37
4.6 Etske betraktninger .....	38
<b>5 Resultater og diskusjon – en vev av sammenhenger .....</b>	<b>42</b>
5.1 Det første møtet .....	43
5.2 Treningsvaner, erfaringer og kroppslige konsekvenser .....	48
5.3 Regioner/områder, utforming og anlegg.....	52
5.4 «Ubehag og de andre» .....	61
5.5 Selvevaluering og ubehag.....	66
5.6 Treningsøkten, kroppslige reaksjoner og ubehag.....	70
5.7 Sosiale medier, samfunnets kroppsideal og selvpresentasjon .....	72
<b>6 Oppsummering og konklusjon.....</b>	<b>80</b>
<b>7 Litteraturliste.....</b>	<b>84</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>89</b>
<b>Vedlegg 1: Informasjonsskriv .....</b>	<b>89</b>
<b>Vedlegg 2: Intervjuguide .....</b>	<b>92</b>

# Forord

Etter fem år som student ved universitetet i Sørøst-Norge, er det med litt blandede følelser jeg skriver mine siste ord på mastergraden. Det har vært en lang og spennende reise, på godt og vondt. Det har vært tunge dager, hvor jeg så vidt har fått ned et eneste ord på papiret, og jeg har revet meg i håret av frustrasjon over skrivesperrer. Uken etter kunne være helt annerledes, hvor tanker og tekst gikk hånd i hånd og alt ga mening. Men det er visst dette som er forskning, som min veileder ved flere anledninger fortalte meg.

Det er mange som fortjener en takk. Jeg vil først og fremst takke treningssenteret og de fem kvinnene som sa ja til å stille opp til oppgaven. Uten deres tillatelse ville ikke denne avhandlingen blitt til.

Min veileder Jan Ove Tangen fortjener en stor takk. Takk for at du har vært motiverende, kommet med gode innspill på teorier, forskning og metode. Tilbakemeldingene har vært svært gode igjennom hele prosessen. Takk for at du også har vist et stort engasjement for oppgaven. En takk gis også til biveileder Bieke Gils, for tips og råd innledningsvis i oppgaven.

Så vil jeg takke familie, venner og samboer for å ha troen på meg, støtte meg igjennom de vanskelige periodene og for å alltid være der for meg når jeg har hatt behov for en pust i bakken. Dere er gull verdt. En spesiell takk til min kjære storesøster Line, for at du tok deg tid til en språkvask av oppgaven.

Med det så vil jeg ønske god lesning.

Bø i Telemark, 14.04.2022

Marianne Finnerud Lie

# 1 Innledning

Å trene på et treningssenter, innebærer mer enn bare trening. Det innebærer også å innordne seg det som Goffman (1959) kaller for en sosial orden. I denne avhandlingen beskrives og analyseres treningssenteret som en sosial orden – en orden formet som en samling moralske normer som regulerer personens målrettede handlinger (Goffman, 1959, s. 8) – som også frembringer ubehag hos noen kvinner.

Antall treningssentre i Norge har i det siste hatt en enorm vekst. I 1986 var det 150 treningssentre i Norge, mens i dag er det ca. 1100 (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 200). Ser vi på treningsbransjens egne tall, trener 3 av 4 menn oftest individuelt, mens tilsvarende tall for kvinner er 1 av 2. SSB sine tall fra 2017, viser at 38% av mennene, og 40% av kvinnene i løpet av det siste året har utført styrketrening (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 202). Dette kan tyde på at kvinner er mer tilbøyelige til å drive med styrketrening nå enn før (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 202). Bransjens egen befolkningsundersøkelse, viser at over 30% av den aktive befolkningen trener på treningssenter (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 201). Likevel, er det fortsatt en del som ikke møter Helsedirektoratet sine anbefalinger.

Ifølge Helsedirektoratet sine tall fra 2016, er det kun 34% av kvinner i den norske befolkningen som oppfyller minimumsanbefalingene til fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016). Minimumsanbefalingene fra Helsedirektoratet er 150 minutter med moderat aktivitet, eller 75 minutter med høy intensivitet hver uke. I tillegg til dette, er det kun 18% av kvinnene som oppfyller anbefalingene om muskelstyrkende aktivitet minst to ganger i uka (Helsedirektoratet, 2016). Treningen på treningssenter er svært kjønnet. Kvinner blir ofte assosiert med utholdenhetstrening, mens styrketrening blir sett på som den maskuline treningen (Dworkin, 2003; Norris, 2019; Salvatore & Marecek, 2010). Det maskuline kommer også til uttrykk gjennom stønning og «fleksing» av muskler, som igjen kan bli sett på som en form for å «markere sitt revir». Flere kvinner jeg har snakket med opplever dette som ubehagelig. Dette har trigget nysgjerrigheten min. Hvordan har det seg at det er en så stor skjevfordeling av kjønn mellom de to aktivitetene, og hva slags ubehag opplever kvinner i treningssenteret?



Til tross for de gode helseeffektene styrke- og kondisjonstrening har vist å gi, ser man at det er færre kvinner enn menn som driver med styrketrening på treningssenter (Salvatore & Marecek, 2010). Ser man på fysisk aktivitet, uavhengig av aktivitetstyper, er det ikke så store forskjeller i aktivitetsnivå mellom kvinner og menn (Breivik, 2013, s. 49). Grovt sett kan man kategorisere trening på treningssenter i to hovedformer. Disse formene er individuell trening og trening i grupper (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 202). På tross av at kjønnsfordelingen blant brukerne av treningssentrene er tilnærmet lik, eksisterer det kjønnsmessige forskjeller når det gjelder bruk av individuelle treningsformer eller treningsformer i gruppe. Så hvorfor er det slik?

Buff Dudes<sup>1</sup> publiserte i 2015 en YouTube video kalt "Gym Wildlife". Denne videoen viser at mange mennesker oppsøker denne «villmarken», som er treningssenteret. En kvinne beveger seg forsiktig inn i treningssenteret. Hun har på seg hettegenser og tights. Hun setter fra seg vesken, mobilen, solbrillene, nøkler og en kaffe på en av treningsbenkene. Allerede i sine første bevegelser, går hun i veien for en av de faste, mannlige brukerne av treningssenteret. Fra andre enden av treningssenteret er det en seksuelt opphisset mann, som håper han får sett litt ekstra på kvinnene som har turt å bevege seg av de trygge tredemøllene og inn i frivektsavdelingen. Noen av de andre mennene, som egentlig kan ligne litt på jungelfugler, sprer armene for å skremme andre menn og forhåpentligvis tiltrekke seg kvinner. De prøver hardt, men det motsatte skjer, og de skremmer bort kvinnene som endelig har kommet inn i frivektsavdelingen. Det finnes samtidig andre kvinner i frivektsavdelingen, som spiller på seksualitet og stolt viser fram en godt trent kropp. Disse kvinnene trener i svært lite klær og har på seg mye sminke. Målet til disse kvinnene er å tiltrekke seg oppmerksomhet fra mennene, lokke de til seg, for så å avise dem når de tar kontakt. De unge guttene på treningssenteret er mer opptatt av å ta bilder og oppdatere sosiale medier enn å trene. Når disse guttene først har kapret et apparat, kan de gjerne bruke det i flere timer. På andre siden av senteret er det en som er alene. Han er en stor mann som løfter og bråker mye, men han har ingen interesse av å finne seg en make eller skremme andre menn. Så hva gjør han egentlig på treningssenteret? Det er også en gruppe menn som kun bråker mens de er der, og ingen vet egentlig hvor mye trening de får gjort. De eldre, som for lengst har gitt opp å tiltrekke seg en make, bruker mest tid i garderoben. Her dusjer de og prater om alt

---

<sup>1</sup> Buff Dudes, Gym Wildlife: <https://www.youtube.com/watch?v=JYwdH8bPvZo>

og ingenting, noe som gjør at de andre i garderoben kan føle seg ukomfortable. Når månen kommer fram, er det daglige ritualer på treningssenteret over. Alle går hver til sitt, slitne etter dagens trening og klare for å gjøre alt om igjen neste dag.

Selv om denne videoen er en overdrivelse av hvordan mennesker oppfører seg når de er på treningssenteret, er det fortsatt mulig å se en sannhet i det. Det er mange situasjoner her som kan resultere i at man kan føle og oppleve et ubehag. Ubekvemsaken kan allerede begynne ved den første hendelsen, hvor den nye jenta går i veien for en av de andre på treningssenteret. Dette kan gi en følelse av å være malplassert, som igjen kan gi en følelse av ubehag. Den seksuelt opphissende mannen fører også til ubehag når han glør på alle kvinnene, som igjen fører til at de går sin vei. At kvinnene forlater stedet, kan være en reaksjon på den ubehagelige følelsen som oppstår. Mennene som bråker, både de som vil tiltrekke seg en make og de som kun viser seg fram, skaper ubehag for både de kvinnelige og mannlige medlemmene. De kvinnene som spiller på sin egen seksualitet, danner også et ubehag når de viser fram kropp som mange skulle ønske de hadde. Sammenligningen av seg selv opp mot disse kvinnene, kan føre til en dårlig selvfølelse.

Det er ikke bare på YouTube man finner korte filmer som skal representere hverdagslige hendelser på treningssenteret. På Instagram og TikTok florerer det også slike filmer og innlegg. Instagram er en billeddelingstjeneste, men har etter hvert blitt et sted hvor man publiserer mer og mer småsnutter og filmer, som på Instagram er kalt «reels». TikTok er en av de nyeste sosiale mediene. Denne appen blir brukt til å dele korte videoer, ofte med sang og dans. Disse appene styres av algoritmer, noe som gjør at den gir deg mer av de videoene du liker. Det vil si at om du liker å følge treningsinnhold og treningsvideoer, så er det nettopp dette du får mye av.

På Instagram finnes det flust av treningsinfluensere og treningsfilmer. De viser hvordan man skal trene for å få større og tydeligere muskler i armene, hvordan rumpa kan bli større på to måneder, eller hvordan man skal spise for å kunne gå ned i vekt. Det er ingen tvil om at man kan finne mye forskjellig informasjon her. I tillegg til å være en plattform som deler treningstips, deles det også erfaringer fra treningssenteret. En av filmene viser en ung jente som gjør seg klar til å ta knebøy. Bak henne ser man noen gutter med teksten «every boy in the gym». Denne teksten flyter over guttene, og er lagt

til i videoen under redigering. Guttene stirrer på jenta. Jenta stopper opp og spør «what's poppin?» (slang for å ville vite hva som skjer) hvorav guttene svarer «don't mind me, just watching». Under filmen har jenta som har laget den, lagt til en tekst, hvor hun spør hvem andre som kjenner seg igjen i dette. Hun skriver også at dette er noe av det mest irriterende hun vet om. Dette er ikke den eneste videoen med et sånt innhold. Det er mange slike småsnutter som viser situasjoner hvor kvinner blir stirret på eller oppsøkt mot deres vilje. Det er tydelig at kvinnene i disse videoene ikke trives i denne settingen. Problemet synes å være erkjent i deler av fitnessbransjen, og det finnes treningssentre som har prøvd å løse dette problemet.

Fitness24Seven er et treningssenter som har forsøkt å løse dette problemet, ved å ha egne avdelinger kun for kvinner. Journalist Fredrik Drevon, meldte seg ut av dette treningssenteret i 2017. Drevon følte at Fitness24Seven undergravde tilliten mellom kvinner og menn ved å tilby et jentegym. Dette var et låst område på treningssenteret, som kun kvinner hadde tilgang til (Drevon, 2017). Det kan virke som om dette var en løsning med et selvbetjeningssystem, hvor kvinnene kunne låse seg inn uten å måtte være i kontakt med menn. De kvinnelige brukerne av dette jentegymmet, reagerte også på at mannlige ansatte entret rommet. Er det slik at Fitness24Seven har så liten tillit til sine kunder at de tror menn uten fysisk overvåkning automatisk vil trakassere kvinner, spør Drevon (2017) seg. Selv om dette var et forsøk på å bedre situasjonen for kvinner, var det enkelte kvinner som ikke var positive til denne løsningen. En bruker av jentegymmen klaget over at rommet ble brukt til bønneaktivitet. «Vi har et jentegym for de som ønsker å bruke det. Kvinner står fritt til å trene ute i hovedgymmet om de ønsker det også, så det ikke slik at de er innelåst i et rom (...) noen bruker det [jentegymmen] pga. religion, mens andre har andre grunner til at de bruker det» skriver Fitness24Fitness (Drevon, 2017). Hvis majoriteten av kvinnene på et treningssenter velger å trene på jentegymmen, hva slags rykte vil de kvinnene som velger å trene sammen med menn få? «Det er mistillit satt i system», skriver Drevon (2017).

Det kan virke som om det ikke er hensiktsmessig å dele et treningssenter inn i soner, men det er fortsatt situasjoner som oppleves som ubehagelig for kvinner på treningssenteret. En 17 år gammel jente forteller til NRK om flere uønskede hendelser hun hadde opplevd på treningssenteret (Larsen, 2020). Den mest uønskede av disse hendelsene var følelsen av å hele tiden bli stirret på. Disse blikkene kom fra både

jevnaldrende og voksne menn. Hun følte blikkene gikk utover treningen, og hun følte at hun ble sett på som noe seksuelt (Larsen, 2020). Ubegag knyttet til å bli beglodd og å bli sett på som noe seksuelt, er et par av ubehagsformene jeg ønsker å se nærmere på.

Som kvinne i midten av 20-årene, har jeg også følt på ubegag knyttet til å oppholde meg og trene på et treningssenter. Ubegagsfølelsen har kommet også etter mange år med erfaring fra treningssenteret. Følelsen av ubegag har i hovedsak oppstått i styrketreningsrelaterte situasjoner. I lys av dette, og tidligere forskning, ønsker jeg derfor å stille spørsmål rundt denne ubegagsfølelsen: hvor oppstår den og hvor kommer den fra? Med utgangspunkt i slike spørsmål er problemstillingen i denne avhandlingen: *«På hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubegag ved ulike situasjoner på treningssenteret?»*

Men hva menes med «ubegag» i denne sammenhengen og hvordan oppleves det? Ordet «ubegag» kan defineres som følelser av ulyst og motvilje (Ordnett, 2020). I en studie gjennomført av Marecek og Salvatore (2016), spurte de deltakerne hva de forbandt med å føle seg ukomfortabel, og hvordan dette følte. Deltakerne brukte ord som selvbevisst, redd, skam, føle seg dum og flau, urolig, skremt og sårbar (Marecek og Salvatore, 2016, s. 38). Dette viser at ubegag er forbundet med negative følelser.

Marecek og Salvatore (2016) fant ut at både kvinner og menn kjenner på ubegag på treningssenteret, men ubegaget kommer ikke til uttrykk i de samme situasjonene. Menn kjente på ubegag ved sammenligning av muskler og hvor mye andre løftet i forhold til en selv. Kvinnene beskrev helt andre hendelser. Dette var hendelser som å føle seg beglodd og ikke føle seg velkommen i enkelte områder under treningen (Marecek & Salvatore, 2016). Disse handlingene som danner et ubegag, vil jeg komme tilbake til senere i oppgaven. I denne oppgaven vil det være nødvendig å forklare hva som menes med begrepet treningssenter, fordi treningssenteret er en stor del av dette prosjektet. I tillegg vil treningssenteret og dens oppbygging være en del av diskusjonskapittelet, for å prøve å forklare opphavet til noe av ubegaget. Treningssenterets koder, områder, inndeling og arkitektur er noe av det som er med på å karakterisere et treningssenter.

I et forsøkt på å definere hva et treningssenter er, og hva «å trene på treningssenter» innebærer, kan man på den ene siden snakke om type treningsform som gjennomføres,

men også om selve lokalene treningen foregår i. Treningsformene på treningssenter omfatter kroppsbygning, fitness, aerobics og trening. Lokalene kan betegnes som gym, helsesenter, treningsstudio og fitnessklubb (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 195). Et felles mål for all trening som foregår på treningssenter, er enten å opprettholde, eller å endre sin mentale og fysiske form, utseende, forebygging av helseplager eller vektkontroll. Samtidig oppgis grunner som å få en stram kropp og holde seg slank, være sunn, nytelse, glede, samvittighet, trening til å håndtere vanskelige perioder i livet, eller kjenne at man blir sliten (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 195; Skauge & Rafoss, 2020, s. 223; Vik, 2011).

Problemstillingen fokuserer på kvinners ubehag på treningssenter. Hvordan måler man ubehag, og på hvilken måte og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningssenter? Det bestemmes i stor grad ut fra hvilken teori og metode som benyttes. I de neste kapitlene skal jeg redegjøre for mitt faglige utgangspunkt. Men la meg allerede her slå fast at dette er en kvalitativ studie, hvor det er blitt gjennomført en observasjonsperiode og et semistrukturert intervju. Resten av oppgaven er organisert med et kapittel om tidligere forskning, et teorikapittel, metodekapittel og et resultat og diskusjonskapittel. I kapitlet med tidligere forskning, vil jeg gå igjennom tidligere forskning i tekstform. I teorikapitlet vil aktuell teori bli lagt fram og forklart. Metodekapitlet inneholder en beskrivelse av hvordan studien er gjennomført, samt en beskrivelse av utvalget og forskningsetikken som må tas hensyn til. I resultat- og diskusjonsdelen, vil resultatene legges fram og diskuteres opp mot den relevante teorien. Avslutningsvis vil jeg oppsummere det som er relevant og viktig for å svare på problemstillingen.

## 2 Tidligere forskning

Det finnes mye sosiologisk forskning som berører trening på ulike treningssentre. Noen av disse vil jeg trekke inn i diskusjonen senere i oppgaven. forskning på kvinners ubehag i denne konteksten finnes det langt færre av. I dette kapitlet skal jeg kun gå inn på tidligere forskning gjort på hvordan det oppleves for kvinner å trene på treningssenteret, og hva de finner ubehagelig. Artikkene er funnet ved hjelp av databaser som Google Scholar, Oria og Idunn. Søk på disse søkemotorene resulterte i totalt syv artikler som vil bli fremlagt under, der hensikten med artikkene vil komme frem, resultater og om de eventuelt har benyttet seg av noen teorier. Alle artikkene, bortsett fra en, er internasjonale. Jeg ser på dette som relevant forskning i en norsk kontekst, selv om det kan eksistere ulikheter i kulturen i de ulike landene undersøkelsene er utført i.

Maracek og Salvatore (2016) gjorde en studie som tok for seg ubehag på treningssenter, følelser i spesifikke situasjoner og bruk av treningssenteret. De benyttet seg av spørreundersøkelser. Deltakerne i undersøkelsen var i alderen 18 - 20 år, hvor 52 av deltakerne var kvinner og 18 var menn. Resultatene for kvinnene beskrives hovedsakelig gjennom to hovedelementer: usikkerhet rundt egen kropp og usikkerhet rundt den sosiale dynamikken som foregår på et treningssenter. Dette ubehaget kom når andre var til stede på trening, da spesielt menn. Flere av kvinnene beskrev at de følte seg beglodd og stirret på når det var menn til stedet. Kvinnene følte seg også spesielt lite velkomne i frivektsavdelingen (Maracek & Salvatore, 2016)

Fahlman, Hall og Lock (2006) gjennomførte en studie av jenter på en High School i USA. Hensikten med denne studien var å se om kvinner på en High School skilte seg ut når det gjaldt mål for fysisk aktivitet, barrierer for trening eller aktivitetsnivå basert på etnisitet eller sosioøkonomisk status. Denne studien ble gjennomført som en tverrsnittstudie av kvinnelige studenter på en High School, som gjennomførte en spørreundersøkelse og fysiske tester under en planlagt gymtime (Fahlman et al, 2006). 1314 kvinner deltok i studien. For denne oppgaven vil svarene på spørsmål om barrierene til fysisk aktivitet være de mest interessante. Tre av spørsmålene om barrierene var formulert som påstander: «jeg er ikke fysisk aktiv fordi det får meg til å svette for mye», «jeg er ikke fysisk aktiv fordi det får meg til å føle meg uattraktiv» og «jeg er ikke fysisk aktiv fordi jeg ikke vil ha store muskler». På spørsmålet som

omhandlet svette var 71% av afroamerikanere, 52% av latinamerikanere og 31% av hvite enig. Når det kommer spørsmålet om attraktivitet og om kvinnene følte seg uattraktive når de trente, svarte 79% av afroamerikanere, 75% av latinamerikanere og 14% hvite at de var enig. På spørsmålet om det å ville unngå å få store muskler, svarte 50% av afroamerikanere, 45% av latinamerikanere og 7% av hvite at de var enig (Fahlman et al, 2006). Her viser resultatene at det er kulturelle og etniske barrierer rundt kropp og attraktivitet som spiller en rolle i om kvinnene var fysisk aktive.

I 2010 gjennomførte Salvatore & Marecek fire ulike studier som tok for seg og forklarte hvorfor det er mindre sannsynlighet for at kvinner løfter vekter enn menn. Studie nr. 1 tok for seg den kulturelle dissosiasjonen mellom kvinner og styrkerelatert trening. For å se på assosiasjoner til treningsidealer, søkte de etter bilder på Google i fire år (Salvatore & Marecek, 2010). Ordene som ble brukt var «burn fat<sup>2</sup>» og «build muscle<sup>3</sup>». Bildene som ble brukt var de bildene Google mente var relevant for søkeordet, altså de første bildene som kom opp. Det ble gjort søk fra 2007-2010, og det var de første 200 bildene i Google - søket som ble benyttet. For hvert av søkene ble det holdt en oversikt over hvor mange av bildene var av menn og kvinner. Resultatet viste at ordene var knyttet til et kjønn, hvorav «build muscle» viste flest bilder av menn, mens «burn fat» viste flest bilder av kvinner. Dette tyder på at det er en kobling mellom treningsform og kjønn, som for eksempel at kvinner unngår vektløftning, og at menn unngår utholdenhetstrening (Salvatore & Marecek, 2010).

Studie nr. 2 ønsket å se på kjønnsnormer, kombinert med bekymringer rundt det at evaluering har noen innvirkning på kvinners deltakelse i vektløftning. Studien ble gjennomført ved et college i USA. Målet med studien var å sammenligne kvinners oppfatning til trening som bygger muskler og oppfatningen til fettforbrennende trening. De ønsket også å finne ut om kvinner forventet negativ sosial evaluering, om de løftet vekter (Salvatore & Marecek, 2010). 56 studenter deltok, og de ble stilt spørsmål hvor de skulle se for seg å trene i offentligheten med scenarioer om vektløftning. Resultatene viste at evaluering og mangel på kompetanse var faktorer som gjorde at kvinnene unngikk vektløfting (Salvatore & Marecek, 2010).

---

<sup>2</sup> fettforbrenning

<sup>3</sup> Bygge muskler

Studie nr. 3a adresserte tre spørsmål om den faktiske treningsopplevelsen og adferden menn og kvinner har på treningssenteret. Spørsmålene dreide seg om hvorfor kvinnene var mindre komfortable på trening enn menn, bruken av treningsutstyr og om kjønn hadde en direkte innvirkning på bruken av treningsutstyr (Salvatore & Marecek, 2010). Disse spørsmålene ble stilt til 35 kvinner og 26 menn på college, gjennom en spørreundersøkelse. Resultatene viste at menn brukte både frivekter og maskiner mer enn kvinner, og at kvinner brukte utholdenhetsmaskiner mer enn menn. Dette viser at kvinnene brukte vekttrening sjeldnere enn menn. I tillegg rapporterte kvinnene om å føle seg mindre komfortabel på trening enn menn (Salvatore & Maracek, 2010).

I den siste studien, nr. 3b, ble det fokusert på de situasjonene som ble oppfattet som ukomfortable. De samme deltakerne som i studie nr. 3a, fikk utdelt et spørreskjema (Salvatore & Marecek, 2010). Resultatene viste at det som gjorde kvinnene mest ukomfortable var evaluering av kroppslig utseende (som noen ganger også var seksualisert) og evaluering av kompetanse. Kvinnene svarte at de i større grad følte seg ukomfortable på treningssenteret enn det menn gjorde (Salvatore & Marecek, 2010). Disse fire studiene viste at kvinner på college følte på et ubehag, økt bekymring for evaluering og unngåelse av aktiviteter når de er på treningssenteret. Alle studiene gir indikasjoner på at det å være ukomfortabel er et viktig aspekt når det gjelder kvinners opplevelse av trening på treningssenter, spesielt ved bruk av frivekter og maskiner. På den andre siden, skriver Salvatore & Marecek (2010), vet vi for lite om den faktiske årsaken til at kvinner føler på dette ubehaget, utover evaluering og sammenligning innenfor treningssenterets fire vegger. Min studie forsøker å bøyte på denne kunnskapsmangelen, ved å plassere ubehaget i en kontekst, dvs. det jeg kaller «treningssenterets sosiale orden».

Dworkin (2003) gjorde en pilotstudie hvor hun ønsket å finne ut hvorfor kvinner gjorde som de gjorde på sitt lokale treningssenter. I tillegg ønsket hun å undersøke hvorfor kvinner ofte valgte bort styrketreningen, og heller trente kondisjon (Dworkin, 2003). «Are women sexualized by external forces or do they «choose» this body work and sexualization on their own?» (Dworkin, 2003, s. 134) er et av spørsmålene Dworkin stiller seg. Metoden var observasjon og intervju, hvor hun intervjuet 11 kvinner. Selv om alle kvinnene visste om fordelene ved å trene både styrke og kondisjon, valgte de ofte å trene kondisjon over styrketrening (Dworkin, 2003). Begrunnelsene for dette var



at kvinnene ikke ville bli «bulky<sup>4</sup>», de ville være veldig tynne, og de ville ikke bli sterkere (Dworkin, 2003). Det som er viktig å huske på i denne settingen, er at kroppsidealet har endret seg over tid. Dette kan gjøre at min undersøkelse vil kunne gi andre svar enn det Dworkin kom fram til i 2003.

Norris (2019) ønsket å se på om det fortsatt eksisterte et ujevnt kjønnskille i vektrommet, til tross for fordelene ved vektløfting. Det ble også angitt at den maskuline kulturen på trening hindret kvinner i å velge denne type trening. Gjennom en observasjon ble det funnet at treningssenterets frivektsområde inneholdt fire ganger flere menn enn kvinner. Resultatene viste også at kvinner føler seg mer ukomfortable enn menn når dere fysiske form blir evaluert, og at kvinner som løfter vekter i høyere grad identifiseres med maskuline personlighetstrekk, sammenlignet med de kvinnene som ikke løfter vekter (Norris, 2019). Kvinnene antydte at mangel på kunnskap og frykt for dømmende og uvelkommen oppmerksomhet fra menn, var opphavet til ubehaget (Norris, 2019).

Skauge og Rafoss (2020) gjorde en studie som undersøkte forskjeller i gutters og jenters treningsmoter, og hvorvidt de velger å delta i idrettslag, treningssentre eller egentrening. Artikkelenes resultater var landsrepresentative, da de hadde benyttet seg av ungdomsundersøkelsene fra 2010 til 2018, hvor deltakerne var i aldersgruppen 13-18 år. Resultatene pekte på et helseorientert, individualisert og kjønnsdelt treningsfelt (Skauge & Rafoss, 2020). For jentene i denne undersøkelsen, var god helse det mest vektlagte treningsmoteret for jenter utenfor idrettslag. Jentene sluttet i idrettslag fordi de ikke ønsket forpliktelser, og i tillegg foretrakk jentene kommersielle treningssentre over idrettslag (Skauge og Rafoss, 2020).

Den siste artikkelen jeg støtter meg på, er en rapport fra en bransjeundersøkelse og strengt tatt ikke en vitenskapelig publikasjon. Grunnen til at det er relevant å ta med denne undersøkelsen, er fordi den stiller spørsmål som også stemmer overens med problemstillingen til denne studien. Fitrated gjorde i 2020 en undersøkelse på 890 kvinner. De sendte ut en spørreundersøkelse til kvinner med spørsmål om hvordan det var å holde seg aktiv i møte med uønsket oppmerksomhet. Ubegag kunne ha kommet

---

<sup>4</sup> Bulky kan forklares som å se «kompakt» ut, det å ha mye muskler.

fra å være i en uønsket samhandling med andre mennesker, og tilfeller av trakassering (Fitrated, 2020). Ordet «gymtimidation» ble benyttet. Dette ordet stammet fra en artikkel av Leslie Goldman, som omhandlet nettopp dette. Ordet gymtimidation er følelsen av angst som kan oppstå når man oppholder seg eller skal trene på treningssenteret (Goldman, 2019).

Kvinnene som deltok var i alderen 18 til 69 år, med en gjennomsnittsalder på 33 år. Til denne spørreundersøkelsen, lagde Fitrated (2020) sin egen skala fra 1-5, hvor 1 var «slett ikke påvirket» og 5 var «ekstremt påvirket». Undersøkelsen tok for seg hvor utbredt det er for kvinner å føle seg ukomfortabel og å føle på ubehag på treningssenteret. De var også interessert i å finne ut om kvinner hadde endret på sine treningsvaner og rutiner for å unngå ubehaget (Fitrated, 2020). 70,7% av kvinnene svarte ja på spørsmålet om de noen gang hadde hatt en interaksjon eller opplevelse som gjorde at de hadde følt på usikkerhet og ubehag. Dette ubehaget ble utløst av stirring, flørting og uønskede samtaler (Fitrated, 2020).

Et annet spørsmål i undersøkelsen handlet om, om kvinnene hadde endret på sitt eget treningsopplegg for å unngå ubehagsfølelsen (Fitrated, 2020). Her svarte 70% av kvinnene ja. De fleste kvinnene hadde prøvd å løse dette ubehaget ved å unngå enkelte områder og maskiner på treningssenteret, og i alt benyttet mindre tid på trening (Fitrated, 2020). Kvinnene ble også spurt om de hadde brukt andre metoder for å unngå ubehaget på treningssenteret; 88% hadde prøvd å ignorere det de oppfattet som negativ oppmerksomhet, 82,6% hadde benyttet hodetelefoner, 68,7% hadde prøvd å bruke kroppsspråk og gi ansiktsuttrykk, mens 68,5% hadde begynt å bruke klær for å skjule kroppsfasongen deres (Fitrated, 2020). Flere av kvinnene hadde også begynt å trene til tider det var færre folk på treningssenteret, eller begynt å ta med seg venner. Kvinnene hadde håndtert problemet på forskjellige måter. 49,3% svarte at de hadde forlatt området, mens 39% svarte at de ikke hadde gjort noen ting for å håndtere problemet. Det var kun 23,5% av kvinnene som hadde meldt ifra om de ubehagelige opplevelsene til en ansatt på treningssenteret (Fitrated, 2020).

Et resultat av disse ubehagelige opplevelsene, var at 17,5% av kvinnene hadde begynt å trene hjemme eller utendørs istedenfor å benytte seg av treningssenteret (Fitrated, 2020). 2 av 3 kvinner hadde begynt å trene andre steder etter å ha opplevd noe

ubehagelig. Det var kun 22% av kvinnene som fortalte at noen andre grep inn under de ubehagelige hendelsene på treningssenteret. Likevel svarte mer enn halvparten av kvinnene at noen grep inn på deres vegne etter at de hadde opplevd en form for fysisk kontakt eller seksuell trakassering, men det var færre som hadde fått hjelp når de hadde blitt flørtet med eller blitt sett på (Fitrated, 2020). Kvinnene var generelt takknemlige når noen gikk inn og forsvarte dem mot trakassering. De fleste beskrev situasjoner hvor menn grep inn, men det var likevel noen kvinner som hadde opplevd at andre kvinner forsvarte dem (Fitrated, 2020).

Et flertall av kvinnene som hadde opplevd ubehagelige situasjoner på treningssenteret, valgte å endre egne rutiner og oppførsel for å unngå flørting eller seksuell trakassering. Kvinnene valgte også å unngå områder på treningssenteret, eller å slutte helt, istedenfor å ta opp problemene med ansatte på treningssenteret. Selv om kvinner bør slippe å endre egen oppførsel og egne vaner for å unngå uønskede samhandlinger, valgte mange av kvinnene å trene steder der de kunne være komfortable. Mange av kvinnene valgte også å trene hjemme istedenfor å trene på treningssenteret. Det kan være like givende, men uten alt bryderiet som kan oppstå på et treningssenter (Fitrated, 2020).

De fleste av studiene benyttet sosiologiske teorier for å forklare opphavet til dette ubehaget. Teoretikere som Bruner, Foucault, Giddens og Bourdieu ble benyttet i studiene nevnt ovenfor. Maracek og Salvatore (2016) benyttet seg av Bruner sin «Acts of Meaning», Dworkin (2003) brukte Foucault sine maktperspektiver, mens Skauge og Rafoss (2020) dro veksler på Giddens sine refleksivitetese og Bourdieus habitus. Resten av artiklene hadde ikke spesifisert noen teorier.

Det jeg savner i disse teoriene er evnene til å fange opp det flyktige og tilsynelatende uforpliktende ved trening på et treningssenteret, samtidig som mange, særlig kvinner, opplever et ubehag i denne litt «løse» sosiale settingen. Derfor har jeg også sett nærmere på teoriene til Erving Goffman. Hans perspektiv er blitt karakterisert som mikro-sosiologi, dvs. nærgående undersøkelser av sosiale interaksjoner som skaper hverdagslivet (Crossman, 2019). For meg har det også vært svært aktuelt med en teoretiker som gir innsikt i hvordan offentlige plasser og individets selvpresentasjon kan være med på å danne en form for ubehag. Erving Goffman og hans «Behavior in Public Places» og «The Presentation of Self in Everyday Life» passet bedre til mitt formal enn

de overnevnte. Det ble tydelig for meg da jeg begynte å analysere dataene som var samlet inn. Jeg vil derfor i det neste kapitlet gå nærmere inn på deler av Goffmans dramaturgiske sosiologi.

### 3 Teoretisk forankring

For å kunne belyse min problemstilling og bedre forklare hvorfor kvinner kan føle på et ubehag på treningssenteret, fant jeg det nødvendig å benytte seg av et interaksjonistisk teorigrunnlag for å beskrive og forklare kvinners ubehag. De mikro-sosiologiske teorier fra Erving Goffman vektlegger og undersøker menneskers interaksjoner med hverandre, og hvilke ritualer de hadde i disse interaksjonene (Little, 2016). I dette kapitlet presenterer jeg først Goffman sin teori om *Behavior in Public Places*, før jeg deretter tar for meg hans teori om *Presentation of Self in Everyday Life*. Underveis i presentasjonene av begge teoriene vil jeg gi eksempler på hvorfor disse teoriene ble relevante for å forklare oppførsel og interaksjoner på treningssenteret.

#### 3.1 «Behavior in Public Places»

Psykiatere har gjort oss mer oppmerksomme på et viktig område av det sosiale livet, som er atferd på offentlige og halvoffentlige steder (Goffman, 1963). Selv om disse områdene ikke har blitt anerkjent som et spesielt domene for sosiologiske undersøkelser, burde de kanskje vært det? Det eksisterer regler for oppførsel i gater, parker, restauranter, teater, butikker, dansegulv, møtesaler og andre samlingssteder i ethvert samfunn, og disse forteller oss mye om samfunnets mest diffuse former for sosial organisering (Goffman, 1963, s. 3-4).

Erving Goffman (1963) bruker ordet «social order» for å forklare hvordan mennesker innretter og innordner seg i ulike situasjoner og settinger i samfunnet. Dette begrepet kommer fram i boken «Behavior in Public Places». Sosial orden kan defineres som konsekvensene av et sett av moralske normer som regulerer hvordan personer forfølger mål. Disse normene spesifiserer ikke målene som personer søker, heller ikke mønstrene som dannes igjennom integrering og koordinering, men kun måten man søker de (Goffman, 1963). Et eksempel på dette er trafikkregler, da alle må følge det samme settet med regler og organisering for at trafikken skal kunne fungere. Ethvert sosialt system kan sees på som et eksempel på sosial orden, mener Goffman (1963). Det kan være mange typer av sosial orden, hvorav rettsorden og økonomiorden er eksempler

Goffman selv trekker inn. Innenfor alle disse ordenene er det forventet en viss type oppførsel, og hva som er passende og upassende oppførsel (Goffman, 1963). I et rettssystem vil det være upassende å bryte loven, som er alt fra smånasking til større kriminelle handlinger. Her er det de som følger loven som har en passende oppførsel.

De sosiale ordenene i samfunnet, og som Goffman er spesielt interessert i, dreier seg om samhandling på offentlige plasser. På offentlige plasser, vil det alltid være «face-to-face»- interaksjoner eller umiddelbare interaksjoner (Goffman, 1963). Dette forutsetter at alle som befinner seg der, leser de offentlige plassene, og hvilke mennesker som er der, for å selv vite hvordan man skal oppføre seg. Alt dette dreier seg om å ha et ønske om å passe inn («fit in»), og å bruke sin erfaring og refleksjonsevne til å gjøre det som passer seg i den sosiale ordenen. Dette med å ville passe inn kan for eksempel dreie seg om å si til et barn som skal på restaurant for første gang at man må sitte fint, spise opp maten sin og ikke bråke for mye. Hvis et barn utagerer, vil det forstyrre den sosiale ordenen som er satt på restauranten, som skal være en atmosfære som er rolig og avslappende (Goffman, 1963). Det kan likevel oppstå situasjoner hvor man må late som man forstår situasjonen og passer inn, selv om man ikke gjør det. Man tilegner seg en handling, eller akt, som gjør at man passer inn i en situasjon man ikke kjenner seg igjen (Goffman, 1963).

På offentlige plasser, og i en face-to-face interaksjon, er det ikke kun verbal dialog som brukes for kommunikasjon. Goffman benytter seg av begrepet «body idiom» (kroppsliggjorte talemåter) om den non-verbale kommunikasjonen (Goffman, 1963). Dette kan være hvordan man kler seg, hvordan man beveger seg, lydnivå, fysisk gestikulering som f.eks. vinking, og ens følelsesmessige uttrykk. Goffman beskriver kroppsliggjorte talemåter som: «an obligation to convey certain information when in the presence of other and obligation not to convey other impressions just as there is an expectation that others will present themselves in certain ways» (Goffman, 1963, s. 35). Dette kan for eksempel være når en person står utenfor et kjøpesenter, alene, men sjekker stadig mobilen og klokken, for å gjøre det tydelig for de rundt dem at man venter på noen. Man sjekker mobil og klokken, for å vise andre hensikten til hvorfor man står der, slik at andre ikke skal fatte mistanke om noe annet (Goffman, 1963). Dette kan også foregå i et klasserom, hvor en elev dagdrømmer og ikke får med seg hva læreren spør om, hvor kameraten ved siden av hvisker det rette svaret til eleven, eleven

svarer læreren og drømmer seg vekk igjen. Her er det mye som kan gå galt, men siden eleven har en god venn ved siden av, røper han ikke at han ikke følger med i timen.

I hvert eneste samfunn er slike kroppsliggjorte talemåter blitt institusjonalisert. Enkelte blir neglisjert, mens andre blir regulert og får en felles betydning. Når de får en slik felles betydning, og aktiviteten er gjenkjennbar for flere tilstedeværende, kan individene som benytter seg av den, prøve å endre på aktiviteten og bruke den på en annen måte (Goffman, 1963). Så selv om da individet endrer på måten det bruker en slik kroppsliggjort talemåte, vil mottakeren fortsatt forstå at noe prøver å bli kommunisert, men at noe er galt eller uvanlig med det som blir formidlet. Dette blir da kroppssymboler (Goffman, 1963). Et kroppssymbol er med på å tolke hva et individ mener med en uttalelse han eller hun gjør, slik at det er lettere for de rundt å forstå. Dette kan for eksempel være å rynke på nesa når man snakker om noe som er irriterende. Men som nevnt over dreier ikke kroppssymboler seg kun om kroppsspråk, det kan også være at en kvinne tar på seg klær eller en parfyme som partneren hennes liker, for at partneren skal få en positiv reaksjon (Goffman, 1963). Å sminke seg før trening er et relevant eksempel i denne sammenheng.

Hvis man derimot avslører disse kroppssymbolene, eller tolker de på feil måte, kan man oppleve en følelse av skam. Goffman mente at unngåelse av skam og forlegenhet er det mest sentrale motivet i mellommenneskelig atferd (Scheff & Retzinger, 2000).

Hverdagspersoner er alltid bekymret for hvordan de viser seg for andre, og viser seg derfor fra sine beste sider for å unngå skam. Det samme mente han om forlegenhet (embarrassment). Forlegenhet er en følelse som kan oppstå av ulike situasjoner, uavhengig om den er reell, forventet eller innbilt. Alle er ekstremt følsomme for forlegenhet (Scheff & Retzinger, 2000). «One assumes that embarrassment is a normal part of normal social life, the individual becoming uneasy not because he is personally maladjusted but rather because he is not... embarrassment is not an irrational impulse breaking through social prescribed behavior, but part of this orderly behavior itself» (Goffman, 1967, s. 109 og 111, I Scheff & Retzinger, 2000,) er Goffmans egne ord om skam og forlegenhet. Dette vil si at skam og forlegenhet er en reell del a hverdagen, selv på treningssenteret.

Sport og trening vil alltid foregå på et visst sted, på et gitt tidspunkt, og i henhold til visse sosiale regler (Tangen, 2009). Slik Goffman beskriver trafikkregler og rettssystemet som en sosial orden, vil jeg beskrive treningscenteret som det samme. Treningscenteret har sine skrevne og uskrevne normer og regler for hvordan man ter seg og trener der. Som nevnt innledningsvis er treningscenteret et sted hvor det foregår kroppsbygging, aerobic, trening i grupper og alene og fitness (Bratland-Sanda et al, 2019, s. 195). Hver aktivitet har sitt eget område hvor aktiviteten utføres. Viker man vekk fra disse formene for trening, og gjennomfører trening som ikke er «passende» i det aktuelle området, følger man ikke normene på senteret. Man skaper uro i den sosiale ordenen. Dette kan være hvis man for eksempel begynner å spille basketball eller turne i treningslokalene.

Bekledning er en annen form for norm. Her kan det være forskjell fra menn til kvinner. Kvinner går stort sett i tights og t-skjorter eller singlet, mens menn går i treningsbukse, t-skjorte og ofte hettegenser. Menn har en tendens til å ha på seg mer klær enn kvinner. Dette nevnte også noen av intervjuobjektene, som jeg kommer tilbake til i resultat- og diskusjonsdelen. Hvis det derimot er noen på treningscenteret som har på seg noe som er annerledes, som for eksempel jeans eller arbeidsbukse, vil disse bli lagt merke til. Enkelte treningscenter har regler for hvordan man skal være kledd i lokalene.

Som Goffman (1963) skriver, vil det innenfor hvert enkelt av disse sosiale ordenene eksistere passende og upassende oppførsel. En upassende oppførsel på treningscenteret vil for eksempel være å slippe vekter hardt i gulvet, ikke rydde etter seg eller «holde av» treningsapparater over en lengre periode. Den passende oppførselen vil derfor være det motsatte av dette, samt holde seg til kleskoder og de riktige treningsformene, og ikke vekke oppsikt eller kle seg utfordrende. Men det går også på å snakke om bestemte ting, passe på å holde en passende avstand til andre, ikke glo eller stirre påfallende på andre og liknende.

Goffman bruker flere interessante begreper for å forklare oppførsel i det offentlige rom. Begrepene sosial orden, kroppsliggjorte talemåter, kroppssymbol og skam vil være med videre i oppgaven og bli brukt som en del av diskusjonen om hvordan funnene skal tolkes.



## 3.2 «The Presentation of Self in Everyday Life»

Hvordan opptrer treningssentermedlemmer innenfor denne sosiale ordenen? Hvordan presenterer de seg selv i ulike situasjoner og interaksjoner som finner sted innenfor treningssenterets sosiale orden? Goffmans (1992) bok «Vårt rollespill til daglig» inneholder perspektiver og begreper som er relevante og nyttige for å svare på disse spørsmålene generelt, og på kvinners opplevelse av ubehag spesielt.

Goffman er også kjent for å ha utformet en dramaturgisk sosiologisk teori som skal beskrive og forklare hvordan vi presenterer oss selv overfor andre til daglig. Denne teorien er også høyst relevant å bruke i min studie. Vi kan se på treningssenteret som en scene, hvor menn og kvinner gjennomfører et skuespill. De går inn i garderoben og tar på seg det riktige antrekket, før de går inn i treningsområdet for å gjennomføre en planlagt treningsøkt. Man kan nesten si at man følger en form for manus (script), og at treningen som blir gjennomført er et skuespill. Goffman sin teori om «Presentation of Self in Everyday Life», og hans dramaturgiske modell (Goffman, 1959) vil i denne avhandlingen bli benyttet for å beskrive og forklare menn og kvinner sin oppførsel på treningssenteret.

Goffman ser på samhandlinger mellom mennesker som et skuespill på teater, styrt ut ifra noe han kaller dramaturgi (Goffman, 1959). Med henvisning til dramaturgi, foreslo Goffman en rekke begreper som samsvarer med forestillingen om en skuespiller som er engasjert i et skuespill (Greer & Ferguson, 2016). Som på en scene, der det er en front (frontstage) hvor en person handler mot et publikum, og en bakdel (backstage) som er relativt skjult fra klar observasjon, men som likevel er svært aktuell for skuespilleren. Der handlinger tar sted er kjent som «setting», som kan oversettes til omgivelser. Observatører responderer på skuespilleren basert på hvilke omgivelser og rekvisitter som er i bruk. Omgivelser og rekvisitter er et kjennetegn, og kan betegne for eksempel forskjellige yrker, og kan ofte oppfattes som en «stereotypi» (Greer & Ferguson, 2016). I en treningssenter - «setting» kan dette betraktes som hvilke øvelser som utføres hvor, og hvilket utstyr det er vanlig å benytte til de forskjellige øvelsene. Goffman forklarer samhandling som en teaterforestilling. Enten er man på scenen og framviser en forestilling, eller så befinner man seg i publikum og tar inn informasjonen fra scenen (Goffman, 1959). Goffman vektla at personer som spilte rollene sine og engasjerte seg i

dette teaterstykket, fulgte et sosialt manus, og brukte rekvisitter og kostymer for å styrke rollen sin (Little, 2016). I treningscenter - situasjonen kan rekvisitter og kostymer være treningsutstyr og treningstøy.

Goffman (1959) lanserte også andre begreper fra teaterverdenen, sånn som begrepene «front stage» og «back stage». «Front stage» er stedet der forestillingen blir gitt til et publikum, dvs. «scenen», inkludert de faste rekvisittene eller innstillingene som støtter forestillingen (Little, 2016). Eksempler på rekvisitter fra «front stage» kan være bokhyller man finner på kontoret til en professor, eller det forskjellige treningsutstyret som eksisterer på treningscenteret. I «front stage» uttrykker også utøveren en personlig front eller ansikt. Dette inkluderer elementer av utseende, som uniformer, klær, fysiske kjønn osv. Disse uttrykkene formidler personenes krav til status og forteller hvordan de planlegger å spille sin rolle (Little, 2016). «Front stage» er der utøveren er utstilt, og han eller hun er derfor begrenset til å opprettholde kontroll, da hver minste ting kan forstyrre tonen i en hel forestilling. Skal man inn på treningscenteret tar man på seg riktig bekledning og deretter gjennomfører en økt. Det er vanlig å opptre profesjonelt, og at man viser at man har trent mye før. Er man ny og uerfaren, blir man fort lagt merke til. Derfor er det viktig å følge en plan, altså et manus, slik at forestillingen ikke blir forstyrret.

«Back stage» er utenfor det offentlige øyet, dvs. i «garderoben», -og er der hvor forestillingen blir forberedt (Little, 2016). I andre settinger vil «back stage» for eksempel være når advokaten går til et kontorrom for å slå opp lovspørsmål han ikke er sikker på, eller hvor den godt trente på treningscenteret søker opp nye treningsprogram og øvelser hjemme, før han eller hun reiser på trening. Det er i «back stage» rekvisitter blir laget, kostymer justert og utstyr blir gjemt, slik at publikum ikke kan se hva som foregår etter forestillingen. Goffman sier at «back stage» er stedet der utøveren skal droppe forestillingen, og kan være seg selv (Little, 2016).

Goffman har også andre aktuelle begreper det vil være hensiktsmessig å benytte seg av. Goffman snakker om «the region», regionen eller området, som er der bestemte type handlinger finner sted, som passer til standardene til denne handlingen. Dette vil si at det finnes en riktig måte å gjøre ting på, som er knyttet til regionen (Greer & Ferguson, 2016). Anvender vi dette begrepet inne på treningscenteret, kan vi se at de finnes

forskjellige regioner eller områder som brukes til en viss type trening. Den ene regionen kan inneholde kondisjonstrening, en annen kan inneholde frivektstrening og en region benyttes kun til magetrening. Det vil si, det er sjeldent man finner noen som driver med magetrening i regionen til frivektstrening, nettopp fordi det ikke er standarden innenfor regionen. Samtidig kan det oppstå «avviksroller», som er hemmeligheter man ønsker å opprettholde for å ha en strategisk fordel (Greer & Ferguson, 2016). Den strategiske fordelene kan være at man ønsker å være mer kunnskapsrik enn man er, eller at man bevisst har et avvik innenfor resten av gruppa. Avviksroller er de som skiller seg fra resten av gruppa. På et treningssenter vil dette for eksempel kunne være de som ikke følger treningssenterets normer for bekledning eller øvelser. Hvis man for eksempel møter opp på trening i olabukse, kan det tenkes at flere vil omtale dette som «uvanlig».

Hvordan man presenterer seg selv, er et viktig aspekt ved dramaturgien.

Selvpresentasjonen er hvordan en person uttrykker sin rolle (Lumenlearning, u.å).

Rollene som spilles, kommer til uttrykk igjennom hvordan man observerer hverandres oppførsel. Selvpresentasjonen endres i forhold til hvor man er, og hvem man er med. Vi oppfører oss annerledes når vi er rundt kollegaer, enn når vi er rundt vår familie (Lumenlearning, u.å). På treningssenteret kan man endre oppførsel i forhold til hvilke personer som er rundt. Er personene rundt kunnskapsrike, eller er de nybegynnere på treningssenteret. Dette kan gjøre at man endrer oppførsel, og muligens også endrer treningsøkt. «Impression management» er en sentral del av selvpresentasjonen. Dette er komponenter som man velger ut ifra hvordan man ønsker å oppfattes (Lumenlearning, u.å). Dette kan være valg av sminke, duft eller bekledning. En dommer har en viss status når hen tar på seg sin kappe. På treningssenteret kan vi trekke en parallell mot bruken av treningsutstyr. Benytter man løftebelte og kalk, tyder det på at man har en viss kompetanse innenfor vektløftning.

Videre engasjerer aktørene seg i «idealization», idealisering, ved å etterleve og presentere det som er forventet og sosialt verdsatt. I noen tilfeller forekommer en mystifisering, som er essensen av individets ytelse som skiller personen fra andre, basert på særtrekk fra personens stilling (Greer & Ferguson, 2016). Goffman bemerket også at individer i noen tilfeller er medlemmer av en gruppe (team), som utspiller sitt ansvar på en bestemt, koordinert måte (Greer & Ferguson, 2016). Idealisering på

treningscenteret kommer til uttrykk igjennom ønske om en viss type kropp, et ønske om å løfte en viss tyngde, eller løpe på en viss hastighet.

Begrepene «front stage» og «back stage», «setting», «region» og «idealisering» har vært mest relevante i denne oppgaven, for å beskrive og forklare individenes selvpresentasjon i ulike situasjoner og hvordan dette skaper opplevelser og ubehag på treningscenteret. Men hvilken metode er så aktuell for å fange den sosiale orden og enkelte kvinners opplevelse av ubehag innenfor denne?

## 4 Metodiske refleksjoner

Å bruke en metode, betyr å følge en bestemt vei mot et gitt mål (Johannessen et al, 2010, s. 29). Metodelæren dreier seg blant annet om hvordan man skal gå fram for så langt som mulig undersøke om ens antakelser har en overenstemmelse med virkeligheten eller ikke (Johannessen et al, 2010, s. 29). I dette kapitlet skal jeg ta for meg valg av metode for å undersøke problemstillingen «*På hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningssenter?*».

### 4.1 Vitenskapsteoretiske refleksjoner og valg av metode

Når man skal velge om man skal benytte seg av kvalitativ eller kvantitativ metode, kommer det an på hvilken problemstilling man velger (Jones, 2015, s. 26). Velger man en problemstilling som er mer rettet mot målinger av et fenomen, vil det være hensiktsmessig å benytte seg av en kvantitativ metode. Er man derimot mer interessert i følelsesaspekter, å finne ut hva mennesker føler og tenker rundt et fenomen, vil kvalitative undersøkelser være mer hensiktsmessig (Jones, 2015, s. 26). Det er i tillegg mulig å benytte seg av en kombinasjon av kvalitative og kvantitative metoder, og vil da bli kalt «mixed methods» (Jones, 2015, s. 27).

Den kvalitative forskningen prøver å fange meninger og kvaliteter som ikke er kvantifiserbare. Dette kan for eksempel være følelser, tanker og opplevelser (Jones, 2015, s. 24). Kvalitativ forskning innhenter data som det er vanskelig å tallfeste, og dataen er samlet over en lengre periode. Dataene fra en kvalitativ forskning benyttes til å beskrive og forstå konsepter (Jones, 2015, s. 24). Jeg ønsker å få et innblikk i det sosialt utløste ubehaget kvinner opplever på trening, som vil si at det er forskning basert på følelser og opplevelser. Derfor var kvalitativ forskning et hensiktsmessig valg med tanke på problemstillingen. Innenfor kvalitativ forskning finner vi både observasjoner og intervjuer.

Min problemstilling ønsker å få svar på om kvinner opplever noen form for ubehag når de trener eller oppholder seg på treningssenteret, og hva som er med på å danne dette

ubehaget. Derfor falt valget på en kvalitativ undersøkelse. Jeg benyttet meg av observasjon og semistrukturert-intervju som metode. Hvordan forskningen ble gjennomført, kan du lese om senere i dette kapittelet. Det kan tenkes at jeg også kunne valgt å benytte meg av en mikset metode, ved å benytte meg av en observasjonsdel og en spørreundersøkelse. Hadde jeg valgt spørreundersøkelse istedenfor intervju, kunne jeg fått tall fra en større gruppe, men jeg hadde gått glipp av mer av følelsene rundt det å være kvinne på treningssenteret. Da ville jeg også mistet muligheten for oppfølgingsspørsmål på de sensitive temaene problemstillingen hviler på. Det var derfor valget til slutt falt på en ren kvalitativ undersøkelse, med bruk av både observasjon og intervju.

Grunnen til at jeg så det hensiktsmessig å benytte både observasjon og intervju som metode, var fordi jeg mente at observasjonen kunne gi et innblikk i hva som var med på å danne ubehaget ved treningssenteret. Som jeg vil komme tilbake til i diskusjons- og resultatdelen, eksisterer det koder og regler ved et hvert treningssenter. Dette kan være alt ifra hvor treningsutstyr er plassert, til bekledning. Siden jeg før intervjuene, hadde blitt kjent på treningssenteret og observert hvilke regler og normer som gjaldt, kunne jeg stille gode spørsmål basert på egne observasjoner. Det ville også være lettere å stille oppfølgingsspørsmål til intervjuobjektene, om dette var nødvendig. Hadde jeg gått inn i intervjuene uten denne forkunnskapen, ville det vært utfordrende å lage en god intervjuguide, samt vanskeligere å gjennomføre intervjuene.

Oppgaven er først og fremst en induktiv tilnærming, men jeg syns det var nødvendig å ha gjort meg opp noen tanker rundt hvilke teorier som kunne være interessante å benytte seg av, før jeg utformet observasjonsopplegget og intervjuguiden og dernest gikk i gang med datainnsamlingen. Det var teorier fra sosiologene Goffman, Bourdieu og Giddens, som jeg trodde kunne gi gode innspill til innsamlingen av empirien. Etter datainnsamlingen bestemte jeg meg for å analysere og tolke dataene først og fremst i lys av Goffmans teori og begreper. Slik sett var datainnsamlingen ikke rent induktiv, men også teoretisk inspirert.

Forskningens kvalitative tilnærming hviler på et ontologisk og epistemologisk utgangspunkt, forankret i en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Fenomenologisk filosofi er læren om «det som viser seg», det vil si tingene eller

begivenhetene slik som de viser seg eller fremstår for oss. Slik de umiddelbart blir oppfattet av sansene våre (Johannessen et al, 2010, s. 82). Når man skal benytte seg av fenomenologi inn mot et kvalitativt design, betyr det å utforske og beskrive mennesker og deres erfaringer med, og forståelse av, et fenomen. «Mening» er et nøkkelord i fenomenologien, og forskeren streber med å forstå meningen sett gjennom en gruppe menneskers øyne (Johannessen et al, 2010). Når man skal tolke en handling eller en samtale, må handlingen eller utsagnene ses i lys av de sammenhengene der meningen skapes. Ett sett av begreper kan bety noe i en sammenheng, men bety noe helt annet i en annen sammenheng (Johannessen et al, 2010, s. 83). Målet med fenomenologi er å få en økt innsikt og forståelse av andres livsverden. For å forstå verden må vi forstå mennesket, da det er mennesket som konstruerer virkeligheten (Johannessen et al, 2010, s. 83).

Hermeneutikk betyr fortolkning. I kvalitative metoder benytter man seg ofte av den hermeneutiske sirkel (Johannessen et al, 2010, s. 26). «All fortolkning består av stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det man skal tolke, og den konteksten det tolkes i, mellom det man skal tolke, og vår egen forståelse» (Johannessen et al, 2010, s. 365). Hvordan delene skal fortolkes, avhenger av hvordan helheten fortolkes, og hvordan helheten fortolkes, avhenger igjen av hvordan konteksten fortolkes, og omvendt (Johannessen et al, 2010, s. 365). Den hermeneutiske sirkel omhandler hvordan fortolkninger av meningsfulle fenomener kan og må begrunnes. I tillegg illustrerer den også hvordan begrunnelser for fortolkninger ser ut. Dette vil si hvilken struktur de har, eller hva de baseres på (Johannessen et al, 2010, s. 365). Fortolkninger blir alltid begrunnet ved at man viser til andre fortolkninger, og det er ikke noen vei ut av denne sirkelen. «Når en person er uenig i en fortolkning, har man ikke andre midler for å overbevise vedkommende enn å forsøke å vise at ens fortolkning av helheten og detaljene stiller teksten i et annet og bedre lys enn andre fortolkninger» (Johannessen et al, 2010, s. 365).

Ved å kombinere fenomenologi og hermeneutikk, får man en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Et hovedpoeng med denne tilnærmingen er at forskeren stiller seg åpen, slik at vedkommende lar seg berøre av det informantene gir uttrykk for (Dragset & Ellingsen, 2010). Det som kan være krevende med en slik tilnærming, er at man kan blande sine egne tolkninger med deltakerne sine tolkninger (Fangen, 2015).

Det er derfor svært viktig å være selvkritisk, slik at mine egne tolkninger og tanker om temaet, ikke blandes med det deltakerne har tolket.

Metodevalg for denne masteroppgaven ble derfor en kvalitativ undersøkelse med induktiv tilnærming, med et vitenskapsteoretisk utgangspunkt i en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Det ble benyttet deltakende observasjon og semistrukturert-intervju. Videre i dette kapittelet skal jeg forklare hva det vil si å gjennomføre en deltakende observasjon, samt semistrukturert intervju. I tillegg skal jeg gå inn på hvilket utvalg som er benyttet i forskningen, samt hvilke etiske problemstillinger som er sentrale.

## 4.2 Deltakende observasjon

Jeg benyttet meg av observasjon som en del av metoden, nærmere bestemt deltakende observasjon. Ved å benytte seg av deltakende observasjon, får man en unik mulighet til å studere menneskers samhandling og språkbruk, uten at forskeren påvirker samhandlingen eller talemåten i så sterk grad som i et intervju eller i en spørreundersøkelse. Metoden innebærer at man i en viss tid følger menneskene man studerer, og at man deltar sammen i deres sammenhenger (Fangen, 2010, s. 9). Ved å være til stede i menneskers ulike sammenhenger, kan man skrive om feltet med en langt større innlevelse og kjennskap enn om man kun studerer det med hjelp av utvendige metoder, der det ikke er snakk om en direkte samhandling mellom forskeren og informanten (Fangen, 2010, s. 9). Deltakende observasjon innebærer vanligvis ikke at man skal oppføre seg på samme måte som dem man studerer, for som forsker har man en annen status. Det deltakende aspektet ved metoden handler mer om at man deltar i de sosiale samhandlingene, ved at man småprater med informantene og på andre måter tilpasser seg situasjonen slik at det ikke virker forstyrrende (Fangen, 2010, s. 9).

I deltakende observasjon vet ikke informanten at han eller hun blir observert. Det kan være både fordeler og ulemper med dette, som jeg vil komme tilbake til i avsnittet om etiske betraktninger. Informasjonen fra observasjonen ble kun skrevet ned i en notatblokk, og det ble ikke tatt lyd- eller videoopptak. Deltakerne kan derfor ikke gjenkjennes og anonymitet er sikret (mer om dette senere under 4.6).



Observasjonen ble gjennomført ved at jeg observerte ett tema av gangen, som var basert på tidligere forskning og beskrevet teori. Et slikt tema kunne for eksempel være «treningscenterets oppbygning», «kroppsideal» osv. Likevel var jeg klar over at observasjonene kunne gi meg ny informasjon som jeg ikke hadde fått fra tidligere forskning og teorien jeg hadde lest på forhånd. Hvis det kom opp slike nye temaer, observerte jeg også disse, før jeg deretter gikk tilbake til den opprinnelige planen.

Observasjonen foregikk på et treningssenter som er en del av en kjede. Dette treningssenteret er i en mellomstor by på Østlandet. Treningssenteret har tilbud om egentrening, gruppetrening og trening med personlig trener. Jeg fikk tillatelse av daglig leder til å gjennomføre observasjonen. Observasjonen foregikk over fem ganger, og foregikk både på dagtid og på kveldstid. Det ble fem observasjoner, grunnet det ikke ble noen nye interessante funn de siste gangene. Detaljer og notater fra observasjonen ble skrevet ned i en feltdagbok, og senere renskrevet på et Word-dokument. Observasjonene ble gjennomført i tråd med forskningsetiske retningslinjer (se underkapittelet om etikk, 4.6).

Under observasjonen ville jeg komme i kontakt med aktuelle intervjuobjekter. Inklusjons- og eksklusjonskriteriene var følgende: kvinner i alderen 16-70 år, som har trent på treningssenter i minimum 3 måneder. Jeg har intervjuet fem kvinner. Utvalget og hvordan intervjuene ble gjennomført er forklart i de to neste delkapitlene.

### **4.3 Utvalg**

Mitt utvalg tar for seg kvinner som driver med trening på treningssenter. Aldersgrensen på et treningssenter er ofte 16 år, så derfor vil det være hensiktsmessig at den laveste alderen i utvalget er 16 år. Samtidig er det ønskelig å få kunnskap om ubehaget kommer fra forskjellige faktorer i forskjellige aldersgrupper. Valget falt på å ha en øvri aldersgrense på 70 år. Utvalget vil da bestå av kvinner i alderen 16-70 år.

Forskningsprosessen vil foregå på Østlandet, på et treningssenter her. Treningssenteret er en del av en kjede. Jeg så på det som hensiktsmessig å velge en kjede, da det ofte eksisterer mye av det samme utstyret og oppsettet på alle senterne i landet, samt at det

kan tenkes at de genererer en viss form for medlemmer. Kvinnene som skal delta må ha trent på treningssenteret i minimum 3 måneder. Grensen er satt på tre måneder, da kvinnene har hatt mulighet til å begynne å trene regelmessig, og mest sannsynlig begynt å kjenne på treningssenteret sine koder og hva som skjer der inne.

Mitt utvalg besto av kvinner i alderen 16-70, som trener på et treningssenter på Østlandet, og som har vært medlem i minimum 3 måneder. Det må påpekes at utvalget ikke er representativt, men i kvalitative studier er ikke utvelgning basert på et representativitetsprinsipp en relevant fremgangsmåte (Thagaard, 2013, s. 65). Det avgjørende utvalgspriippet i kvalitative studier er at utvalget er egnet til å utforske problemstillingen. Siden kvalitative studier har en dypgående analyse av sosiale prosesser, kommer utvalgets utforming og størrelse an på hvilke analytiske mål prosjektet har (Thagaard, 2013, s. 65). En retningslinje for omfanget av kvalitative utvalg er at antall deltakere ikke bør være større enn at det er mulig å utføre disse dypgående analysene. Disse typer av analyser er svært tidkrevende og krever en del ressurser, noe som er med på å sette begrensninger for utvalget (Thagaard, 2013, s. 65).

## 4.4 Semistrukturert intervju

Formålet med et kvalitativt intervju er å forstå hvordan intervjuobjektene opplever et tema i sitt daglige liv (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 24). Valget falt på et semistrukturert intervju. Ved et semistrukturert intervju følger man en intervjuguide, men kan stille spørsmål som ikke er i intervjuguiden, om det er nødvendig.

Intervjuguiden (vedlegg 2) inneholder temaer som har kommet fram gjennom lesning av tidligere forskning og teorier. Hovedtemaene i intervjuguiden er følgende:

- Treningsvaner
- Regioner/områder og anlegg
- Samfunnets kroppsideal
- «ubehag og de andre»
- Sosiale medier
- Hvordan løse ubehaget

Intervjuobjektene ble, som nevnt, kontaktet mot slutten av observasjonsperioden. De ble kontaktet ved at jeg selv innledet en samtale med de på treningssenteret, forklarte hvor jeg kom fra, hva forskingsprosjektet dreide seg om, og om de ønsket å delta. Det var fem kvinner som ønsket å delta. Disse var i alderen 24-45 år. Jeg prøvde å oppsøke både eldre og yngre kvinner, men ingen ønsket å delta. De yngre kvinnene så på meg med en slags frykt i øynene da jeg spurte dem, mens de eldre kvinnene var mer klare på at de ikke ønsket å delta. Det er svært sjeldent man snakker med folk man ikke kjenner på treningssenteret. Det eneste som snakkes om på treningssenteret er trening, eller spørsmål om «hvor mange sett har du igjen her». Dette kan ha vært grunnen til at da jeg oppsøkte aktuelle intervjuobjekt, ble de usikre på meg og situasjonen. Selv om jeg forklarte situasjonen og hensikten med prosjektet, ønsket de ikke å delta.

Under intervjuene ble Nettskjema sin egen diktafon app benyttet til å ta opp samtalen. Denne appen gjør at intervjuet blir direkte lagret i et Nettskjema, som er opprettet på prosjektet. Dette gjør at det ikke er mulig å lytte til intervjuene på mobilen. Nettskjema benytter seg av en personlig innlogging. Dette gjør at personvernet blir ivaretatt. Det ble også tildelt et informasjonsskriv (vedlegg 1) om hvordan personvernet skulle bli ivaretatt, og kontaktinformasjon hvis det skulle være noen spørsmål. Ved intervjuets start informerte jeg igjen om at de når som helst kunne trekke sin deltakelse, og at hvis de ønsket kunne de få lese transkriberingen. Det var ingen av respondentene som tok kontakt med meg etter intervjuene og ønsket å lese igjennom transkriberingen.

Etter endt intervjuperiode, ble det gjennomført transkriberinger av intervjuene. I transkripsjonen ble informantene tildelt pseudonymer. Etter transkriberingen, ble samtalene analysert i en diskursanalyse. «Analyser av samtaler gir grunnlag for å studere hvordan personer skaper mening gjennom måten de ordlegger seg på» (Thagaard, 2013, s. 123). Samtaler mellom personer gir også et utgangspunkt for å forstå forholdet mellom kultur og individ.

Når transkriberingen var gjennomført, var første del av analysen å skrive ned de første tankene om hva intervjuobjektene hadde fortalt, som i en type synopsis. I tillegg ble det notert ned annen viktig informasjon, som i kanskje første utkast var vanskelig å få inn i tekst. Deretter ble alle intervjuene lest på nytt, og aktuelle sitater markert. Etter markeringen av sitatene ble de sett opp mot den aktuelle teorien og tidligere forskning,

slik at det ble lettere å filtrere ut hvilke sitater som var interessante og benytte seg av i resultat- og diskusjonskapittelet.

## 4.5 Oppgavens troverdighet

All forskning bør gjennomføres på en slik måte at leseren kan være sikker på at de resultatene som framkommer, er til å stole på. For å sikre dette, måtte jeg gjennomføre forskningen i tråd med de normene som er betegnet som «reliabilitet» og «validitet».

### 4.5.1 Reliabilitet

Reliabilitet kan knyttes til spørsmålet om forskningen er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte (Thagaard, 2013, s. 201). Begrepet reliabilitet refererer i utgangspunktet til spørsmålet om en annen forsker, som anvender samme metode til et prosjekt, ville komme fram til samme resultat. «Reliabilitet har i denne sammenheng referanse til repliserbarhet» (Thagaard, 2013, s. 202). Thagaard (2013) bruker begrepene til Seale om *intern* og *ekstern* reliabilitet som dilemmaer knyttet til en avhandlingens reliabilitet (Seale, 1999 sitert i Thagaard, 2013).

Den eksterne reliabiliteten omhandler spørsmålet om repliserbarhet. Dette vil si at et forskningsprosjekt, utført i en situasjon, kan gjentas av andre forskere i en annen situasjon, og at de får samme svar av metoden. Det skrives at ekstern reliabilitet er vanskelig å oppnå i kvalitative studier (Thagaard, 2013, s. 202). Intern reliabilitet er graden av samsvar i konstruksjoner av data mellom forskere som arbeider innenfor samme prosjekt. For å oppnå denne formen for reliabilitet, må man være konkret og spesifikk på fremgangsmåter ved innsamling og analyse av data. Denne fremgangsmåten for reliabilitet er i samsvar med andre forskeres syn (Thagaard, 2013, s. 202). Argumentasjonen for reliabilitet innebærer at forskeren reflekterer over konteksten for innsamlingen av data, og hvordan relasjonen til deltakerne i prosjektet kan influere på den informasjonen forskeren får (Thagaard, 2013, s. 203).

Det viser seg at reliabilitet til den kvalitative forskningsmetoden ligger i et velutviklet metodekapittel. Metodekapittelet må inneholde en fremgangsmetode, slik at hvis andre ønsker å gjennomføre en lik undersøkelse, vil de kunne komme fram til lignende svar. Troverdigheten til denne oppgaven vil derfor ligge på redegjørelsen av prosessen av blant annet utvalget, de etiske betraktningene, og analysen som ble gjort av prosjektets innsamlede data. De to førstnevnte momentene blir beskrevet under, mens analysens troverdighet vil fremgå i resultatkapittelet.

#### 4.5.2 Validitet

Validitet er knyttet til tolkningen av data, og validiteten handler om gyldighet av de tolkninger forskeren kommer frem til (Thagaard, 2013, s. 204). Validiteten kan vurderes ut ifra forskningen, med henblikk på spørsmålet om resultatene av undersøkelsen representerer den virkeligheten vi har studert. «Når resultater av kvalitative studier har som målsetting å gå utover det rent deskriptive, representerer analysen fortolkninger av de fenomener vi studerer» (Thagaard, 2013, s. 204). Begrepet validitet kan presiseres ved å stille spørsmål om de tolkninger vi kommer fram til er gyldige i forhold til den virkelighet vi har studert.

Thagaard (2013) siterer Seale (1999) om begrepene *intern* og *ekstern* validitet. Intern validitet er knyttet til hvordan årsakssammenhenger støttes innen en bestemt studie. Begrepet validitet blir benyttet om en overenstemmelse med en oppfatning av intern validitet, som har referanse til vurderinger av fortolkninger som omfatter en enkelt studie (Thagaard, 2013, s. 205). Den eksterne validiteten er knyttet til hvordan den forståelsen som utvikles innenfor en studie, også kan være gyldig i andre sammenhenger. Overførbarhet er begrepet som benyttes i samsvar med denne forståelsen av ekstern validitet (Thagaard, 2013, s. 205). «Begrepet overførbarhet har en direkte tilknytning til hvordan vi argumenterer for at tolkninger som er utviklet innenfor et prosjekt, også kan ha gyldighet i andre sammenhenger (Thagaard, 2013, s. 205).

For å styrke validiteten til denne mastergraden må funnene og konklusjonene gjennomgås kritisk. Under intervjuprosessen håper jeg at jeg skapte trygge rammer og en tillit for mine respondenter, ved å være engasjert i deres svar og ha en forståelse for

at det å snakke om det ubehagelige også kan gi en form for ubehag. På en annen side kan det eksistere en svakhet ved validiteten, og det er at man ikke kan si med sikkerhet om mine respondenter har snakket sant. Har de tilpasset sine svar til meg som forsker, eller er det faktisk slik de har følt det. Treningssentrene har i en lengre periode hatt restriksjoner vedrørende Covid-19 pandemien. Da jeg gjennomførte mine intervjuer, var det fortsatt retningslinjer. Dette kan ha påvirket hvor mange som oppholdt seg på treningssenteret og hvilke respondenter jeg derfor kom i kontakt med. Det kan tenkes at svarene kunne ha vært annerledes om treningssentrene kunne drevet som normalt. I tillegg til dette vil validiteten bli styrket grunnet gjennomføringen av deltakende observasjon. Ved deltakende observasjon ble de som oppholdt seg på treningssenteret observert i sin «naturlige situasjon». Det vil si at de endret ikke oppførsel selv om jeg var til stede på treningssenteret. Hadde jeg gjort meg til kjenne, kan det tenkes at flere ville endret på sin oppførsel.

## 4.6 Ethiske betraktninger

Jeg har forholdt meg til Forskningsetiske retningslinjer for å gjennomføre dette forskningsprosjektet. De har en oversikt over hvordan man skal ta «hensyn til personer» under forskning, hvor de tar for seg punkt 5-18 (Forskningsetiske komiteene, 2018). Punkt nummer 14, 15, 16 og 17 er ikke aktuelle for dette prosjektet, men jeg vil ta for meg resten av punktene under.

Punkt 5 tar for seg fokuset på menneskeverdet, og hvordan forskningen ikke skal sette til side enkeltindividers interesser og integritet. Punkt 6 omhandler personvernet, og hvordan forskeren skal respektere forskningsdeltakerens autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse (Forskningsetiske komiteene, 2018). De neste to punktene, 7 og 8, omhandler hvordan jeg som forsker skal gi forskningsdeltakerne tilstrekkelig med informasjon om prosjektet, og om samtykke og informasjonsplikt. Samtykke er viktig i alle forskningsprosjekter. Et gyldig samtykke krever at det er frivillig, spesifikt, informert, utvetydig, gitt gjennom aktiv handling, dokumenterbart og like lett å gi samtykke som det er å trekke det tilbake (NSD, 2020). Respondentene fikk tildelt et informasjonsskriv. Informasjonsskrivet ble gitt i forkant av intervjuet. I forbindelse med den deltakende observasjonen, ble det ikke bedt om samtykke fra de som ble observert

(mer om dette senere). Før observasjonen måtte jeg derimot ha samtykke fra treningssenteret jeg ønsket å observere. Jeg sendte daglig leder en e-post med informasjon om prosjektet, og hva som ville skje under observasjonen. I e-posten la jeg med mitt telefonnummer, og daglig leder kontaktet meg der. Deretter satte vi opp et møte hvor vi gikk igjennom det praktiske, og daglig leder fikk mulighet til å stille de spørsmålene hun trengte svar på. Hun var positiv til prosjektet, og jeg fikk observere på ønsket senter.

Personopplysninger stiller krav til samtykke, dette gjelder også hvis enkeltpersoner kan identifiseres ved innhenting av personvernopplysninger. En personvernsopplysning er enhver opplysning som kan knyttes til en person. En personopplysning kan være en signatur, fødselsnummer, alder og navn (NSD, u. å.). Lyd og bilde vil også kunne være med på å avsløre en identitet. Under intervjuet ble det benyttet lydopptak. Ifølge forvaltningsloven er all informasjon som kan føres tilbake til enkeltpersoner, taushetsbelagt. Resultater som inneholder informasjon som kan spores tilbake til enkeltpersoner, skal formidles i en anonymisert form (Johannessen et al, 2010, s. 96). Informasjonen som er samlet inn gjennom undersøkelser, skal kun brukes til det formålet dataen er samlet inn for, og skal dermed ikke brukes i andre sammenhenger (Johannessen et al, 2010, s. 96). I kvalitative undersøkelser er det vanlig med detaljerte beskrivelser av enkeltpersoner (Johannessen et al, 2010, s. 97). I slike tilfeller skal informanter få sikret sin anonymitet og konfidensialitet, som er punkt 9 hos den Forskningsetiske Komite (2018). Dette kan gjøres ved å benytte pseudonymer i stedet for faktiske navn og endre andre opplysninger som alder og kjønn (Johannessen et al, 2010, s. 96). I denne oppgaven ble ikke kjønn på respondentene endret, grunnet problemstillingen til oppgaven. Alle respondentene fikk derimot tildelt nye navn.

Punkt 10 tar for seg at det skal være et begrenset gjenbruk av opplysningene i forskningen. Identifiserbare personopplysninger innsamlet for ett bestemt forskningsformål, kan ikke uten videre benyttes til annen forskning (Forskningsetiske komiteene, 2018). Informasjon om hvorvidt dataen vil brukes til videre forskning, vil bli beskrevet i informasjonsskrivet til deltakeren. Det vil også finnes informasjon om punkt 11, angående lagring av personopplysninger i informasjonsskrivet. Personopplysningene, som i dette prosjektet vil være navn og lydopptak, ble lagret på en kryptert OneDrive fil. Denne filen har en to-trinns innlogging. Det vil si at det først

trenings passord for å komme inn på OneDrive, og det kreves en ny innlogging for å komme inn på filen. På filen vil det ligge koder for hvilken lydfil som hører til hvilken person. Det er viktig å ha kjennskap til hvilken lydfil som hører til hvilken respondent, i tilfellet respondentene ønsket å trekke sine svar.

Under deltakende observasjon vil det dukke opp noen etiske problemstillinger. Når det gjelder deltakende observasjon, sies den å være den minst påtrengende av alle datainnsamlingsmetoder, som involverer direkte kontakt mellom forsker og dem som skal forskes på. Dette er fordi man inntar en behagelig og deltakende rolle, i stedet for å lage en kunstig, formell situasjon som kan skape avstand mellom deg og dem som skal studeres (Fangen, 2010, s. 189). På den andre siden kan metoden til tider føre til at folk opplever det som at man invaderer deres privatliv, i og med at de observeres i så mange situasjoner og på den måten får tilgang til intime opplysninger om dem. Invaderingen av det private rom kan foregå ved at man entrer private arenaer, men også dersom man gir et feilaktig inntrykk av å være en primær deltaker (Fangen, 2010, s. 189).

Selv om denne balansen var vanskelig å finne, var det viktig at de sosiale interaksjonene på treningssenteret ikke ble forstyrret under observasjonsdelen av datainnsamlingen. Dette kunne muligens gjøre at treningssenterets medlemmer endret oppførsel, og at dataen ikke ville bli like oppriktig. Det vil være samfunnsmessig viktig å avdekke diskriminering og trakassering av kvinner, og hvordan dette kan løses for at kvinner skal få en bedre opplevelse av å trene på treningssenteret.

Det finnes unntak for å innhente samtykke under observasjoner. Dette er når det foregår på åpne arenaer som på gater og på torg (Forskningsetiske komiteene, 2018).

Treningssenteret kan vi se på som en åpen arena, fordi det både er valgfritt at man reiser dit og at man er der. Riktignok kreves det et betalt medlemskap for å benytte senteret. Men alle har mulighet til å bli medlem. Det ble ikke tatt bilde- eller videopptak under observasjonen, og alt av observasjoner ble kun notert ned. I tillegg vil åpen observasjon gjøre at man må stille spørsmålet om samfunnsnytt, siden jeg ikke informerte om min hensikt når jeg observerte. Forskningskomiteen (2018) skriver at «hensynet til en tredjepart bør veies opp mot hensynet til forskningens kritiske funksjon og sannhetssøken». Det å avdekke kvinners opplevde ubehag er viktigere enn å informere om at jeg forsket på informantene. Hadde jeg informert om at jeg var på treningssenteret



for å drive forskning, kan det tenkes at informantene kunne endret på sin oppførsel. Hadde dette skjedd, ville ikke forskningen blitt like valid.

Under mitt forskningsprosjekt ønsket jeg å se på ubehagsfølelsen hos kvinner, noe som gjør punkt 12, angående ansvaret for å unngå alvorlig skade, aktuelt (Forskningsetiske komiteene, 2018). Jeg var interessert i det psykiske ubehaget. Det ubehaget som oppstår i enkelte situasjoner på treningssenteret. Som nevnt tidligere, kan ubehag defineres som en følelse av motvilje eller ulyst (Ordnnett, 2020). Ubhag er en negativ følelse, og på grunn av dette vil muligens deltakerne føle på ubehag når vi snakker sammen om dette. Anne Marie Sandvoll skrev en doktorgrad om de ubehagelige situasjonene sykepleiere følte på i enkelte hendelser i eldreomsorgen (Sele, 2013). Sandvoll erfarte at der var det ingen som snakket om de ubehagelige situasjonene, i tillegg til at det tok pleiere lang tid å snakke om de ubehagelige situasjonene (Sele, 2013). Johannessen et al. (2010) skriver om forskerens ansvar for å unngå skade. Det må vurderes om innsamling av data kan berøre sårbare og følsomme områder, som det kan være vanskelig å bearbeide, og komme seg ut av igjen (Johannessen et al, 2010, s. 92).

Når kvinnene skal fortelle om hva som gjør at de føler på et ubehag, vil muligheten for at de snakker om en tredjepart oppstå, som er punkt 13 (Forskningsetiske komiteene, 2018). Intervju fører ofte til at forskeren får informasjon om langt flere personer enn dem som står i fokus i studien. Dette kan være om enkelte personer danner et ubehag for kvinnene, og disse blir nevnt med navn. Om dette blir tilfellet, vil det bli nødvendig å også anonymisere disse personene med pseudonymer, eller unngå å benytte navnene i det hele tatt.

Rolleavklaring er viktig å tenke igjennom under en forskningsprosess (Lid & Rugseth, 2019), og rolleavklaring kommer under punkt nummer 18 (Forskningsetiske komiteene, 2018). Personer som deltar i forskning, skal behandles med respekt. Forskeren skal vise respekt for deltakerens verdighet og rettigheter. Forskeren har et ansvar for å ivareta at deltakeren behandles med respekt. Det kan oppstå uforutsette situasjoner under forskning, og det er derfor viktig at forskeren gjør en overveielse av hva som vil være best å gjøre i de konkrete situasjonene (Lid & Rugseth, 2019). Deltakelse i et forskningsprosjekt som ikke har gode rammer for deltakerne, kan gi dem en form for ubehag (Lid & Rugseth, 2019).

## 5 Resultater og diskusjon – en vev av sammenhenger

De fleste andre masteroppgaver og forskningsartikler jeg har sett på har et resultatkapittel og et diskusjonskapittel i tråd med IMRaD - konvensjonen. Tematikken og valg av teori krevde en annen organisering i denne avhandlingen, syntes jeg. Jeg har derfor valgt å slå disse sammen. I tillegg ønsker jeg å bruke tidligere forskning også for å sammenlikne mine resultater med andres. Grunnen til dette uortodokse valget er basert på måten Goffman skriver sine bøker, og gjennom det utvikler sin teori og teoretiske begreper. Særlig er boken hans «Behavior in Public Spaces», som jeg har benyttet som en del av mitt teorigrunnlag, skrevet på en slik måte. Goffman (1963) vever sammen en framstilling av teori, metode og empiri, noe som gjorde at jeg også ønsket å skrive på en lignende måte. I tillegg til dette, vil jeg understreke at å slå sammen kapitlene *resultater og diskusjon*, kan jeg tydeligere framstille og reflektere over mine funn. Denne måten å framstille funnene på, gjør at jeg slipper for mange gjentakelser. Dette vil igjen føre til en tettere og tydeligere kobling mellom empiri og teori, samt en bedre flyt i teksten. En tekst med god flyt når man skal forklare sine funn og diskutere disse, er en viktig faktor for en lettlest tekst (Askeland, 2013, s. 155). Avhandlingen er i helhet i tråd med IMRaD - konvensjonen, men dette kombinerte resultat- og diskusjonskapittelet, avviker fra normen.

Som nevnt vil dette kapittelet videre inneholde overskrifter og inndelinger med inspirasjon fra intervjuguiden. Jeg vil først ta for meg intervjuobjektene sine første møter med treningssenteret, og hvordan de dannet seg treningsvaner. Deretter vil jeg presentere intervjuobjektene svar angående treningsvaner, selv om disse kom først i intervjuguiden. Deretter vil jeg gå inn på temaet om treningssenterets anlegg og områder, og hvordan dette er med på å danne en sosial orden. I tillegg vil jeg vise hvordan arkitekturen kan være med på å spille en rolle i ubehaget kvinnene opplever, utifra at all arkitektur uttrykker mening og forventning.

Videre vil jeg ta for meg kapittelet om selve ubehaget, og hva kvinnene faktisk har opplevd som ubehagelig og ikke. Deretter blir sosiale medier og tankene rundt dagens kroppsideal presentert og diskutert, ut fra deres potensial for å skape ubehag hos kvinner på treningssentre. Det var de fem kvinnene «Line», «Yvonne», «Aud», «Helene» og «Ingrid» som var intervjuobjektene i denne studien.

Selv om jeg benytter meg av disse temaene fra intervjuguiden inn mot resultat- og diskusjonsdelen, har jeg ikke funnet det nødvendig å bruke de i den rekkefølgen temaene har i intervjuguiden. Det er fordi dette kapittelet setter søkelyset på en annen logikk, nemlig «treningscenteret sin sosiale orden». Jeg vil her beskrive denne sosiale ordenen slik den kommer til uttrykk i observasjoner og intervju, og hvorfor denne kan være med på å danne et ubehag hos kvinnene som trener ved treningscenter.

Temaene nedenfor vil inneholde egne observasjoner fra observasjonsdelen av prosjektet, samt sitater og funn fra intervjuene. Disse vil bli diskutert opp mot teorier fra Goffman. Det er ikke alltid det nødvendigvis skjer i den rekkefølgen, da det ved enkelte temaer var mer hensiktsmessig å begynne med teori og begreper fra Goffman eller respondentenes opplevelser. Likevel skal disse tre faktorene, observasjoner, opplevelser og diskusjon, være med på å gi et svar på den forannevnte problemstillingen til oppgaven:

*«På hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningscenteret?»*

## **5.1 Det første møtet**

Goffman (1963) sin teori om sosial orden gir oss dypere innsikt i hvorfor det kan være utfordrende å gå inn på et treningscenter for første gang, og når man skal ha sin første økt. Dette underkapittelet skal dreie seg om kvinnenes første møte med treningscenteret, og hvordan det følte å tilegne seg treningscenteret sin sosiale orden.

Goffman (1963) skriver om behovet alle mennesker har for å passe inn. Dette behovet kommer til uttrykk på de offentlige plassene og deres sosiale orden. For å passe inn i den sosiale ordenen, må man vite hvilke normer og regler som tilhører de forskjellige offentlige stedene. Det samme gjelder for treningscenteret. Vet man ikke hva som egner seg som passende atferd på de forskjellige stedene, vil man kunne bli sett på som kunnskapsløs. Innenfor treningscenterets fire vegger, vil man raskt kunne se om noen er nye på treningscenteret, altså om de har mye kunnskap eller ikke, om hva som foregår der. Dette vil være alt fra å se hvordan de beveger seg i rommet, om de har kunnskap

om apparater, og om de i det hele tatt oppholder seg i frivektsavdelingen, hvor det nettopp krever spesiell kunnskap og ferdigheter.

Da jeg spurte kvinnene om hvordan de hadde opplevd det første møte med treningssenteret, svarte de litt forskjellig. Noen hadde opplevd det som svært ubehagelig å skulle begynne å trene. «Helene» opplevde starten som spesielt negativ:

*«Jeg syntes jo det var helt grusomt. Det var derfor jeg var avhengig av å trene med eks-kjæresten min eller venner. Jeg brukte mye tid på å mentalt forberede meg på hva jeg skulle gjøre på treningssenteret. Jeg så på YouTube-videoer og på teknikker. Jeg gikk liksom igjennom alt i hodet og lagde en plan. Alt var veldig systematisk og planlagt»*

Dette viser tydelig hvor ubehagelig dette kan oppleves for noen. «Helene» var avhengig av å ha trygge rammer, enten i form av selskap eller planlagt økt for i det hele tatt å tørre å reise på treningssenteret. Hun fortalte at det opplevdes som en utrygg arena, og at hun følte seg forvirret. På den andre siden så oppgir både «Yvonne» og «Aud» at de hadde en spennende start på treningssenteret. «Yvonne» sa at hun hadde brukt litt tid på å gjøre seg kjent med stedet og apparatene, men at hun hele veien følte seg trygg og ivaretatt av ansatte på treningssenteret. «Aud» fortalte at hun opplevde den første tiden på følgende måte: «jeg husker jeg syntes det var veldig spennende, men jeg husker at jeg ikke visste helt hva jeg drev med». Senere fortalte hun at da hun begynte på treningssenteret igjen, etter mange års pause, følte hun at hun hadde fått tilegnet seg kunnskap ved hjelp av en personlig trener, og at hun og andre venner trente ganske mye sammen.

Det at mange synes det kan være overveldende eller spennende å begynne å trene på treningssenter, kan forklares ved at man ikke vet hva som finnes «der inne». I termer av Goffman (1963) sine tanker om sosiale ordener, kan det tenkes at man synes det er ubehagelig å begynne på et treningssenter, fordi man ikke er klar over hvilke regler som gjelder og hvordan man skal oppføre seg. Om man tør å gå inn i det ukjente, vil det likevel kunne føles som at man blir iaktatt av de andre medlemmene. Goffmans (1959) begreper om «front stage» og «back stage» teori, kan være med på å forklare nettopp dette. Å gå inn i et treningssenter kan oppleves som å skulle gå inn på en «scene» og «opptre» i en «rolle»

Goffman (1959) beskriver, som nevnt foran, «front stage» som stedet der «forestillingen» blir fremført for et publikum. Her er forestillingen også «innbakt» i de faste rekvisittene eller innstillingene som trengs og som støtter «forestillingen» (Little, 2016). Dette kan være rekvisitter i form av alt det forskjellige treningsutstyret, som finnes på og er plassert ut på forskjellige steder i treningssenteret. Når et menneske er i «front stage», uttrykker han eller hun også en personlig front eller ansikt. Dette er elementer av utseende, som for eksempel kan være klær, uniformer, sminke, frisyre, nasjonalitet, kjønn osv. Disse uttrykkene er med på å formidle personens krav til status og fortøner hvordan de planlegger å spille sin rolle (Little, 2016). I «front stage» er utøveren utstilt, og hun eller han er derfor begrenset til å opprettholde en kontroll, fordi hver minste ting kan forstyrre en hel forestilling. Skal vi hente et eksempel fra treningssenteret, kan man se på form for bekledning. Man tar på seg treningstøy, i form av tights, shorts, t-skjorte og kanskje en genser, og gjennomfører en økt. Under økten vil man virke profesjonell og erfaren, og vise at man har trent mye tidligere. Det er derfor viktig at man følger en plan, eller et manus, slik at man ikke forstyrrer forestillingen.

«Back stage» handler om det som skjer utenfor det offentlige øyet, og det er her forestillingen som skal skje i «front stage» blir forberedt (Little, 2016). Her vil den godt trente på treningssenteret søke opp nye øvelser hjemme før hen reiser tilbake på trening, eller at kvinner sminker seg i garderoben før hun går ut i treningslokalene. I «back stage» blir kostymene justert, rekvisitter lagret og innøvde roller og utstyr gjemt, slik at publikum ikke kan se hva som foregår etter forestillingen. Goffman omtaler «back stage» som stedet der utøveren skal droppe forestillingen og kan være seg selv (Little, 2016). På treningssenteret kan det innebære det å dusje, skifte klær, ta av sminken osv. Uansett, ligger det her et ubehag om man har den rette personlige fronten i forhold til den sosiale orden som definerer treningssenterets «front stage».

Roberta Sassatelli har også benyttet seg av Goffman sine teorier i sin bok om fitness-kulturen. Hun skriver også om disse ukjente kodene, som kan være med å gjøre at enkelte ikke tør å oppsøke treningssenteret, eller synes det er skremmende om man først gjør det. I kapittel 3, «Interaction and Relation Codes», tar hun for seg kodene som eksisterer på treningssenteret, og hvordan man prater sammen og oppfatter hverandre

(Sassatelli, 2010, s. 67). Det er de færreste som opplever den varme og nære vennligheten på treningssenteret. For spesielt nye kunder er treningslokalene i det store og hele mye mer variert følelsesmessig. Her er det følelser som frustrasjon og angst blant de som starter, og det å føle seg komfortabel er ikke alltid like lett (Sassatelli, 2010, s. 67). Sassatelli (2010) mener at en av grunnene til dette kan være, at på et treningssenter er man i umiddelbar nærhet til fremmede. I tillegg til det, så plasserer man kroppen sin og det fysiske potensialet på «display». Dette er en av grunnene til at trening kan være krevende for nye medlemmer, men også for erfarne medlemmer som kommer tilbake etter en lang periode borte (Sassatelli, 2010, s. 68).

For meg er det naturlig å stille seg spørsmålet om det å føle på at man også har for lite kunnskap om den sosiale ordenen, dvs. å ikke vite hvilke regler som gjelder innenfor treningssenteret som offentlig arena, kan ha noe med at folk ikke oppsøker treningssenteret og opplever ubehag når de trer innenfor dørene på et senter. Jeg kan huske tilbake til mine første økter på treningssenteret, og husker at dette føltes uoversiktlig og vanskelig. Under min observasjonsperiode i forbindelse med dette masterprosjektet, la jeg også merke til noen som tydelig var nye på treningssenteret. En kvinne kom bort og spurte meg om hvor gruppesalen var. Hun var tydelig usikker og kikket mye rundt seg før hun kom bort til meg og spurte. Jeg observerte også noen som hadde problemer med å få tredemøllene til å fungere.

«Aud» fortalte at hun etter en lengre periode borte fra trening, hadde kommet tilbake til treningssenteret. Hun hadde før dette investert i en personlig trener for å tette kunnskapshullene. Kan det å ha en trygghet, som for eksempel en personlig trener eller venner, være med på å gjøre starten på treningssenter - opplevelsen bedre for kvinner? På de fleste treningssenter så får man en gratis time med personlig trener når man melder seg inn. Både «Aud» og «Yvonne» hadde benyttet seg av disse, men «Aud» følte at dette var litt halvveis, og at oppfølgingen etter gratistimene er dårlig. «Yvonne» hadde derimot hatt en mer positiv opplevelse, og følte hun kunne spørre om hjelp også etter at timen var over. Undersøkelsen som Fitrated (2020) gjennomførte, viste at 53,2% av kvinnene hadde tatt med seg en venn for å unngå ubehagelige samtaler eller hendelser.

Ubehag på bakgrunn av manglende kunnskap og ferdigheter utløses også av planløsning og plassering av treningsutstyr og treningsapparater, altså utformingen av det Goffman (1959) betegner som regioner (mer om dette senere). Hvis kvinner først entret frivektsavdelingene på treningssenteret, rapporterte de i undersøkelsen til Salvatore & Maraček (2010) om lite kunnskap. Denne følelsen var med på å danne et ubehag, og gjorde at kvinne ofte valgte bort styrketreningen, og heller drev med kondisjonstrening (Fitrated, 2020; Salvatore & Marecek, 2010). I tillegg til dette, kartla også Fitrated (2020) at kvinner hadde opplevd å få mer uønsket oppmerksomhet og uønsket hjelp når de skulle benytte seg av styrkeapparater eller frivekter. Dette kan være med på å gjøre at kvinnene føler seg mindre kompetente. Likevel, kartla Norris (2019) at selv om det eksisterer tilstrekkelig kunnskap om trening og hvilke helseeffekter også styrketrening har, unngår kvinner fortsatt styrke- og frivektsavdelingene.

Det stilles mer krav til teknikk i styrkeøvelser enn det gjør i utholdenhetsapparater (Salvatore & Maraček, 2010). Teknikk er en form for kunnskap om den sosiale ordenen. Som nevnt tidligere, kan styrketrening og styrkeøvelser defineres som mer «mannlige» øvelser (Norris, 2019). Kravet til teknikk og disse «mannlig» dominerte øvelsene, kan tyde på at det opprettholdes en viss kjønnsrolleinndeling på treningssenteret. Dette kunne også være en av årsakene til at kvinner følte på evaluering (Salvatore & Marecek, 2010). Salvatore & Marecek (2010) forklarte dette som en pågående syklus: evalueringen som er relatert til kjønn fører til sjeldnere bruk av styrkeøvelser, som for eksempel markløft, som igjen fører til lavere kompetanse. Lav kompetanse gir større evalueringsproblemer, noe som igjen fører til en ytterligere reduksjon av styrkeøvelser. Dette var også noe som kvinnene jeg intervjuet fortalte. Alle kvinnene ønsket å fremstå som om de hadde mye kunnskap, og vise at de hadde peiling på hva de drev med.

Det er tydelig, i både min og andres undersøkelser, at det første møtet med treningssenteret kan virke overveldende, grunnet treningssenterets sosiale orden. Men etter man har blitt litt kjent og begynt å få kunnskap om kodene der inne, hvilke treningsvaner er det da man tilegner seg? I hvilken grad kommer ubehaget til syne i denne delen av å tilegne seg treningssenterets sosiale orden? I kapittelet under skal jeg ta for meg treningsvanene til respondentene og mulige konsekvenser av ubehag knyttet til disse vanene.

## 5.2 Treningsvaner, erfaringer og kroppslige konsekvenser

Treningssenteret er en arena hvor det finnes mange forskjellige typer mennesker. Alle sammen har forskjellige treningserfaringer, mål og ønsker, og noe av dette er kanskje grunnen til hvorfor de velger å være på treningscenteret, siden fleksibilitet og mangfold i tilbud er kjennetegn ved denne formen for trening. Det ville derfor være interessant å få et innblikk i hvilke treningsvaner kvinnene hadde, dvs. når på døgnet de trente, hva de trente og hvor lenge de hadde trent. Men igjen, et visst ubehag kan også oppleves i denne fasen.

«Line» og «Helene» har drevet med trening på treningscenteret i syv år. Begge har god kjennskap til idrett, og føler derfor de har god kunnskap innenfor treningsfeltet. «Line» liker best å trene styrketrening, mens «Helene» foretrekker kondisjonstrening.

«Yvonne» og «Aud» har begge drevet med trening på treningscenteret i ti år og mer. Begge hadde hatt en større pause fra treningen, men har i de siste årene vært i et godt driv. Begge liker best å trene styrke, og føler at kunnskapen stort sett strekker til.

«Ingrid» er den siste kvinnen, og hun har nylig begynt å trene på treningscenter igjen. Hun begynte fordi hun ville trene gruppetimer, men Corona-situasjonen stengte ned gruppetimene i en periode, og derfor endte hun også opp med å trene styrketrening og løping.

Under min observasjonsperiode, observerte jeg at det var forskjellig antall kvinner på senteret til forskjellige tider, samt at de alle var i forskjellig aldersgrupper. Fra morgenen av og til midt på dagen, var det noen eldre kvinner som kan tenkes å være i pensjonistalder, og noen yngre kvinner som kan ha vært i 20-årene. Det kan tenkes at disse jentene var studenter, og hadde mulighet til å trene midt på dagen. På ettermiddagene og kvelden var det stort sett kvinner fra videregående alder og voksne. De som trener etter skole og jobb. Dette fortalte også kvinnene jeg intervjuet.

Kvinnene fortalte at de pleide å trene til forskjellige tider på døgnet. Noen å likte å være der på formiddagen, mens andre måtte trene på kveldstid grunnet jobb. Dette gjør at det er en forskjell på hvilke andre mennesker som er på trening. Kvinnene beskrev at på dagtid er det stort sett eldre som er og trener, og i ny og ned noen fra de andre



aldersgruppene. På kveldstid er det en blanding av unge gjenger, kvinner og menn. Kvinnene følte jevnt over at det var noen flere menn enn kvinner som benyttet seg av treningssenteret. Det var heller ikke viktig for kvinnene å trene mens det var folk i resepsjonen.

Jeg observerte at det var en forskjell i hva kvinnene trente, med tanke på alder. De eldste kvinnene på treningssenteret holdt seg til apparater, mens de i alderen 30-50 trente en kombinasjon av apparater og frivekt, samme med de i 20 - årene. De under 20 derimot, var ofte å se på styrkeapparatene eller kun på kondisjonsapparatene. Velger da de yngre jentene å trene kun apparater fordi de ikke har nok kunnskap til å gjennomføre andre øvelser? Salvatore & Marecek (2010) sine funn viste at kvinner unngikk enkelte områder på treningssenteret, og de diskuterte at en av grunnene til dette var at kvinnene følte på mangelen på kunnskap, samt at de følte seg evaluert. Når jeg spurte kvinnene om de følte at de andre kvinnene på treningssenteret hadde de samme treningsvanene som seg selv, sa «Line» følgende:

*«Du, vet du hva? Det spørs litt på alder. Jeg ser at de rundt min alder (...) vi er jo litt på frivekter. Så synes jeg at de eldre ofte velger maskiner, som er trygt og komfortabelt, og de yngre, de flyr egentlig bare rundt som hodeløse høns i frivektene. De gjør litt av alt, uten noen plan (...).»*

Her beskriver «Line» det samme som jeg selv observerte i observasjonsperioden. Hun beskriver derimot de unge som «hodeløse høns», noe som kan indikere at de unge går rundt og nervøst prøver seg fram uten å vite hva de egentlig skal gjøre. Dette kan være et tydelig tegn på mangel på kunnskap og dermed et visst ubehag. «Helene» sa også følgende:

*«Møllene og apparatene står jo i samme avdeling, og jeg tenker jo ofte at de eldre, som ikke har så mye erfaring, unge jenter, som ikke har så my erfaring, er jo veldig ofte der. Enten på mølle eller i låst bevegelsesbane, hvor det ikke kan skje så mye galt på en måte»*

Erfaring er et ord som «Helene» nevner. De unge og eldre har kanskje ikke den kunnskapen og teknikken som trengs for å kunne entre styrketreningssituasjoner. Norris (2019) observerte i sin studie at det var fire ganger så mange menn enn kvinner i treningssenteret sine frivektsområder. Under mine observasjoner så jeg også tydelig at

det var flere menn enn kvinner i styrketrenings situasjoner. Intervjuobjektene hadde derimot litt forskjellig treningsvaner. Der var det ca. halvparten som drev med styrketrening, og andre halvparten kondisjonstrening.

Hvorfor er det sånn at enkelte velger kondisjonstrening over styrketrening og omvendt? Studien til Salvatore & Marecek (2010) viste at kvinner brukte mer utholdenhetsmaskiner enn menn, og at kvinner derfor trente mindre styrke enn det menn gjorde. I tillegg til å rapportere om flere menn i frivektsavdelingen, beskrev Norris (2019) også at vektløftende kvinner også ble assosiert med maskuline personlighetstrekk. Dette kan være et uttrykk for ubehag, spesielt for de kvinnene som prøver å utfordre disse kjønnsrolleforventningene. Videre skal jeg ta for meg kvinnene som har forsøkt å utfordre forventningene til kjønnnet på treningssenteret.

Sport og Fitness er komplekse steder med mange fastsatte dynamikker for kjønn, rase, klasse og seksualitet (Dworkin, 2003). Denne kompleksiteten gjør det enda vanskeligere å tilegne seg treningssenterets sosiale orden. Tar vi også et blick i historien, kan vi se at menns deltakelse i en rekke idretts- og treningsritualer generelt har forsterket dominerende forestillinger om maskulinitet og heteroseksualitet. Kvinners deltakelse har derimot virket i motsatt retning (Dworkin, 2003). Kvinnelige utøvere har også opplevd ubehagelig stigmatisering om de beveger seg «for langt» utenfor de aksepterte grensene for femininitet. Ser man også på disse kvinnelige utøverne i media, blir de fremstilt med seksualiteten deres i fokus (Dworkin, 2003).

Er det eksterne faktorer som gjør at kvinnene velger å fremstille seg på denne måten, eller er det helt og holdent deres eget valg? Eller er det muligens begge deler? Dworkin (2003) skriver om Connell, og hvordan han gir nyttige konsepter som knytter kvinners valg til ideologi og sosiale strukturer. Connell definerer hegemonisk maskulinitet som et strukturert støttet system, hvor maskulinitet er konstruert i forhold til ulike underordnede maskuliniteter, i et overordnet system for mannlig dominans over kvinner (Connell, 1987, sitert i Dworkin, 2003). Han har i tillegg et begrep som han kaller for «emphasized femininity», som forklares ved at kvinner etterlever seg denne underordningen i systemet, ved at de tilpasser seg menns ønsker og interesser (Connell, 1987, sitert i Dworkin, 2003).

Dworkin (2003) henter også inn eksempler fra kvinnelige bodybuildere, hvor hun henviser til Connell sine teorier. Kvinnelige bodybuildere er både overskridende og innholdsrike når det kommer til femininitet. I kvinnelig bodybuilder-kultur, selv om kvinner med mye muskler er sett på som myndiggjort, og at det innad i kulturen er akseptert at kvinner har mye muskler og får mye muskler over tid, må de fortsatt formidle en form for skjønnhet (Dworkin, 2003). Dommere innenfor sporten kunne straffe kvinner som kun hadde muskler å vise fram, mens de belønnet kvinnene som viste en viss femininitet. Kvinnene viste femininitet gjennom kroppslige utsmykninger, som en fin hårklipp, lange og flotte negler, sminke eller brystimplantater (Dworkin, 2003). Så selv om hovedfaktorene i bodybuilding har med muskler å gjøre, spiller også kvinnes femininitet og seksualitet inn her.

Selv om dette begynner å bli noen år siden, kan det tenkes at fokuset på femininitet fortsatt er en faktor når kvinner skal velge treningsøkter. Siden femininitet er en sosial forventning, vil det da også oppleves som ubehag hos noen kvinner å ikke skulle overholde denne forventningen. Salvatore & Marecek (2010) hadde lignende tanker i sin diskusjon. Kvinnene i deres undersøkelse følte også at styrketrening var mer maskulint, og at kvinnene både kunne unngå styrketrening og selve treningssenteret, fordi de følte det var en maskulin arena (Salvatore & Marecek, 2010). Kvinnene i studien til Marecek & Salvatore (2016) fortalte at de følte et visst ubehagelig press til å passe inn i normative standarder for heteroseksuell attraktivitet. Dette var press om å ha på seg fine klær, ikke bli sett med hårete legger og at kvinnene følte seg uattraktive om de svettet for mye (Marecek & Salvatore, 2016). Dworkin (2003) kartla at kvinner beskrev sin ønskede kropp med eksempler fra supermodeller, hvor man skal være tynn, men med litt markerte muskler. Dette tyder på at en slank kropp og standardene for heteroseksuell attraktivitet fortsatt er en stor del av hva som er feminint (Marecek & Salvatore, 2016).

Kvinner følte det var tryggere i kondisjonsavdelingen, da dette ikke ble sett på som den maskuline plassen på treningssenteret (Dworkin, 2003; Marecek & Salvatore, 2016). Dette tyder på at det er forventningene til de forskjellige delene av treningssenteret som kan være med på å danne treningsvaner hos kvinnene – treningsvaner som i noen grad er ubehagsreducerende.

Man kan se på styrketrenings- og kondisjonsdelen av et treningssenter som to forskjellige regioner, med sine sett av forventninger, normer og regler. Det vil derfor være forskjellige handlinger som er akseptert. I følge Dworkin (2003), Norris (2019) og Marecek & Salvatore (2016) er styrketreningsregionen en maskulin arena. Er man ikke komfortabel med å bli assosiert med maskulinitet, kan det tenkes at man ikke ønsker å oppsøke regionen. Slik som kvinnene også nevnte, vil man vise at man «veit hva man driver med» på trening. Tilfredsstillt man ikke kravene til regioner, velger man heller å ikke oppsøke dem.

I sin teori, bruker Goffman (1959) begreper fra dramaturgien for å forklare sosiale samhandlinger. Goffman beskriver «regionen» som steder der det er forventet en type handling etter gitte standarder. Det er bestemte måter å gjøre ting på innad i regionen, og måter å oppføre seg på (Greer & Ferguson, 2016). Det ligger implisitt i det som er skrevet over. Men i neste avsnitt skal jeg gå dypere inn i denne tematikken.

### **5.3 Regioner/områder, utforming og anlegg**

Denne delen omhandler treningssenterets oppbygning, områder og anlegg. «Et område kan defineres som et hvilket som helst sted som i en viss utstrekning blir innhegnet av hindringer for vår oppfattelse» (Goffman, 1992, s. 92). Et område er avgrenset eller rammet inn, og det kan være forskjellige sider ved vår oppfattelsesevne som støter på hindringer. Goffman hevder at en bestemt opptreden utspiller seg i et såkalt «fasadeområde», hvor opptreden fremføres (Goffman, 1992). En persons oppførsel i et fasadeområde, kan betraktes som et forsøk på å gi et inntrykk av at dens virksomhet innen området opprettholder og innbefatter visse normer. Det eksisterer også en rekke inndelinger eller innramminger på treningssenteret, og det er det dette kapitlet skal omhandle.

«Sosiale situasjoner innebærer alltid usikkerhet og alternative tolkninger» (Tangen, 2009, s. 181). Det vil ifølge Tangen (2009) være en kommunikativ gevinst dersom det ble skapt strukturer og rammer som gjorde det lettere å forstå tolkninger, og som gjorde situasjoner mindre usikre. Goffman introduserte begrepet «framing», eller innramming, for å begrepssette forsøkene på å skape en ramme rundt situasjonen, for så å redusere

usikkerheten (Goffman, 1972 sitert i Tangen, 2009). En ramme er en definisjon av situasjonen. Det er et perspektiv, som er med på å gjøre det mulig å forstå en gitt hendelse eller samhandling. Denne rammen er sosialt skapt og foreligger som et sett av kollektive skikker. Skikker innad i treningssenteret kan være forventningen om at man må betale et medlemskap for å få tilgang til anlegget. Etter betalt medlemskap får man et kort som kan benyttes til å komme inn i anlegget og i garderober. Inne i garderoben velger man seg et skap og skifter til treningstøy, før man tar på seg joggesko til innendørsbruk, og begynner med treningsøkten. Det er også skikker når det kommer til gjennomføring av treningsøkten. Dette kan blant annet være å rydde opp etter seg, og oppføre seg rolig og behersket, selv om det kanskje kunne vært morsomt å turne rundt på mattene. Når det er for eksempel gjenger med unggutter som herjer og leker rundt, blir dette ofte en irritasjon for resten av brukerne av anlegget.

«Sosiale rom er nettopp et uttrykk for det trege handlingsfeltets logikk og innrammingens disiplinering» (Tangen, 2009). Alle sosiale rom er med på å definere hva som skal foregå der, hvem som skal få delta, hvilke regler som gjelder når og hvor de ulike tingene skal finne sted (Tangen, 2009). Alle elementene er sosialt produsert og strukturert, og de kan sees som anleggets tause forventning. Taus forventning er et begrep av Tangen (2004), som omhandler hvilke forventninger som eksisterer innenfor forskjellige anlegg. Forventningene tar for seg hvordan anleggene skal benyttes. Det er bare de som er villige og i stand til å innfri anleggets tause forventninger, som inkluderes i den idrettslige kommunikasjonen, og i anlegget. De andre ekskluderes (Tangen, 2009). De ekskluderes enten direkte, ved at de blir nektet adgang til anlegget, eller indirekte, ved at de opplever at de ikke kan innfri forventningene til anlegget (Tangen, 2019). Videre i dette kapitlet skal jeg gå nærmere inn på hvordan disse tause forventningene, og deres inkludering og ekskludering, er med på å danne et ubehag hos kvinner.

Treningssenteret jeg observerte på, var av middels størrelse, men mitt første inntrykk var at det hadde alt man trengte for å få gjennomført en god økt. Det var mulighet for å drive med crossfit - inspirerte økter, frivektstrening, kondisjonstrening og apparattrening, og de hadde spinningsal og en gruppetreningssal. Det var også relativt god plass, slik at hvis det var en del mennesker der, så fikk man fortsatt gjennomført økten. Under intervjuene snakket også kvinnene positivt om treningssenterets

innredning. Ord som luftig, lyst og god plass ble brukt for å beskrive det. De følte også de hadde det de trengte for å gjennomføre en god økt. Likevel var det et par av kvinnene som ønsket seg litt mer utstyr og apparater, men skjønte det kunne være vanskelig med tanke på avstand og de Covid-retningslinjene som krevdes.

Når det kom til inndelingene på treningssettet, nevnte kvinnene ovenfor at de følte ofte at det var yngre kvinner på både styrke- og kondisjonsapparatene, mens det var mest menn i frivektsavdelingen. Jeg hadde observert lignende, og da det kom til de kvinnene som faktisk oppholdt seg i frivektsavdelingen, var det enkelte plasser de så ut til å benytte mer enn andre. På det ene stedet i frivektsavdelingen var det bur, hvor det er vanlig å trene øvelser som trenger stang. Dette kan være øvelser som knebøy, markløft, militærpress osv. Her var det to bur som sto ut mot apparatparken, mens de to andre var inn mot en vegg. Det var svært sjeldent jeg så kvinner benytte seg av de burene som sto ut mot apparatparken, mens de inn mot veggen stort sett ble benyttet av kvinner.

Da jeg stilte kvinnene spørsmålet om det var noen uuttalt inndeling i forhold til kjønn på treningscenteret, svarte de at de ikke hadde tenkt noe særlig over det. Likevel omtalte «Ingrid» frivektsavdelingen som et «manne-området», men hun sa hun ikke brydde seg om det når hun skulle trene. Hun sa at hun alltid var mer forberedt på at det var menn enn kvinner der, men dette gjorde ikke at hun følte seg lite velkommen eller lignende. Likevel hadde både «Line» og «Helene» følt seg lite velkommen i dette området på grunn av gjenger med gutter eller menn. Grunnen til at dette hadde føltes ukomfortabelt, var fordi mennene hadde tatt mye plass og brukt mye lyd. Når det kom til hvor kvinnene følte seg mest komfortable med å trene, svarte to av dem møller, mens de tre andre svarte styrketrening, og da de bortgjemte burene.

Selv om det ikke var noen spesiell inndeling, snakket kvinnene om at det er uskreve regler for hvor man skal gjøre hvilken type trening. «Ingrid» sa følgende:

*«Man merker seg jo fort at det gjøres forskjellige øvelser på forskjellige steder. Det hadde jo vært veldig rart om jeg la meg ned på gulvet der (peker på frivektsområdet, foran benkpressen) og gjorde mageøvelser for eksempel»*

Her beskriver «Ingrid» en av disse kodene som er tydelige i en treningscenter-situasjon, som tar for seg hvor det er greit å gjøre hva. Det samme gjelder bekledning. Som nevnt

så er vanlig bekledning på treningssenteret en form for treningsbukse eller tights, også en topp eller t-skjorte. «Yvonne» mente at hvis folk valgte å ta på seg noe annet enn det som var innenfor normen, så var det «her er det noen som har lyst til å bli sett». Dette kunne være alt fra veldig korte topper, hvor man viser mye hud, eller en olabukse.

Roberta Sassatelli (2010) mente at det var disse satte reglene som var med på å kunne gjøre opplevelsen av treningssenteret uoversiktlig og ubehagelig for nye medlemmer. Jan Ove Tangen (2004) beskriver dette som nevnt over, som anlegget sin *tause forventning*. «Hver type idrett former sitt anlegg i henhold til de nødvendige refleksive forventningene som gjelder for denne typen idrett spesielt» (Tangen, 2004, s. 37). For å vise til et eksempel fra treningssenteret, vil treningssenteret kreve at medlemmene bruker apparatene slik de er designet for å brukes. Hvis man benytter seg av et benpress-apparat, er det forventet at man trener bein der, og at man bruker riktig teknikk. Alle som observerer disse tause forventningene, vil være klare over hva som gjelder i de forskjellige idrettsanleggene. Likevel så kan den tause kunnskapen og de tause forventningene til et anlegg, kun innfris av de individene som har den tause kunnskapen (Tangen, 2014).

Jan Ove Tangen (2007) beskriver sosial samhandling som kommunikasjon, som er forankret og regulert igjennom tause forventninger. Han hevder at anleggene og utstyret uttrykker en taus forventning. Disse tause forventningene, er hvordan man har en forventning til hvordan anlegget og utstyret skal benyttes (Tangen, 2007). Ser man en håndballbane, så vet man at det spilles håndball og ikke fotball på denne banen. «Ved å innfri forventningene slutter vi oss til kommunikasjonen og viderefører den» (Tangen, 2007, s. 5). For å forstå dette i en treningssentersituasjon, vil det være hensiktsmessig å ta for seg de forskjellige delene, altså rommene på treningssenteret og hvordan den tause kunnskapen arter seg her. Det eksiterer en frivektsavdeling, hvor det er forventet at man skal benytte seg av manualer, stenger og benker for å trene. Det er også en del hvor det er apparater, disse er ofte samlet, slik at de som kun vil drive med apparattrening oppholder seg her. Så har man ofte et sted med kondisjonsapparater, og en egen plass hvor man kan drive med bevegelsestrening og magetrening. Hvem som oppholder seg i disse avdelingene, kan også være med på å uttrykke anlegget sin tause kunnskap og forventninger. Her kan det komme til syne at kvinnene finner sin plass på

tredemøllene, mens de eldre rusler av gårde til apparatene. De store og sterke mennene, går med bagen full av utstyr på ryggen, på vei mot frivektsavdelingen.

YouTube - videoen til BuffDudes, som ble nevnt innledningsvis, karikerer et slikt bilde av treningssenteret. De beskrev treningssenteret som en «villmark», hvor ulike «arter» har kapret sitt territorium innenfor treningssenteret. Her blir problemstillinger, som hvor mye menn bråker og tar mye plass, at kvinner blir jaget bort fra frivektsområdene, og at de eldre bruker mye tid i garderobene, løftet frem. Denne videoen ble laget som en overdrivelse, men det kommer fortsatt fram en del gode poenger. Som nevnt tidligere, så viser forskningsartikler at kvinner hovedsakelig foretrekker områdene med utholdenhetsapparater på treningssenteret (Fitrated, 2020; Norris, 2019; Salvatore & Marecek, 2010). I Norris (2019) sin observasjonsstudie ble det kartlagt at frivektsområdet inneholdt fire ganger flere menn enn kvinner. Under min egen observasjonsperiode, observerte jeg også flere menn enn kvinner i frivektsavdelingen. Det samme gjaldt kvinnene jeg intervjuet. De hadde også en følelse av at det oftere var menn enn kvinner i frivektsavdelingen.

BuffDudes sin video kan gi oss et bilde på at det eksisterer en skeivfordeling av treningssenterets bruk, med tanke på kjønn. Her vil det være interessant å igjen trekke inn Goffman (1959) sin «front stage» og «back stage»-teori. Når man er i «front stage», opptrer man i henhold til de forventningene og normene som eksisterer. Disse forventningene til både kjønn, rekvisitter og rutiner. Her kan man se på rekvisitter som treningsutstyr og rutiner materialisert som treningsform. I tillegg til dette, vil man ha et behov for å passe inn i den situasjonen man befinner seg i (Goffman, 1963). Man vil derfor gjøre det man kan, med bruk av rekvisitter og rutiner, for å finne sin plass. Et annet aspekt ved den tause kunnskapen på treningssenteret er hvordan man ønsker å fremstå, og hva som prates om. Kvinnene følte stort sett at de var seg selv på treningssenteret, og at de ikke endret oppførsel eller personlighet i treningssenterets sone. Et par av kvinnene nevnte at de følte de ble litt mer innesluttet, ikke like imøtekommende, og alle kvinnene sa de trivdes best i sin egen sone når de var på treningssenteret. «Helene» syntes det var synd at det ikke var åpenhet for mer kommunikasjon på treningssenteret. Det er lite som prates om, kommunikasjonen begrenses til «bruker du denne» eller «har du mange sett igjen».



Selv om ingen av kvinnene følte de endret personlighet på trening, hadde alle en forestilling om hvordan de ville bli oppfattet. Ord som kunnskapsrik, sterk, vite hva en driver med og at man ikke vil tiltrekke seg for mye oppmerksomhet og være anonym, gikk igjen. De tror også det er slik de andre på treningssenteret vil fremstå. Det er ingen som vil være den som dummer seg ut og tiltrekker seg oppmerksomhet. Man vil forlate treningssenteret med en viss selvrespekt.

Marecek og Salvatore (2016) skriver at kvinnene i deres studie hadde vanskeligheter med å oppsøke en plass flere ganger hvis de hadde opplevd noe ubehagelig. Dette var en av grunnene til at kvinnene i deres studie unngikk frivektsavdelingen. Kan treningssenteret sin arkitektur være en del av det som gjør det vanskelig for kvinner å ville være i frivektsavdelingen? Fysisk aktivitet, idrett og trening var lenge betraktet som en maskulin arena, preget av heteroseksuelle og maskuline identiteter (Breivik, 2013; Gulianotti, 2016). Det kan tenkes at treningssenterets oppbygging og dens innredning er etter mannens behov, og kvinnene sliter med å finne sin plass der.

Det var spesielt et av apparatene, som to av kvinnene hadde opplevd det som ubehagelig å bruke, på grunn av apparatets plassering. Dette var et rygghev-apparat. Rygghev-apparatet er slik at du plasserer bena under to puter og lener deg over, før du skal stramme bakside lår og rumpe, og bruke nedre del av ryggen for å jobbe deg opp igjen. «Helene» og «Line» hadde begge følt det var ubehagelig å bruke dette apparatet, fordi det var plassert foran et speil. Når du da bøyde deg over apparatet, ble det «mye rumpe i monitor», som var «Helene» sine egne ord. De følte begge at man viste frem rumpa til resten av treningssenteret. Dette apparatet ble flyttet da det ble Covid-restriksjoner. Det står nå mot en vegg, og det ble etter dette mye mer behagelig for kvinnene å gjennomføre øvelsen.

Et av kjennetegnene til treningssenteret, er alle speilene som finnes der. Speilene er stort sett å finne i frivektsavdelinger, men finnes også i gruppetreningssaler. Under observasjonsfasen observerte jeg at speilene ble brukt til å sjekke teknikk under økta, ta bilder av seg selv, men også at det ble brukt til å se på andre som trener. Alle fem kvinnene, mente at speilene var en nødvendighet på treningssenteret. De var nødvendig for å vite om man gjennomførte øvelsen riktig. «Line» nevnte at hun syntes det var rart

at alle speilene var rett foran en, for da har man ikke muligheten til å se om man for eksempel har rett rygg igjennom øvelsen.

Speilene gjør at man har full oversikt over hva som skjer rundt en selv. Står man riktig plassert, har man kanskje oversikt over hele senteret. Kvinnene innrømmer også at de har brukt speilene til å se på det som skjer rundt seg. «Ingrid» sa: «Alle er vel litt nysgjerrig. Jeg tror det er veldig lett å ikke bare være fokusert på det en selv driver med». Amy Clark (2017) gjennomførte en studie om hva kvinner føler på mens de er på trening, hvor dette med å bli sett på var i stort fokus. Hun skriver også om at det er forskjellen på bruk av speil mellom menn og kvinner. Hun skriver at menn ofte bruker speilene for at andre skal kunne se på dem (Clark, 2017). Kvinnene brukte derimot speilene på en litt annen måte.

Clark (2017) skriver at kvinnene i hovedsak bruker speilene på to måter. Den ene måten er at kvinner ser på seg selv gjennom en steg-for-steg-gjennomføring av en oppfyllelse av en forpliktelse. Nemlig at kvinnene ser på seg selv i henhold til hvor godt de gjennomfører forpliktelsen de har satt for seg selv. Den andre måten er gjennom et rasjonelt blikk, og at man ser på seg selv som en mulighet for personlige prestasjoner og personlig arbeid (Clark, 2017). Dette vil da være at kvinnene ser muligheter når de ser på seg selv i speilet på treningssenteret. Når man benytter seg av speilene, blir man utsatt for en viss synlighet, som gjør at alle, inkludert seg selv, kan kaste kontrollerende blikk (Clark, 2017). Dette kan være en av grunnene til at det er viktig å passe inn i treningssenteret sin sosiale orden; for hvis man skiller seg ut, kan alle lett bli vitne til dette gjennom speilene. Selv om speilene kan bli brukt til å både gi seg selv kontrollerende blikk, og samtidig se på andre, mente ingen av kvinnene jeg intervjuet at speilene burde fjernes.

På treningssenteret jeg observerte, var det to sofagrupper nærliggende resepsjonen. Her observerte jeg både menn og kvinner som satte seg ned og drakk en kaffe, og/eller snakket sammen før eller etter trening. Jeg observerte at disse sofagruppene ble mest brukt av medlemmene som var på gruppetimer. Dette betyr at sofagruppene ble mest brukt på ettermiddag/kveld. Likevel var det noen som benyttet seg av de fra tid til annen på forskjellige tidspunkt på dagen. Disse sofagruppene hadde dirkete innsyn til frivektsavdelingen. Sitter man i disse sofagruppene, kan man observere og se på hva

alle driver med. Jeg tenkte ikke over dette før jeg selv oppholdt meg i frivektsavdelingen, samtidig som en satt og slappet av og fulgte med på det som foregikk rundt seg. Jeg ønsket derfor å finne ut hva kvinnene jeg skulle intervju hadde opplevd og tenkt rundt disse sofagruppene.

Jeg spurte kvinnene om de hadde benyttet seg av sofagruppene, og om de hadde registrert at de også kunne bli brukt til å observere andre. Noen av kvinnene hendte at slo seg ned og tok en kaffe eller snakket med de ansatte, venner eller andre som også oppholdt seg i sofagruppene. Når det kom til om de hadde tenkt over at sofagruppene kunne brukes til å se på andre, og om de hadde opplevd noe ubehagelig med dette, var svarene litt forskjellig. «Line» sa at hun hadde følt litt på det om det satt ansatte i sofagruppen. Da følte hun at hun måtte virkelig fokusere på teknikken, slik at hun fikk vist hva hun kunne. «Yvonne», «Aud» og «Ingrid» hadde selv ikke opplevd noe ubehagelig med sofagruppene, men hadde forståelse for at andre kunne ha gjort det. «Yvonne» sa følgende:

*«Hvis jeg trener og det sitter noen der, så er ikke det noe som opptar meg, for jeg er på en måte inni min egen boble. Så hvis noen vil se, så får de se. Men ja, jeg kan forstå hvis noen er litt selvbevisste, så kan det kanskje føles litt ubehagelig for de å bli sett på da, men personlig har det ikke vært et problem.»*

«Aud» hadde like tanker som «Yvonne». «Ingrid» tok opp dette med usikkerhet, og sa at «hvis man er jente 16 og det sitter en gutt 16, eller gjeng med gutter 16, så kan man vel kanskje føle litt på det».

«Helene» fortalte derimot at hun hadde hatt en ubehagelig opplevelse når det kom til at noen oppholdt seg i sofagruppene. Hun hadde trent i frivektsavdelingen, og var i området som var nærmest sofagruppene. Her var det et kabeldrag som hun trente i. Hun fortalte følgende:

*«Jeg husker en gang, og da var jeg i kabelmaskinen. Det sitter en gjeng på sånn, de var vel en 5-6 stykker. Det hadde vært på sånn gruppetrening, tror jeg. De var vel sånn 40-50 år, både menn og kvinner. Og jeg vet ikke om hun skulle, dette var faktisk en av de ansatte som jobber der, og jeg vet ikke hva det var eller om det var meg, men ja. Hun holder telefonen mot meg, også kommer det*

*blits på. Jeg vet ikke om det var meg hun skulle ta bilde av, eller om det var en sånn generell greie. Men uansett da, når du er en ansatt der så er ikke det greit»*

Her beskriver «Helene» at hun opplevde at hun trodde hun ble tatt bilde av mens hun trente, av en av de som oppholdt seg i sofagruppene. Jeg spurte videre hva «Helene» gjorde med dette, hvor «Helene» svarte at hun skrudde av musikken for å høre om noen kanskje sa noe. Så gjorde hun ikke noe mer, hun bare fortsatte å trene, men hun sa at «det føltes ikke så bra».

Her kan det tenkes at det var noen som forstyrret «Helene» sin forestilling i «front stage», og at hun derfor følte det var ubehagelig. Selv om denne følelsen kunne ha dukket opp, uansett hvem som hadde tatt bildet, er det interessant å se på denne maktfordelingen. Michel Foucault har en teori om makt, hvor kroppen står sentralt. Han mener at makten er overalt, og at den kan komme nedenfra. Det er derfor viktig å være oppmerksom på at det kan dannes mangfoldige styrkeforhold, og hvordan disse påvirker individet (Foucault, 1999 sitert i Hemmestad, 2013). Makten er flytende, og makt kan sees som «a set of actions upon other actions» (Foucault, 1977 sitert i Denison, 2011, s. 31). Det kan være vanskelig å gjenkjenne hvem som er ansvarlig for makten i de forskjellige settingene, men dette betyr ikke at makten kan endres (Denison, 2011). Følger man makten, kan man kalle det en disiplinær makt. Med disiplinær makt mente Foucault en form for makt som er fokusert på kontroll og disiplin (Denison, 2007).

Det kan tenkes at «Helene» her følte at den ansatte hadde mer makt over henne. Hun kan ha følte på en disiplinær makt. Hun følte at hun ikke ønsket å gjøre noe som kunne endre maktposisjonene. Hadde hun derimot spurt den ansatte om hun faktisk tok bilde og hva det skulle brukes til, kan det hende situasjonen og følelsene i situasjonen hadde endret seg. «Helene» kunne fått mer makt over situasjonen.

Det er plasseringen til disse sofagruppene, som er med på å kunne danne en form for ubehag. Jan Ove Tangen (2004) skriver at hvordan man beveger og oppfører seg innenfor *rommet*, har mye å si på idretten som utføres. «Det potensielle og konkrete «rommet» må så langt det er mulig sammenfalle med det ideelle rommet, dvs. kunne realisere de kommunikative handlinger som systemet baserer sin mening på» (Tangen, 2004, s. 9). Slik som rommet nå er oppstilt, vil det gi forskjellig handling i sofagruppen.

Avslapping før eller etter trening er en handling, sosialisering med ansatte eller andre medlemmer er nummer to, og den siste er observasjon av andre. Ved å eliminere observasjonsdelen, vil slike hendelser som «Helene» opplevde, muligens unngås.

Det å bli observert, og anleggets utforming, er noe av det som kan være med på å danne et ubehag hos kvinner. Det neste delkapittelet omhandler andre situasjoner som kvinnene har opplevd som ubehagelige.

## 5.4 «Ubehag og de andre»

Innledningsvis ble ubehag definert som ulyst og motvilje (Ordnett, 2020). Det mest utfordrende med observasjonsperioden var å prøve å observere hva kvinner opplevde som ubehagelig. Når jeg prøvde å observere ubehag, så jeg etter kroppsspråk, slik som hvor de så hen, om de tok «mye eller lite» plass i rommet, brukte de mye tid på å stille inn eller kikke på et apparat for å vite hvor man skulle stille de inn osv. I tillegg valgte jeg å fokusere på hvor de utførte de forskjellige øvelsene. Valgte kvinner de mer «bortgjemte» plassene, tok jeg det som et tegn på at de ville være i fred og ikke bli sett.

Jeg observerte ganske tidlig noen som var helt nye på treningssenteret. Som nevnt i kapittelet «det første møtet», er det mange faktorer med å være ny på treningssenteret, som kan være med på å danne et ubehag. Jeg fikk inntrykk av at de var nye, fordi de kikket mye rundt seg og det virket som om de ikke visste helt hvor de skulle gjøre av seg. Ved styrkeapparatene observerte jeg også et par jenter som tydelig utstrålte usikkerhet. Usikkerheten ble utstrålt igjennom at de hele tiden rettet på klær, fikset på håret og kikket mye rundt seg og på andre. Utenom dette var det ikke så lett å se når noen eventuelt følte på noe ubehag. Det ble derfor viktig å hente ut temaene til intervjuguiden gjennom teori og tidligere forskning.

Jeg lurte først på om de intervjuende kvinnene selv kunne definere ordet «ubehag». Kvinnene definerte ubehag som følgende: ikke føle seg helt vel, usikker, angst, skummelt, stress, følelse av uro, en følelse av å gjøre noe galt, hjertebank, svett i hendene og en ekkel følelse. Ordet er kun av negativ oppfatning. Deretter spurte jeg

kvinnene om de kunne fortelle meg i hvor stor grad<sup>5</sup> de hadde følt på ubehag på treningssenteret, og da varierte svarene fra 1-5. Kvinnene fortalte også at graden av ubehag hadde variert en del. De hadde følt på mer ubehag ved starten av sin «treningssenter-karriere», mens etter en periode på treningssenteret, hadde ubehaget roet seg ned. Kvinnene mente også at de kjente på mer ubehag da de var yngre. Dette kan kobles opp mot det som tidligere er skrevet om kodene og kunnskapen man tilegner seg etter hvert som man trener på treningssenteret.

Sagt på en annen måte: «de andres» nærvær var ofte det som framkalte ubehaget. På treningssenteret finnes det alle typer mennesker; unge, voksne, gamle, menn og kvinner. Dette gjør at det er mange mennesker, stort sett fremmede, som man må forholde seg til (Sassatelli, 2010). I tillegg til dette, eksisterer det kjønnsroller, noe som er med på å kunne skape et ubehag hos kvinner (Marecek & Salvatore, 2016).

Observasjonsfasen viste at det eksisterer noen kjønnsforskjeller på treningssenteret, samt ulike tolkninger av de rollene man måtte spille i dette «skuespillet». Jeg observerte menn som tok mer plass, ikke ryddet etter seg og brukte mer lyd i form av pust og stønning. Kvinnene jeg så var ofte mer på en plass av gangen, kvinnene brukte ikke pusten like aktivt og utstyret de brukte ble ryddet på plass etter bruk. I tillegg til disse forskjellene, la jeg også merke til de menneskene som «skilte» seg ut, nemlig de som ikke har forstått treningssenteret sine koder. Jeg observerte at slike avviksroller både kunne være menn og kvinner. Avviksroller er, som tidligere nevnt, de som skiller seg fra resten av gruppen (Greer & Ferguson, 2016). Jeg observerte personer i olabukse, som trente med «waist trainer» og som trente barbeint. En «waist trainer» er en form for et moderne korsett, som skal være med på å forme midjen til en smalere diameter, ved å tvinge den inn i en begrenset størrelse. Ved å bruke en «waist trainer», vil man også miste en del vannvekt på grunn av svette, noe som er med på å gi en smalere midje (Kinney, 2017).

Respondentene hadde også observert forskjell mellom kjønnene, og hadde tanker om de andre som oppholdt seg på treningssenteret. Alle kvinnene hadde endret på egen treningsplan grunnet store ansamlinger av mennesker der de hadde tenkt til å trene. Et

---

<sup>5</sup> Gradene gikk fra 1-5, hvor 1 var svært lite og 5 var svært mye.

av spørsmålene jeg stilte respondentene omhandlet om noens tilstedeværelse på senteret hadde gjort at de hadde følt seg lite velkomne. De fleste av respondentene hadde ikke følt noe på dette, men «Line» hadde følt seg lite velkommen på grunn av de ansatte på treningssenteret. Hun hadde ved flere tilfeller følt at hun ikke fikk kontakt med de i resepsjonen, og savnet et «hei» ved ankomst. Her er det tydelig at «Line» ønsker seg en anerkjennelse når hun entrer treningssenteret, da det er forventet at de som jobber på stedet skal være imøtekommende. Kanskje de ansatte ikke har forstått sin rolle i «front stage», dvs. at de ikke fulgte reglene i den sosiale ordenen.

Kvinnene var veldig klare på at det var forskjell på hvordan menn og kvinner oppførte seg på treningssenteret. Alle kvinnene beskrev mennene som mer høylytte, mens de beskrev kvinner som mer rolige. Et av ordene som gikk igjen for å beskrive menn på treningssenteret var brautende. I tillegg til dette ble det nevnt at menn er med vokale i treningen sin, det vil si at de stønner og puster mer, rett og slett tydelig bruker mer kraft. Det ble også sagt at menn bruker en del mer utstyr enn kvinner:

*Helene: «(...) Jeg føler også det er en forskjell på liksom hvor mye ekstra utstyr man har. Gutter har liksom ofte med seg en bag, hvor de har med seg sånn proteiner eller, nei jeg veit ikke jeg. Det er bare veldig mye mer bager hos gutter»*

Dette med at menn ofte har med seg mer utstyr enn kvinner på trening, kan tolkes på flere måter. Den ene måten er at de kanskje ønsker å vise at de har mye kunnskap, ved at de bruker utstyr slik som kalk, løftebelter og lignende. På denne måten blir alt utstyret de benytter en del av menns kroppssymboler på treningssenteret (Goffman, 1963). Det kan også tenkes at de andre på treningssenteret vil se på mennene som ekstra kunnskapsrike ved bruk av dette utstyret, og at det er blitt en del av deres kroppsliggjorte talemåter (Goffman, 1963). Det kan også tenkes at bruken av utstyret er en del av mannens manus (Goffman, 1959). Et manus er det som følges i «front stage», og med på å inneholde rekvisitter. Rekvisittene her vil være bagen med alt utstyret. Viser det seg at mannen med alt utstyret ikke har noe særlig kunnskap, vil resten av den sosiale ordenen se han for hans virkelige selv, noe som kan resultere i mye skam (Scheff & Retzinger, 2000).

Selv om kvinnene stort sett følte seg velkomne i de forskjellige områdene på treningssenteret, var det interessant å vite om de selv følte de endret egen oppførsel i forhold til hvilke mennesker som var på treningssenteret. På treningssenteret går man stort sett rundt, med ørepropper i ørene, uten å prate med noen. «Ingrid» og «Yvonne» mente selv at de ikke endret seg i forhold til hvilke mennesker som var på trening. «Line» og «Aud» mente de endret oppførsel i forhold til om de var på trening alene, eller sammen med andre.

***Intervjuer:** «Endrer du oppførsel etter hvilke mennesker og hvilke situasjoner du er i på trening?»*

***Aud:** «Ja, det gjør jeg nok. Selv om jeg kanskje er samme personen på innsiden, så er jeg jo annerledes hvis jeg trener alene eller trener sammen med andre, eller hvis jeg er i gruppetimer. Jeg er jo mye mer sprudlende og prater og ler hvis jeg er sammen med vennene mine, enn hvis jeg er aleine og kanskje snakker med noen nye på trening. For da er jeg ganske rolig»*

«Line» beskrev en lignende følelse. Hun sa at man «tilpasser seg de forventningene til den man er med». Tidligere har jeg skrevet om forventningene til anlegget, og hvordan det er med på å påvirke oss. Det er tydelig at også menneskene innad i anlegget har en forventning til oss, og vi endrer oss etter deres forventninger. «Helene» snakket om endring på denne måten, og hvordan hun endret oppførsel etter hvor selvsikker hun var i de forskjellige settingene:

*«Noen ganger så føler jeg at jeg er den som på en måte vet mest om trening, og har mest kunnskap. Mens andre ganger så føler jeg at jeg på en måte er den som har minst kunnskap om trening. Og da regulerer jo det hvor selvsikker jeg er, og hvor god følelse jeg har gjennom en treningsøkt. Typisk når jeg føler at jeg har lite kunnskap er jo når de der svære, barske karene som bare driver og løfter vekter, og typisk trener knebøy med 200kg og snakker høyt og diskuterer teknikk og sånt. Så føler jeg at jeg kan ta litt mer plass når det er typ 16-åringene og som du kanskje merker ikke har trent så mye før da.»*

Her er det hele settingen innenfor anlegget som bestemmer hvordan man ønsker å oppføre seg. I en «setting» er det forskjellige forventninger til hva som er rett og galt (Goffman, 1963). Det at kvinner også opplever seg selv som mer stille, kan tenkes at har noe med forventninger til kropp og kjønn å gjøre. Marecek & Salvatore (2016)



kartla blant annet at kvinner følte de måtte kle seg pent for å gå på trening, og Fahlman et al (2006) viste at kvinner ikke ønsket å trene fordi de svettet for mye, de følte seg uattraktive og de følte de fikk for store muskler. Kanskje kvinner føler på ubehag, og endrer måter å være på, fordi samfunnet har skapt en slik forventning til kvinner?

På treningssenteret uttrykkes det forskjellige måter å skape symboler om hvilke kropper som ansees som gyldige (Engelsrud, 2002). «Fitnesskulturen» gjør at kroppen blir et produkt av sosial posisjonering, og at måten kroppen beveger seg og blir formet på er innvevd i utøvelsen av sosial distinksjon. Hvis en sosial posisjonering er standard, kan det medføre at mange mennesker blir særlig sårbare i forhold til å gjøre alternative erfaringer gjeldende. Slike sosiale posisjoneringer kan være hvilken type kropp som er gyldig og akseptert, eller hvor hardt man klarer å presse seg på trening. Treningssenteret blir dermed et sted der subjektet ikke kan ta kroppen sin for gitt, glede seg eller være ubekymret. Den kroppen man har blir derfor et symbol på noe «annet» (Engelsrud, 2002).

Siden treningssenteret er en maskulin arena, kan det tenkes at menns tradisjonelle syn på kvinner, sammen med de kjønnsrollene som eksisterer i samfunnet, er med på å gjøre at kvinner endrer seg. Kvinner har lenge blitt assosiert med trekk som svake, skjøre og myke (Bunsell, 2013). Nå som kvinner derimot har blitt en større del av et styrketreningsmiljø, er det lett å tenke at det å tilegne kroppen nye symboler kan være ubehagelig. Som Goffmanns selvpresentasjonsteori (1959) går ut på, handler det om hva man ønsker å presentere seg selv som. Noen kvinner velger kanskje å presentere seg selv som nettopp skjøre og myke, mens andre ønsker å presentere seg selv som «bulky». Uavhengig av hva man presenterer seg som, så ønsker man å jobbe for å opprettholde den rollen. Man ønsker å innfri og følge de retningslinjer som tilhører rollen i den gitte sosiale orden (Goffman, 1959).

Denne forventningen om at kvinner skal være skjøre og myke, kan være med på å skape et ubehag med tanke på egen kropp, men også ubehag til andres kropper. Tidligere forskning tyder på at evaluering av seg selv og andre har vært en viktig del i produksjonen av ubehagsfølelsen hos kvinner (Fitrated, 2020; Marecek & Salvatore, 2016; Salvatore & Marecek, 2010). Kapittelet nedenfor handler om dette; evaluering, selvevaluering og ubehaget som dannes av dette.

## 5.5 Selvevaluering og ubehag

Evaluering og sammenligning handler om å føle seg sett på av andre, og at man sammenligner seg selv opp mot andre (Knobloch-Westerwick & Romero, 2011; Salvatore & Marecek, 2010). I dette delkapittelet har jeg også valgt å ta med ubehag rundt egen kropp.

«Line» fortalte om et ubehag rundt egen kropp, og hvordan den beveget seg på trening. Hun fortalte at hun følte mest på dette når hun skulle gjøre øvelser hvor man må bøye magen, slik at magen «henger over kanten» på tightsen. Hun sa følgende i en samtale med meg:

**Line:** «Det er noe jeg tenker over da, når ting disser og rister. Jeg tenker mer over det når jeg er alene enn hvis jeg trener sammen med noen. Er vi sammen, kan man kanskje kødde litt med det, og da kan det bli litt morsomt ut av det, sånn «se her, nå rister det». Da sier jeg jo høyt at det er en grunn for at det skjer også. Mens når jeg er alene, så går jeg bare rundt og lårene disser og man tenker sånn «ååå» (lager en oppgitt sukkelyd).»

**Intervjuer:** «Føler du på at andre også kan se at lårene dine disser?»

**Line:** «Jeg vet ikke om det er at andre ser det eller om jeg er veldig obs på det selv. At jeg kan bli litt sånn «det er kanskje litt dumt at det ikke er strammere». Så jeg tror nok det går mer på hva jeg tenker om meg selv, enn hva andre tenker om meg. For det er jo veldig få som får med seg at jeg tar sit-ups borti et hjørne, også tar jeg de med ryggen mot senteret. Jeg får jo en krøll på magen, og da er det jo ikke sikkert at noen tenker over det.»

Her forteller «Line» at hun kjenner på en usikkerhet rundt egen kropp. Hun beskriver at det ikke er sikkert andre er like oppmerksomme på det som henne, og at hun tenker mer på egen kropp når hun trener alene. «Line» var ikke den eneste som hadde kjent på et ubehag til sin egen kropp på treningssenteret.

«Helene» hadde følt på ubehag til egen kropp, men hun hadde kjent på dette ved sammenligning med andre. Hun beskrev at hun følte på et ubehag til egen kropp ved nesten hver treningsøkt, og beskrev dette som en avhengighet:

*«Det blir jo på en måte en sånn ekkel avhengighet da, å skulle se på seg selv i speilet. Så ser man på andre også sammenligner man seg. Man har jo noen ting med kroppen som man ikke er fornøyd med, også blir man tvunget til å forholde seg til det på trening og»*

«Yvonne» og «Aud» beskrev at de begge også hadde kjent på dette. De to hadde derimot kjent på ubehag grunnet tidligere overvekt. «Aud» snakket om en følelse av å ikke føle seg hjemme i sin egen kropp. Hun beskrev at hun hadde vært en del større enn det hun var nå. Hun fortalte at hun ikke passet inn i sin egen kropp, og at hun ikke var der hun ville være. «Jeg ville være sånn som de andre rundt meg, som jeg syntes var fine». «Yvonne» snakket om lignende hendelser. Hun hadde også tidligere vært overvektig, og følte at det gjorde at man ble evaluert på en litt annen måte. Hun beskrev at hun følte at innsatsen ble vurdert:

*«Det at man blir vurdert, og at innsatsen blir vurdert. Det er jo bare en følelse, for det var jo aldri noen som kom bort til meg og sa «nå syns jeg du er sånn og sånn». Men man kan jo se da, at hvis det er en gjeng samlet og de har på lite klær, så blir det jo et automatisk større fokus på hvordan de andre ser ut, tenker jeg. Hvis det står noen i korte topper og med six-pack og gjør armhevinger eller pull-ups, så tenker man jo at det er en grunn for at den kroppen ser ut som den gjør. Og når man da selv ikke har den kroppsfasongen, så tror jeg man kan føle seg litt mindreverdig (...)»*

«Yvonne» ga inntrykk av å kunne føle seg mindreverdig når man ikke ser ut som de med six-pack. Hun mente at det var tydelig at de gjorde en stor innsats på treningssenteret. Videre spurte jeg «Yvonne» om hvilke settinger hun følte hun hadde blitt vurdert på denne måten. Hun beskrev at det var mest i frivektsavdelingen, men også under gruppetimer. Under gruppetimene fortalte hun at det er lett å bli lagt merke til om du ikke gjør bevegelsene akkurat som alle andre. Som deltaker på en gruppetime har man god oversikt over hva de andre deltakerne gjør. En av grunnene til dette er at det ofte er vegger med speil i en gruppesal, men også fordi man lettere kan sende et blick på de andre deltakerne uten å bli «fersket».

Her fant jeg det det interessant å få et innblikk i hvem kvinnene følte stirret mest, så jeg spurte om dette. «Yvonne» følte at hun hadde blitt mest stirret på av andre kvinner, og

hun innrømmet også selv å ha sett mer på kvinner enn menn. Dette var fordi det var lettere å sammenligne seg med kvinner. «Helene» hadde også følt at hun ble oftere ble stirret på av kvinner. Hun mente at det kunne være flere årsaker til det. Det ene årsaken var sammenligning, men det kunne også rett og slett være at hun ofte valgte de plassene hvor det jevnt over var mindre menn. I tillegg til dette, følte «Helene» seg ofte mer iaktatt når hun gjennomførte øvelser hun var usikker på, eller hun følte hun hadde lite kunnskap om. Dette var øvelser som trengte en del teknikk, og det var spesielt øvelsen knebøy hun nevnte.

Både «Line» og «Helene» snakket om at stirring, og dette med å bli beglodd, kunne føles litt forskjellig i forhold til hvilken «setting» man var i. «Helene» hadde opplevd å bli beglodd, før vedkommende kom bort og spurte henne om hjelp med teknikk. Hun svarte at det som skjedde før vedkommende spurte om hjelp, var ubehagelig:

***Intervjuer:** «Så det er ubehagelig før noen kommer bort og erkjenner at de har sett på deg?»*

***Helene:** «ja, hvis det er i en god mening på en måte. Det at noen kommer og spør meg om teknikk, det tar jeg som et komplement. Men hvis man stirrer og lurere på teknikk, men ikke kommer bort og spør, så blir jeg litt sånn «hvorfor ser du på meg»».*

Her beskriver «Helene» at det som skjer før noen erkjenner at man stirrer, er det som er ubehagelig. Det å føle at noen stirrer, uten at man vet hvorfor, gjør at man kan tvile på teknikk, intensitet på trening og eget utseende. «Line» fortalte også at hun hadde opplevd lignende. Hun hadde oppholdt seg i frivektsavdelingen, hvor en eldre mann hadde stirret på henne. Hun hadde tenkt «hvorfor ser du så mye på meg?». Mannen hadde etter hvert kommet bort og fortalt at han var imponert over at hun løftet vekter og at hun var sterk. Med en gang hun visste hensikten hans, og at han ikke stirret på henne på grunn av kroppen hennes, opplevdes det positivt.

Kvinnene følte på ubehag når de ble evaluert, og dette skjedde ved flere situasjoner. Dette stemmer med hva andre undersøkelser har funnet. Flere av kvinnene i artiklene fortalte også at de følte på et ubehag når de ble evaluert, eller når de selv sammenlignet seg med andre (Maraeček & Salvatore, 2016; Norris, 2019; Salvatore & Mareček, 2010). For å forklare ubehaget fra evaluering og sammenligning, vil det være

hensiktsmessig å se på Goffman (1959) sin «front stage» og «back stage»-teori. Når man oppholder seg på et treningssenter, er man i «front stage». Dette gjør at man gjennomfører en forestilling, og at man selv er på «utstilling» (display) for andre. Blir man observert, kan det tenkes at det legger et større press på å gjennomføre forestillingen i «front stage» uten feil. Dette kan trekkes tilbake til det «Helene» fortalte om at hun følte på mer press ved enkelte øvelser enn andre. Dette kan igjen trekkes tilbake til kravet om kunnskap og teknikk når man skal trene på treningssenteret.

Treningssenteret som en sosial orden innebærer en del regler og forventninger til hvordan man skal oppføre seg (Goffman, 1963). Det kan derfor tenkes at det også eksisterer en del kjønnede forventninger i både selvevalueringen og i andres evalueringer innenfor enhver sosial orden. Goffman (1963) hadde også noen poenger rundt hvilke forventninger som eksisterer for kvinner, om hvordan man skal oppføre seg i offentligheten. Det første poenget han trekker fram, er hvordan kvinner ofte bruker lenger tid for å fremstå «presentable» i hennes egne øyne, i forhold til hvilken standard som gjelder i den sosiale ordenen. Goffman (1963) mener dette ha noe med alder å gjøre, og jo eldre kvinner er, desto lengre tid benyttes. Han skriver at kjønnet har forskjellige definisjoner, og at kvinner har flere strengere definisjoner enn menn. Her trekker igjen Goffman inn eksempelet med at kvinner bruker mer tid på å bli presentable. Selv om kvinner ofte ser mer presentable ut enn menn, hadde de fortsatt ikke krav på å være fullverdige deltakere i offentlige møter (Goffman, 1963).

Boken til Goffman (1963) er skrevet om et samfunn for mange år siden, men det kan likevel virke som om definisjonene til kjønne fortsatt er aktuelle. Intervjuobjektene følte jevnt over at det var kvinner som stirret mest på kvinner, og at dette kunne ha med sammenligning å gjøre. Siden kvinner har de samme definisjonene innenfor den sosiale ordenen, er det mest aktuelt å måle seg selv opp mot de som stiller likt. Her kan koder knyttet til påkledning, kropp og treningsøkt være aktuelle sider man kan sammenligne.

## 5.6 Treningsøkten, kroppslige reaksjoner og ubehag

Når det kommer til kvinnene sine treningsøkter, viste kapittelet om treningsvaner at jeg hadde observert at kvinnene i de forskjellige aldersgruppene trente mye av det samme. Det kan derfor tenkes at kvinner i de samme aldersgruppene har mange av de samme treningsvanene. Dette kunne intervjuene også bekrefte. Likevel var det hendelser under selve treningsøktene som også bidro til å danne ubehag hos kvinnene.

«Line» og «Helene» følte på ubehag hvis de skulle gjennomføre veldig harde økter, eller hvis de skulle bruke mye plass under økta. Her var det pusting og pesing etter gjennomført økt som ble opplevd som ubehagelig. «Line» følte veldig på dette, da hun var redd for at folk skulle tro hun var i dårlig form. Hvis hun selv hadde sett noen som pustet og peset veldig, tenkte hun «de har trent hardt» og ble imponert. «Helene» var mer opptatt av at hun ikke skulle bruke for mye plass, da hun følte at de andre på treningssenteret fikk fullt innsyn i det hun drev med. Dette kunne gjelde både styrketrening og intervalltrening:

*«(...) Det kommer jo an på dagsform og selvfølgelig. Og hvis jeg har lagt opp til en økt jeg på en måte trenger å gjøre litt ut av meg da, sånn opp og ned, burpees der, hoppe opp her eller hente ting, sånne ting og har jeg og tenkt i ettertid sånn «åå gud, det var grusomt»*

Her er det tydelig ubehag når man skal ta litt plass på trening, da det er noe som ikke skjer så ofte. Normalen er stort sett at man går til ett apparat, eller benytter seg av manualer i frivektsområdet, holder seg der til man er ferdig, før man går videre til neste øvelse. Ved å benytte seg av store arealer, eller mange maskiner på en gang, er man utenfor normalen, eller i termer av Goffman, avviker fra den sosiale orden.

Alle kvinnene fortalte at de hadde opplevd å måtte endre på en planlagt treningsøkt. Grunnen til dette var fordi det var store ansamlinger av mennesker. Dette var enten ansamlinger i et område på treningssenteret, eller at noen hadde benyttet en maskin veldig lenge. Kvinnene endret på økten ved å omrokkere på øvelsene eller velge en annen øvelse, gjøre om på hele økta, eller avslutte økten tidligere enn planlagt. Dette gjorde kvinnene uansett om det var store ansamlinger av menn eller kvinner. «Aud» fortalte også om et ubehag om å komme dårlig forberedt til en økt:

*«(...) Fordi jeg har kanskje kommet på trening, og så har jeg ikke vært så klar på det jeg skulle gjøre når jeg kom som det jeg hadde planer om. Når jeg ikke planlegger så mye på forhånd hva jeg skal trene, så ja. Så får jeg kanskje ikke kommet i gang fordi det står allerede fire stykker og tar knebøy, så da får jeg kanskje ikke gjort det som den første øvelsen. Så da går jeg litt sann rundt meg selv noen ganger. Men det er ikke noen andre sin skyld, det er jo bare min egen feil»*

Selv om kvinnene følte de måtte endre på øktene sine fra tid til annen, følte de fleste seg velkomne over alt, selv om det var mange mennesker til stede. Det var kun «Ingrid» som hadde et område hun unngikk helt. Dette var et område i frivektsavdelingen, hvor det var bur til knebøy og markløft. Da jeg spurte henne om hun følte noe ubehag ved enkelte områder på treningssenteret, svarte hun følgende:

*«Nei, ikke annet enn at jeg tenker at der hører jeg ikke hjemme. Hvis det er sånne «bole» - gutter eller hvis det er veldig tunge vekter, eller hvis det er sånne store apparater hvor det synes at jeg ikke kommer til å klare det. Da går jeg ikke dit, men jeg føler ikke noe ubehag til det, jeg føler bare at der hører ikke jeg hjemme»*

Her var det veldig viktig for henne å påpeke at det ikke var noe ubehag som var grunnen til at hun ikke følte seg hjemme på dette området på treningssenteret. Da jeg etterpå spurte hvorfor hun ikke følte seg hjemme, beskrev hun blant annet at hun ikke følte hun var sterk nok, og ikke visste hvordan hun skulle gjøre det. Tidligere forskning har vist at mangelen på kunnskap er med på å gjøre at kvinner kan føle på ubehag på treningssenteret (Salvatore & Marecek, 2010). Som vist foran, gjelder dette også i min undersøkelse.

En av grunnene til at kvinnene gjør om treningsøkten, er fordi det er mange mennesker som opptar plassen eller bruker utstyret som de hadde planer om å benytte seg av. Her er det treningssenteret som sosial orden, og dens koder som spiller inn. Noe man kunne gjort før man eventuelt endret på sin egen treningsøkt, var å spørre de som holdt på med apparatet hvor lenge de hadde planer om å bruke det. Jeg så svært få under min observasjonsfase som snakket sammen, med mindre de tydelig var og trente sammen. Intervjuobjektene fortalte også at det var sjeldent man snakket med folk på

treningssenteret. En del av kodene i treningssenterets sosiale orden er at man skal holde seg for seg selv, og ikke snakke med folk man ikke kjenner. Hvis man da begynner å prate med ukjente, bryter man ut av normene til treningssenteret.

Innenfor det Goffman (1959) betegner som «setting», er det en bestemt stereotypi. «Setting» kan sees som et område på treningssenteret (Greer & Ferguson, 2016). Med utgangspunkt i Goffmans (1959) begreper har jeg tidligere betegnet dette som «regioner». Innenfor treningssenteret sine fire vegger, er det ikke normalt å prate til hverandre, noe som gjør det unaturlig å skulle gjøre det. Dette er settingen sin stereotypi. I tillegg til dette, vil det være lettere for hver enkelt å gjøre om på sin forestilling om hvordan man skal opptre. Når man møter et fullt treningssenter, møter man mange mennesker som er i gang med sin forestilling i «front stage» (Goffman, 1959). Det vil derfor tenkes at det er lettere å bryte sin egen forestilling enn å forstyrre andre sin. Fitrated (2020) kartla at to av tre kvinner hadde i en eller annen form endret på sin treningsrutine for å unngå et ubehag.

Et sted som i nyere tid har blitt veldig sentralt for å finne inspirasjon til trening og treningsrutiner, er sosiale medier. På sosiale medier tilegner man seg selv en tydelig rolle, og man stiller ut sin egen kropp for alle som velger å følge en. I neste delkapittel skal jeg ta for meg samfunnets kroppsideal og hvordan man velger å benytte seg av sosiale medier før og på treningssenteret. Det skal jeg nå gå nærmere inn på.

## **5.7 Sosiale medier, samfunnets kroppsideal og selvpresentasjon**

Ønsket om å innfri forventningene om å skaffe seg en idealkropp, kan tolkes i henhold til Goffman (1959) sitt poeng om idealisering. Idealisering er, ifølge Goffman, noe som engasjerer aktørene og er noe de presenterer som forventet og sosialt verdsatt (Geer & Ferguson, 2016). Goffman (1959) så også på disse aktørene som et team, som nevnt tidligere er en gruppe som handler på en bestemt måte. Ved at samfunnet fremstiller noe som en idealkropp, kan det tenkes at man vil føle seg mer sosialt verdsatt om man har denne kroppen.



Kroppsideal vil si at man har et ideal for hvordan kroppen skal se ut. Selv om disse idealene er forskjellige for menn og kvinner, er begge idealene ofte urealistiske i forhold til hvordan «hver mann» i gaten ser ut (Knobloch-Westerwick & Romero, 2011). Mediene gir mange referanser til idealer som kan påvirke publikums oppfatninger om hva som er ønskelig og populært, selv om foreslåtte idealer er urealistiske for de fleste individer (Knobloch-Westerwick & Romero, 2011). Dette gjelder i stor grad også sosiale medier, da spesielt Instagram. På Instagram deles bilder, og det legges stort sett til hashtags for å lettere kunne filtrere og se like bilder (Prichard et al, 2020). Hashtags som «fitspiration», har over 65 millioner poster på Instagram, noe som tyder på at sosiale medier har blitt en stor del av personers treningshverdag og et sted for å lete etter inspirasjon. Når man søker denne hashtaggen på Instagram, får man opp bilder av menn og kvinner som trener, øktplaner og kostholdsinspirasjon.

Jeg observerte at de aller fleste benyttet seg av mobilen når de var på trening. Som nevnt går de fleste med propper i ørene, noe som tyder på at mobilen i hvert fall blir benyttet til å høre på musikk. Av de som drev med styrketrening, plukket de fleste opp mobilen i hver pause eller en eller flere ganger i løpet av økta. Jeg mistenkte at de sjekket sosiale medier for å få tiden til å gå. Det ble også tatt en del bilder, da selfies i speil. Av det jeg kunne se, var det mest jenter som drev med dette. En interessant observasjon jeg gjorde meg her, var at selv om jentene gjemte seg eller holdt seg unna alle andre på trening, så tok de fortsatt bilder av seg selv i speil. Da det kom til tanker om kroppsideal, så det ut som om de fleste strevde etter de samme idealene. Dette baserer jeg på øvelsesutvalget til kvinnene jeg så, og at de stort sett valgte å trene det samme.

Kroppene som er mest i fokus nå, er den sterke, muskuløse, men fortsatt tynne kroppen. Dette beskrev også mine intervjuobjekter. De beskrev dagens ideal for kvinner som følgende: blanding mellom å være tynn og ha muskler, en slank kropp, sprek, men fortsatt tynn, man er fin som man er, men man skal fortsatt spise sunt og være sunn, og at man skal fortsatt være tynn og sterk, men at det er lov med litt mer former. Når respondentene skulle beskrive kroppsidealet til mannskroppen, var det at den skulle være stor og sterk. Dette tyder på at det er flere krav til kvinnekroppen enn mannskroppen. «Yvonne» følte blant annet at menn ofte «kommer unna med ganske mye» når det gjelder kropp.

Kvinnene hadde litt forskjellige tanker om hvem som var med på å skape disse kroppsidealene. Samfunnet som helhet ble nevnt. Grunnen til dette, var fordi det å være overvektig lenge har blitt sett på som noe negativt, og at kroppsidealene blir til fordi ingen vil skille seg ut. Man vil høre til og se ut som andre på sin alder, en type flokkmentalitet. Kvinnene var også raske til å nevne sosiale medier som en pådriver til disse kroppsidealene:

**Intervjuer:** «Hvorfor tror du at dette er blitt dagens kroppsideal da?»

**Line:** «Ulike plattformer som sosiale medier og realityserier. Det er veldig mange influensere og kjendiser som har disse kroppene som så mange higer etter. De liker å vise den fram, og da blir man jo selvfølgelig påvirket»

Videre stilte jeg spørsmålet om hvem de trodde tjente penger på at folk streber etter å nå disse kroppsidealene. Her nevnte «Ingrid» at det var kjedene som ønsket å selge sunne supplementer, som skulle hjelpe folk til å gå ned i vekt. «Helene» og «Line» mente det var treningsinfluensere og andre influensere som tjente mest på at man ønsker å oppnå et ideal. «Aud» og «Yvonne» mente begge at det var trening- og helseindustrien som helhet, og at det var «alle som selger noe man kan kjøpe for å se sånn ut».

Alle kvinnene hadde en eller annen gang trent for å nå et kroppsideal, om det så var for å bli tynnere eller få mer synlige muskler. De mente også at kanskje noen av de andre på treningssenteret følte de måtte trene for å nå et bestemt kroppsideal. «Helene» og «Ingrid» dro også fram poenget om at de trodde de yngre følte mer på at de måtte nå idealkroppen enn det de eldre gjorde. Samtidig mente kvinnene at samfunnet hadde en forventning til at man skulle ha idealkroppen.

Enkelte av respondentene mine mente at sosiale medier var en pådriver for de kroppsidealene vi har i dag. Alle kvinnene brukte mobilen når de trente, og alle kvinnene hadde hentet treningsinspirasjon fra sosiale medier, som Facebook, Instagram og Youtube. Under treningsøkten brukte kvinnene mobilen til musikk, se på sosiale medier, lese nettaviser og skrive ned treningsøkter, og holde styr på vekt, repetisjoner og sett.

Siden sosiale medier, som Instagram, har blitt en så stor del av folks treningshverdag, var det naturlig å stille et spørsmål angående hva respondentene tenke om dette. Alle kvinnene mente det var positive og negative sider med dette. «Aud» sa følgende:

*«Jeg tror det er både bra og dårlig. Jeg tror du må ha ganske grei selvfølelse for å kunne takle alt man kommer over. Fordi man får det så rett inn med en gang. Men jeg tror det er bra fordi du finner tips og du finner på en måte det du trenger ganske kjapt da. Men man må være veldig selektiv på hva man slipper inn i hodet, tror jeg»*

Kvinnene mente Instagram var et fint sted for å få inspirasjon til trening, så lenge man klarte å være selektiv på hva man valgte. Det kunne være et sted hvor man «kjapt» kunne finne fram til øvelser man trengte, hvis man for eksempel savnet noe til sin egen økt. De negative sidene med Instagram var at det er så store mengder med informasjon. Kvinnene mente også at det meste på Instagram var erfaringsbasert kunnskap, noe som kunne gjøre det vanskelig å velge ut de gode kildene. Det er derfor «Aud» mener det er så viktig med den gode selvfølelsen. Videre spurte jeg kvinnene om de trodde det man så på Instagram kunne være med på å trigge et ubehag. «Yvonne» sa følgende:

*«Ja. Fordi man kan bli, eller jeg tror at mange kan bli litt selvbevisste på om de gjør det riktig eller ikke. Har de det riktige utstyret, gjennomfører de oppgaven på riktig måte, har de kropp til å gjøre øvelsen? For hvis man ikke ser perfekt ut, som det gjør på Instagram, en perfekt øvelse med en perfekt kropp hvor du ser muskelspillet liksom. Hvis man da ikke klarer å gjenskape det selv, så kanskje noen kan føle på litt sånn utilstrekkelighet.»*

«Yvonne» var ikke alene om å mene dette. Alle kvinnene mente at bildene og videoene man kunne se på Instagram og andre sosiale medier var med på å trigge et ubehag. Likevel fulgte alle kvinnene, unntatt «Ingrid», treningsinfluensere på Instagram. De hadde valgt å følge disse for å bli motivert, få kunnskap og rett og slett av ren nysgjerrighet. «Helene» hadde valgt å rydde litt opp i de hun fulgte:

**Helene:** *«Jeg sluttet å følge veldig mange av de kvinnelige pt, selvutnevnte pt'ene, som viser mye kropp. Det er mye six-pack og rumpe. Også har jeg begynt å følge flere mannlige personlige trenere, som er mer forankret i forskning. De deler nødvendigvis ikke så mye videoer av hvordan øvelsen gjøres, men mer forskning bak hvilke øvelser man burde gjøre (...) jeg følger selvfølgelig noen*

*kvinnelige og, og da er det jo litt sånn «hvorfor gjør man det? Man tenker jo at det er motivasjon, men jeg tror nok at det er litt mer sånn demotiverende»*

**Intervjuer:** *«Hvorfor valgte du å slutte og følge noen av dem?»*

**Helene:** *«Fordi det ble litt mye sånn, jeg føler at jeg ser litt (tenker). Altså det er for det første at jeg vet de tjener mye penger på det. For det andre så tar det bort litt fokuset på trening når det er så mye kropp. Ehh, også er det fordi det gjør meg mer umotivert av å se fine kropper som trener når jeg føler at det noe jeg ikke får til på en måte. Det er liksom så stort ifra hvor jeg er og hvor vedkommende er, rent kroppslig.»*

Her er det to aspekter som kommer fram om hvorfor «Helene» sluttet å følge de kvinnelige influenserne som viste mye kropp: sammenligning som resulterer i dårlig selvfølelse, og at hun blir demotivert av og ikke kunne «få» den kroppen selv. Hun valgte å slutte å følge de fleste som ga henne denne dårlige følelsen. Kvinnene følte at mange av influenserne var med på å skape et urealistisk bilde av kropp og treningshverdag, men at de følte at de fulgte de som ikke gjorde det. Det var også viktig å ikke la seg påvirke av alt man så.

«Helene» innrømmet også at hun hadde evaluert andres kropper og treningshverdag på sosiale medier, og at dette gjøres på grunn av sammenligning. De andre kvinnene innrømmet også at dette hendte. Når det kom til denne evalueringen, mente «Line» at «de som svarer nei her, lyver». Hun mente alle evaluerte og tenkte over hvordan andre så ut. Da det kom til om kvinnene ble motiverte eller demotiverte av dem de fulgte, kom dette også an på evaluering og sammenligning. Noen av kvinnene følte de ble motivert av influenserne, mens andre følte det ble så mye sammenligning i forhold til kropp og styrke, at de ble demotiverte. Selv om de to yngste kvinnene følte mer på sammenligningen enn de tre eldste, måtte også de tre eldste ta noen «realitychecks» innimellom. De måtte spørre seg selv om «det var verdt å ha en slik kropp» og «blir jeg mer lykkelig av å ha en slik kropp»?

«Ingrid», «Aud» og «Line» delte ikke sin egen treningshverdag på nett. Det eneste de gjorde var eventuelt å sende snapper til ektefeller, samboere eller venner. Dette var ofte på Snapchat, hvor målet var å motivere de til å trene, eller støtte oppunder en tung treningsøkt. «Helene» og «Yvonne» var derimot mer aktive brukere av Instagram når

det kom til å dele egen treningshverdag. «Yvonne» delte sin treningshverdag for å inspirere andre til å ta grep om egen helse. Hun så på sine følgere som en «utvidet vennegjeng», og at de hadde et fint felleskap der inne. «Helene» delte sin treningshverdag for å bli oppfattet som «sporty», og at det var gøy å vise fram det man var god til.

Man ser ofte at det deles bilder av speilselfier og lignende på Instagram, noe som jeg observerte ved flere tilfeller i observasjonsfasen av studiet. Jeg var derfor interessert i å vite hva respondentene mente om dette. Som tidligere nevnt var det kun «Helene» som hadde opplevd noe ubehagelig når det kom til bilder på treningssenteret. De andre kvinnene hadde likevel tanker om det. «Aud» kunne bli litt irritert om noen tok opp plass fordi de skulle ta bilder, men ellers syntes hun det var helt greit. De tre andre, mente det var viktig at hvis man tok bilde, skulle man være sikker på at ingen andre var med. «Line» sa hun ville følt det ubehagelig hvis hun så noen tok bilde, og hun tilfeldigvis ble med på det. «Yvonne», som selv var ganske aktiv med å dele sin treningshverdag på Instagram, mente det ikke var innafor å få med andre på bilder og videoer som deles. Hun hadde selv sett mange bilder fra treningssenteret hvor man så alle de andre i bakgrunn, men hun var veldig påpasselig med å ikke gjøre dette selv. «Ingrid» syntes derimot at det ikke var greit at folk tok bilder på treningssentret, da hun så på dette som svært unødvendig. Hun hadde ikke opplevd noe ubehagelig rundt det, men følte at de som tok mye bilder av seg selv virket «egosentriske».

Kvinnene mente alt i alt at sosiale medier, som Instagram, kan være nyttig hvis man følger de riktige influenserne. Det var viktig at man klarte å filtrere alle inntrykkene. Det er øyeblikksbilder som deles, så stort sett så er det bare en liten del av en hverdag som deles. Bruken av sosiale medier, kan tolkes som et uttrykk for det Goffman (1959) kaller for selvpresentasjon. Jeg skal nå gå grundigere inn på det temaet i lys av annen forskning.

Som nevnt foran, hevder Goffman (1959) at mennesker presenterer et «idealisert selv» til andre. Denne selvpresentasjonen blir gjort for at man skal bli akseptert og får en høyere sosial verdi (Geer & Ferguson, 2016). Når man legger ut et bilde på Instagram, og legger ut en idealisert versjon av seg selv, viser man seg i «front stage». Bildet blir også tatt i «front stage», da man ofte tar bilder i en treningssentersituasjon. Kanskje man

venter til man har kommet hjem med å dele bildet, som gjør at man da befinner seg «back stage» og gjør klar forestillingen på nytt. Kanskje har man tatt flere bilder, så man velger ut det fineste, bildet blir redigert, man skriver en tekst til bildet og legger inn hashtagger, før man til slutt deler bildet. Mennesker vil se det perfekte bilde, som resulterer i en idealisering. Geer og Ferguson sin studie fra 2016, viste at bilder som er tatt i «front stage» får flere likes, enn de bildene som er tatt i «back stage».

Prichard et al (2020) gjennomførte en studie på hvordan bilder fra hashtaggen fitspiration, hadde en innvirkning på unge kvinners humør, kroppsbilde og deres ønske om trening. Kvinnene som deltok, ble vist bilder av kvinner som poserte i treningsklær, bilder av kvinner som bedrev fysisk aktivitet og før-og-etter bilder av kvinner som hadde gått ned i vekt eller økt muskelmasse. Etter å ha sett bildene, viste det seg at kvinnene ble i dårligere humør, i tillegg følte de på en høyere grad av kroppsmisnøye etter å ha sett bildene med fitspiration. Etter å ha blitt vist bildene av fitspiration, følte også kvinnene et sterkere ønske om å trene (Prichard et al, 2020). Hashtaggen fitspiration er laget for å motivere følgere til å bli mer fysisk aktive. Det kan tyde på at kvinnene i studien kjente en større trang til å trene, men selvfølelsen deres gikk i negativ retning (Prichard et al, 2020). Disse funnene synes å bekrefte mye av det jeg fant i min undersøkelse.

Det er mye kropp i fokus på Instagram, som kvinnene nevnte. Sassatelli (2010) skriver om en kropp som er på «utstilling» (display), noe den virkelig er når man ser på Instagram. Basert på hvilke kroppsidealer som er aktuelle i dagens samfunn, er det tydelig at det er en kropp det er mest å se av. Det er en kvinnekropp med smal midje, definerte muskler og former. På samme måte som på treningssenteret, blir det også på sosiale medier en bestemt kropp som er gyldig (Engelsrud, 2002). Det er tydelig at det er kvinner med undervekt som blir sett mest på Instagram. Dette viste en studie fra Witt et al (2019), hvor de så på hvor ofte kvinner med undervekt, normalvekt og overvekt fikk sine bilder vist i algoritmene på Instagram. Det viste seg at kvinner med normalvekt og overvekt fikk mindre bilder vist enn de undervektige (Witt, et al, 2019).

Likevel må vi se på dette med kropp i lys av hvilken kultur vi befinner oss i, og hva som er sett på som vakkert i de forskjellige kulturene (Andreasson & Johansson, 2018). Dette kan ha en innvirkning på hvordan man velger å trene, og hvordan man blir

påvirket av det man ser på sosiale medier. Andreasson & Johansson (2018) forklarer at i Japan omformes og justeres det globale treningsidealet for kvinner, hvor kvinner skal være muskuløse, veltonede og veltrente, til et hegemonisk søthetsideal. I Australia var derimot skjønnhetsidealet knyttet mer opp mot en veltrent kropp. Det var det samme som respondentene i denne studien svarte. Disse to nasjonale kontekstene rammer åpenbart inn kjønn og forestillingen om at den «passende» kvinnelige kroppen er forskjellig. De forenes derimot i den forstand at de i stor grad bekrefter hva som er feminitet. Samtidig er den økende tilstedeværelsen av kvinner på treningssentre og i styrketreningskulturen, å anses som en del av en pågående bemyndigelsesprosess. Det er framveksten av nye bemyndigede og muskulære feminine identiteter (Andreasson & Johansson, 2018). I min undersøkelse ble disse viktige nyansene ikke fokusert på, fordi observasjonene og intervjuene ikke ga indikasjoner på at slike kulturelle betingelser var innbakt i treningssenterets sosiale orden. Sagt på en annen måte: det var fortrinnsvis etnisk norske kvinner som trente på dette senteret og som jeg valgte ut for intervju.

## 6 Oppsummering og konklusjon

I denne avhandlingen var målet å svare på følgende problemstilling: «*På hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningscenteret?*». Det ble gjennomført en observasjonsfase, etterfulgt av fem semistrukturerte-intervjuer. Funnene i observasjonsfasen og intervjuene ble tolket i lys av Goffman sine teorier om dramaturgi (Goffman, 1969/1992) og «behaviour in public places» (Goffman, 1963), i tillegg til tidligere forskning på området. Det ble tydelig at kvinner opplever ulike former for ubehag i den sosiale orden som definerer treningscenteret. La meg kort oppsummere disse:

Det første møtet med treningscenteret kunne være utfordrende på grunn av at det var ukjent å entre treningscenteret. Hva er det egentlig som foregår inne på treningscenteret, og hva er lov og ikke? Dette er faktorer som er med på å danne et ubehag. Når man ikke vet hva slags koder og regler man skal forholde seg til, er det også vanskelig å vite hvordan man skal legge opp en økt og hvordan den skal gjennomføres. Det kan tenkes at det er derfor man kan observere nye på treningscenteret enten på kondisjonsapparater eller i styrkeapparatene hvor man beveger seg i en låst bane. Dette tyder på at mangelen på kjennskap til koder, pluss kunnskap om teknikk er med på å danne et ubehag hos kvinner.

Kjennskapet til kodene er viktig for å vite hvilken del av treningscenteret det er greit å gjøre de forskjellige øvelsene. Kvinnene nevnte at det var enkelte steder man gjennomførte én form for trening, og det ville vært rart å gjøre dette noe annet sted. Et eksempel som ble løftet fram var om man gjennomførte magetrening i frivektsområdet. Her vil kjennskap til kodene på treningscenteret være viktig, slik at man unngår disse ubehagelige feilgrepene. Plassering av apparater har også noe å si for om kvinnene følte det komfortabelt å gjennomføre øvelsen. Øvelser som viste kroppen i en bevegelse, som ikke var flatterende, var med på å gi usikkerhet og ubehag. Hvor apparatet var plassert i forhold til speil og andre apparater, bidro også til å styrke denne følelsen.

Når det kom til gjennomføring av øktene, kunne kvinnene føle på ubehag om de tok mye plass. Det vil si om de hadde økter som krevde mye utstyr på en gang, eller om de skulle gjennomføre «burpees» og lignende øvelser. I tillegg følte enkelte av kvinnene på



et ubehag om hun pustet og peste mye. Dette gir en indikasjon på at man trener hardt, men kvinnen var redd for at dette skulle få de andre på treningscenteret til å tro hun var i dårlig form. Alle kvinnene hadde ved flere anledninger måttet endre på egen treningsøkt, på grunn av mange mennesker eller at utstyret de skulle bruke var opptatt. Det krever kunnskap for å endre en treningsplan, eller for å velge en annen øvelse som trener de samme muskelgruppene. Som nevnt tidligere er mangelen på kunnskap en kilde til ubehag. Lite kunnskap gjorde også at en av kvinnene ikke oppsøkte enkelte av treningsområdene.

Hvordan andre oppførte seg på trening kunne også trigge opplevelser av at man følte seg ukomfortabel. Menn ble omtalt som mer høylytte, og at de tok mer plass enn kvinnene på treningscenteret. Det var også flere menn enn kvinner i frivektsavdelingen. Kvinnene oppfattet at de oftere forventet at det var menn som trente styrke enn kvinner. Selv om det var flere menn enn kvinner i styrkerelaterte settinger, følte kvinnene at andre kvinner stirret mest. Noen av kvinnene innrømmet også at de selv så mer på andre kvinner enn menn. Dette er en viktig faktor i selvevaluering og sammenligning av andre. Kvinnene hadde en tendens til å sammenligne egen kropp, kunnskapsnivå og ferdigheter opp mot andre kvinner på treningscenteret. Kvinnene fortalte at det var ubehagelig å bli stirret på, så lenge de ikke visste årsaken til stirringen. Ble de derimot informert om hvorfor personen stirret, om det var for å rette på teknikk eller få tips, kunne stirringen også være en positiv opplevelse.

Evaluering og sammenligning av kropp og trening er også svært sentralt på sosiale medier. Kroppsidealene som blir fremmet og er aktuelle i dag, er at man skal være tynn, men samtidig muskuløs og ha former. Alle kvinnene hadde en gang trent for å oppnå et kroppsideal. At det er mye fokus på kropp og trening på sosiale medier, mente kvinnene kunne være positivt og negativt. Siden det er mye informasjon på sosiale medier, er det vanskelig å manøvrere seg igjennom, og man trenger god selvtillit for å ikke bli påvirket av det man ser. Alle evaluerer og sammenligner hverandre på sosiale medier, noe som er med på å gi en dårlig følelse, fordi det er så uopnåelig.

For å svare på problemstillingen, så er det flere situasjoner som gjør at kvinner føler på ubehag på treningscenteret. For enkelte er det en sterkere følelse enn andre, og det er noe som skjer hyppigere. De to yngste kvinnene rapporterte om mer ubehag, og de tre

eldste fortalte at de også hadde vært mer usikre tidligere. Dette kan tyde på at alder har noe å si på hvor sterk følelsen av ubehag er. Det kan virke som om selvevaluering og sammenligning er sterke faktorer som kan danne ubehag. Dette i forhold til hvor mye kunnskap man føler man har i forhold til andre, hvor sterk man er, og hvordan kroppen ser ut. I hvilken grad kvinnene følte på ubehag, vil være vanskeligere å svare på. På disse spørsmålene svarte kvinnene såpass forskjellig, alt fra 1 og opp til 5. Dette gir en indikasjon på hvor individuell denne ubehagsfølelsen er. Sagt på en annen måte: treningssenterets sosiale orden har mange elementer som trigger ubehag hos kvinner, noen av de er dokumentert her. Samtidig er det viktig å si at det kan være andre former for ubehag som ikke er fanget opp gjennom mine teoretiske begreper og metoder.

Så hvordan kan ubehaget løses? Det ble innledningsvis nevnt at Fitness24Seven hadde prøvd å minske ubehagsfølelsen ved å lage en egen jentegym innad i treningssenteret (Drevon, 2017). Dette viste seg derimot å ikke fungere, da jentegymmet fort ble benyttet til andre aktiviteter enn trening. Jeg tror derimot at mye kan løses ved det første møtet med treningssenteret. Hadde det eksistert en praksis der man fikk en trygg oppstart, med god oppfølging og innføring, og hjelp til å sette opp treningsprogrammer, ville man muligens få lukket de kunnskapshullene man føler man har på treningssenteret. Som en av kvinnene nevnte, er det ikke god nok oppfølging i oppstartsfasen på treningssenteret. Kanskje bør praksisen også forankres i et tydeligere regelverk om hvordan man bør opptre på et treningssenter?

Ved å få en god oppfølging, vil også kanskje terskelen for å si ifra om hendelser man finner ubehagelig bli lettere. Om det så gjelder hvordan andre oppfører seg på treningssenteret, plassering av apparater eller om man har opplevd spesifikke ubehagelige opplevelser. Dette gjør det også viktig at de ansatte på treningssentrene har forståelse for at situasjoner kan oppleves forskjellig. De ansatte bør også bli mer oppmerksomme på disse sidene ved treningssenterets sosiale orden. Slik jeg ser det, bør både de ansatte og medlemmene involveres i en grundig dialog og diskusjon, selv om temaet er både følsomt og krevende. De kan være smart å ha kunnskap om hvordan slike diskusjoner bør gjennomføres.

Bieke Gils (2021) skrev en artikkel på hvordan man skal snakke om vanskelige tema. Hvordan skal vi snakke om ubehag? Hun skriver at man må være bevisst sin egen

sosiale plassering og hvordan ens praksis er kjønnsbestemt og klassifisert, og at man må ta med seg disse refleksjonene i daglige rutiner, praksiser og diskusjoner med andre (Gils, 2021). I tillegg må man forstå hvordan den enkelte selv ikke er årsaken til eller løsningen på problemet, men en verdifull bidragsyter til et felles mål, og evnen til å nærme seg et problem uten å dømme seg selv eller andre, og uten skyldfølelse for det som kunne være gjort annerledes når man ikke visste hvordan (Gils, 2021). Dette er viktige faktorer når ubehagelige temaer skal bringes fram og diskuteres, som for eksempel opplevelsen av ubehag på treningssenteret.

Treningssentre har blitt en stor del av folks hverdag, og ved å bli kvitt det som oppleves som ubehagelig, kan det tenkes at enda flere ønsker å ta del i det som foregår «der inne». Derfor vil det være hensiktsmessig å forske videre på treningssenteret sin sosiale orden og ubehag. Dette er resultater fra fem intervjuer, så det vil derfor kunne være interessant å se på svarene som et større antall respondenter kan gi. Siden kvinnene også opplyser om at alder kan ha noe å si for ubehaget, vil det være interessant å se om nærmere forskning på forskjellige aldersgrupper kan være en årsak til ubehaget. På den andre siden kan det være interessant å se på ansatte på treningssentre i landet, og hvordan de forholder seg til tilbakemeldinger de får på ubehag eller ubehagelige situasjoner. Slik sett, kan det være behov for en mer kvantitativt orientert studie.

Helt til slutt: for at flest mulig skal trives og styrkes mentalt og fysisk i denne formen for trening, må visse siden av treningssenterets sosiale orden endres, både hva gjelder regler og normer, men også i praksis. Men for å gjøre dette trengs det mer kunnskap. Jeg håper min undersøkelse er et lite bidrag i denne kunnskapsutviklingen – empirisk, teoretisk og metodisk.

## 7 Litteraturliste

- Andreasson, J. & Johansson, T. (2018). Glocalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender. *Leisure/loisir*, 42(3), 301-321.  
DOI: 10.1080/14927713.2018.1535910
- Askeland, N. (2013). Kreativ vitenskapsprosa – eit relevant kriterium i fagfelleevaluering. *Kreativ akademisk skriving*. S. 138-156. DOI: 10.18261/9788215031613-2019-08
- Bratland-Sanda, S., Myhre, T. H. V. & Tangen, J. O. (2019). Treningssenter, Fitness og folkehelse – aktiviteter, verdier og paradokser. I. E. Å. Skille, I. B. Vedøy & K. R. Skulberg (Red.), *Folkehelse – en tverrfaglig grunnbok* (s. 195-227) Vallset: Oplandske Bokforlag AS
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv: fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Universitetsforlaget
- Bunsell, T. (2013). *Strong and Hard Women: An ethnography of female bodybuilding*. Routledge.
- Clark, A. (2017). Exploring Women's Embodied Experiences of "The Gaze" in a Mixed-Gendered UK Gym. *Societies*. 8(1), s.1-19. DOI: <https://doi.org/10.3390/soc8010002>
- Crossman, A. (2019, 24. Oktober). *A Biography of Erving Goffman*. Thoughtco.  
<https://www.thoughtco.com/erving-goffman-3026489>
- Denison, J. (2007). Social Theory of Coaches: A Foucauldian Reading of One Athlete's Poor Performance. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 2(4), s. 369-383.
- Denison, J. (2011). Michel Foucault. Power and Discourse: the 'loaded language of coaching'. I R.L. Jones & R.L. Jones (Red.), *The Sociology of sports coaching* (s. 27- 40). Routledge.
- Drageset, S. & Ellingsen, S. (2010) Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien Forskning*, 5(4), 332-335. DOI: <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>
- Drevon, F. (2017, 11. juni) *Kjønnssegregerte treningssentre: Tror de menn automatisk vil trakassere kvinner?* VG. Hentet fra: <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/k5Wy9/kjoennssegregerte-treningssentre-tror-de-menn-automatisk-vil-trakassere-kvinner>

- Dworkin, S. L. (2003). A woman's place is in the... cardiovascular room?? Gender relations, the body, and the gym. *Athletic intruders: Ethnographic research on women, culture, and exercise*, 131-158. State University of New York Press
- Engelsrud, D. (2002). Kroppens gyldighet i kvalitativ forskning. *Nordisk pedagogikk*. 22. 13-24. Hentet fra:  
<https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/ISSN1891-5949-2002-01-02>
- Fahlman, M. M., Hall, H. L. & Lock, R. (2006). Ethnic and Socioeconomic Comparisons of Fitness, Activity, and Barriers to Exercise in High School Females. *Journal of School Health*, 76(1), 12-17.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00061.x>
- Fangen, K. (2010). *Deltakende observasjon* (2.utg). Fagbokforlaget.
- Fangen, K. (2015, 17. Juni) *Kvalitativ metode*. De nasjonale Forskningsetiske Komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/kvalitativ-metode/>
- Fitrated. (2020). *Uncomfortable at the Gym: Exploring Women's Experiences While Working Out*. Hentet fra:  
<https://www.fitrated.com/resources/uncomfortable-at-the-gym/> Hentet den 08.02.2022
- Forskningsetiske komiteene. (2018, 04. Desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet den 22.09.2021 fra  
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- Gils, B. (2021, 06. Juli). *A missed opportunity? The need for critical examinations and constructive dialogues in creating socially sustainable university futures*. Khrono. <https://khrono.no/a-missed-opportunity/593971>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday and Company, Incorporated.
- Goffman, E. (1963). *Behavior in Public Places*. The Free Press.
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig*. Pax Forlag.
- Goldman, L. (2019, 16. januar). *An Open Letter to Women Who Feel Like They Don't Belong In the Gym*. Hentet fra: <https://www.shape.com/fitness/tips/open-letter-women-who-feel-they-dont-belong-gym>
- Greer, C. F., & Ferguson, D. (2016). *Local TV station presentation of self on*

- Instagram: Applying Goffman to organizational use of social media*. Mass Communication Division National Communication Association 2016 Annual Convention. <https://bit.ly/2S0LCth>.
- Gulianotti, R. (2016). *Sport a critical sociology* (2. utg.). Polity press
- Helsedirektoratet. (2016, 17. juni). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. Hentet den 30.11.21 fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>
- Hemmestad, L. (2013). *Balansekunst: Ledelse, læring og makt i håndballandslaget for kvinner senior* [Doktorgradsavhandling]. Norges Idrettshøgskole
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Abstrakt forlag
- Jones, I. (2015). *Research methods for sports studies* (3. utg.). Routledge.
- Kinney, T. (2017). Cinch for instacurves: The discursive assemblage of waist trainers in new media. *Fat Studies.*, 6(2), 152-169. DOI: 10.1080/21604851.2017.1244423
- Knobloch-Westerwick, S. & Romero, J. P. (2011). Body Ideals in the Media: Perceived Attainability and Social Comparison Choices. *Media Psychology*, 14(1), 27-48. DOI: 10.1080/15213269.2010.547833
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing* (2. utg.). SAGE Publications, Inc.
- Larsen, H. (2020, 04. november). *40 prosent av unge jenter har opplevd seksuell trakassering*. NRK. <https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/1-av-3-videregaende-elever-har-opplevd-seksuell-trakassering-viser-ungdata-undersokelsen-2020-1.15227409> hentet den 02.02.2022
- Lid, I. M. & Rugseth, G. (2019, 05. september). *9. Samproduksjon av kunnskap i forskning: noen forskningsetiske refleksjoner*. Idunn. <https://www.idunn.no/samproduksjon-i-forskning/9-samproduksjon-av-kunnskap-i-forskning-noen-forskningset>
- Little, W. (2016). *Introduction to Sociology: 2nd Canadian Edition*. Hentet fra: <https://opentextbc.ca/introductiontosociology2ndedition/>
- Lumenlearning (u.å). *Reading: Role and the Presentation of Self*. Hentet 24. april 2022 fra <https://courses.lumenlearning.com/alamo-sociology/chapter/993/>
- Marecek, J. & Salvatore, J. (2016). Out of Place? Gender Relations in a College Fitness

- Center. *Qualitative Methods in Psychology Bulletin*. (22), 26-42.  
[https://www.academia.edu/27902610/Out\\_of\\_Place\\_Gender\\_Relations\\_in\\_a\\_College\\_Fitness\\_Center](https://www.academia.edu/27902610/Out_of_Place_Gender_Relations_in_a_College_Fitness_Center)
- Norris, C. (04.2019). Gender Discrepancy in The weight room (Honor Theises). *Bryant Univesity*. Hentet fra:  
[https://digitalcommons.bryant.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1017&context=honors\\_appliedpsychology](https://digitalcommons.bryant.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1017&context=honors_appliedpsychology)
- NSD. (2020, 04. desember). *Samtykke fra deltakere i forskning*. Hentet fra:  
<https://nsd.no/personvernombud/hjelp/samtykke.html>
- NSD. (u.å). *Fylle ut meldeskjema for personopplysninger*. Hentet fra:  
<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/>
- Ordnnett. (2020). *Ubehag*. Ordnnett.  
<https://www.ordnett.no/search?language=no&phrase=ubehag>
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S. C. & Tiggeman, M. (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1-6. DOI:  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>
- Salvatore, J. & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles*, 63, 556–567. DOI: 10.1007/s11199-010-9800-8
- Sassatelli, R (2010). *Fitness Culture, Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. Palgrave Macmillian
- Scheff, T. J. & Retzinger, S. M. (2000). Shame As the Master Emotion of Everyday Life. *Journal of Mundane Behavior*, 1(3), s. 303-324
- Sele, K. (2013, 10. desember). *Ubehaget i eldreomsorga*. UiB. Hentet fra:  
<https://www.uib.no/aktuelt/49981/ubehaget-i-eldreomsorga>
- Skauge, M. & Rafoss, K. (2020). Kjønnen trening som uttrykk for kjønnen mening? *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44(3), s. 217-230. DOI:  
<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-04>
- Tangen, J. O. (2004). Idrettsanlegg og anleggsbrukere – tause forventinger og taus kunnskap: Skisse til en ny forståelse av idrettsanleggenes dannning, betydning og funksjon. *HiT Skrift*. Hentet fra: <https://openarchive.usn.no/usn->

[xmlui/bitstream/handle/11250/2439172/skrift2004\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://hdl.handle.net/11250/2439172/skrift2004_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Tangen, J. O. (2009). Forholdet mellom sosiale rom, tause budskap og skjult læring. I K. Rafoss & J. O. Tangen (red.), *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk* (s. 177-192). Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg). Fagbokforlaget.
- Vik, T. K. (2011). Trening på treningssenter: en helserelevant behandlingsvirksomhet. *Sosiologisk tidsskrift*, 19(307-329). Hentet fra: <https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/ISSN1504-2928-2011-04-01>
- Witt, A., Suzor, N. & Huggins, A. (2019). The Rule of Law on Instagram: An Evaluation of The Moderation of Images Depiciting Women's Bodies, *The University of New South Wales law journal*, 42(2), 557-596.



## Vedlegg

### Vedlegg 1: Informasjonsskriv

#### **Vil du delta i forskningsprosjektet «Kvinnerens ubehag på treningssenter»?**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på kvinners ubehag på treningssenter. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med dette prosjektet er å undersøke om kvinner opplever et sosialt ubehag på treningssenteret. Problemstillingen lyder følgende *“på hvilke måter og i hvilken grad opplever kvinner ubehag ved ulike situasjoner på treningssenter”*. Dette prosjektet er et mastergradsprosjekt,

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universiteter i Sørøst-Norge avd. Bø i Telemark er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta fordi du er et kvinnelig medlem ved treningssenterkjeden .... I tillegg har det blitt holdt dialoger under observasjonsdelen til forskningsprosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Metoden skal være et semistrukturert intervju. Dette vil si at jeg vil følge en intervjuguide med ferdige spørsmål, men hvis noe interessant kommer opp, kan det komme spørsmål som ikke er i intervjuguiden. Intervjuet vil ta om lag 60 minutter. Spørsmålene du vil bli stilt omhandler situasjoner på treningssenteret, og hvilke følelser disse har gitt deg.

#### **Det er frivillig å delta**

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

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet.

Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er meg, og veileder Jan Ove Tangen, som vil ha tilgang til personopplysningene.
- Under intervjuet vil det bli benyttet Nettskjema sin diktafon. Denne gjør at intervjuet umiddelbart blir overført til Nettskjema, som krever passordinnlogging. Herifra vil intervjuene bli overført til en OneDrive mappe som krever passord.
- Navnet ditt vil jeg erstatte med en kode som lagres på en egen navneliste som er adskilt fra øvre data.
- Navnet ditt vil få et pseudonym i mastergradsoppgaven, slik at du blir anonymisert.

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

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2022. Etter prosjektslutt vil dataene fjernes fra eventuelle datamapper og minnebrikke, og de vil ikke bli brukt ved en senere anledning.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Universitetet i Sørøst-Norge ved Jan Ove Tangen. Epost: [jan.o.tangen@usn.no](mailto:jan.o.tangen@usn.no)

- Vårt personvernombud: Paal Are Solberg. Epost: [personvernombud@usn.no](mailto:personvernombud@usn.no).

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

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

Med vennlig hilsen

Jan Ove Tangen

Marianne Finnerud Lie

(Forsker/veileder)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Kvinnens ubehag på treningssenter*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.
- at mine personopplysninger oppbevares på Nettskjema/pc mapper med passord som studenten og veileder har tilgang til.

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2: Intervjuguide

### Intervjuguide

*Kvinnens ubehag på treningssenter*

Takk for at du sa ja til å bli intervjuet. I dette intervjuet skal vi gå nærmere inn på hvordan du opplever det å trene på treningssenteret. Prosjektet er en undersøkelse av ulike opplevelser og erfaringer kvinner har på treningssenteret. Det bidraget du nå gir til undersøkelsen er svært viktig. Dette intervjuet er anonymt, da navnet ditt vil endres under transkriberingen. Lydopptaket vil jeg ikke ha tilgang til på mobilen da jeg benytter nettskjema sin diktafon. Den gjør at opptaket blir sendt til en egen mappe på Nettskjema, hvor det kreves passordinnlogging. Du kan når som helst velge å trekke din deltakelse. Da vil alt av data fra dette intervjuet slettes. Du trenger ikke å oppgi noen grunn for å trekke deltakelsen din, siden dette er helt frivillig.

**Alder:**

### ***Tema 1: Treningsvaner***

Hvor lenge har du trent på treningssenter?

Har du tidligere erfaringer fra organisert og/eller egenorganisert trening/idrett?

I hvilken grad har familie og venner bidratt til at du er fysisk aktiv på treningssenteret?

(1= liten grad, 5- stor grad)

- Er foreldrene dine fysisk aktive?
- Er eventuelle søsken fysisk aktive?
- Hva med vennene dine?

Hva gjorde at du valgte å begynne å trene på treningssenteret? Hvem dro deg med?

Hva gjorde at du valgte akkurat dette treningssenteret?

- Fasiliteter
- Pris
- Anbefalinger
- PTenes kompetanse
- Treningstilbudet

Hvordan opplevde du den første tiden etter at du begynte på treningssenteret?

- Forvirret?
- Vanskelig å finne fram?
- Ubehagelig?
- Inspirerende/motiverende
- Inkluderende miljø

Er du fornøyd med det treningssenteret du er på nå?

- Hva er du mest fornøyd med: lokalene, medlemmene, trenerne, prisen etc?

Når på døgnet pleier du å trene?

- Hvorfor?
- Har det noe for deg å si at det er betjent resepsjon eller ikke?

Hva er din prioriterte treningsform?

- Hvorfor?
- Hvorfor velger du kondis/styrke/gruppetimer over noe annet

Føler du at du har god nok kunnskap om trening?

- Hvilken treningsform føler du at du har best kunnskap om?
- Har du noen gang valgt bort treningsformer eller øvelser fordi du ikke føler du har nok kunnskap?
- Hva gjør du for å skaffe deg den kunnskapen du føler du mangler?

Hvordan legger du opp en treningsøkt?

- Hvor henter du inspirasjon til trening?
- Sosiale medier? Pt? Venner? Ved å se på andres om trener?

Hva gjør du for å gjøre deg klar til en treningsøkt?

- Rutiner hjemme eller i garderoben?
- Klær? Sminke?

Hva slags overdel bruker du når du trener?

- Singlet, t-skjorte?
- Holdninger til singletforbud? Hva tenker du når som det er tillat?

Forskning viser at kvinner ofte velger kondisjonstrening over styrketrening, motsatt for menn

- Hva tenker du om dette?
- Kan du gi eksempler på det du oppfatter som maskuline vs feminine treningsformer?
- Tror du både kvinner og menn velger treningsformer ut fra hva de opplever som forventninger om bestemt kjønnsatferd?

Føler du at du og de andre jentene på treningscenteret stor sett har de samme treningsvanene eller er de forskjellige? Hva med guttene? (Samme øvelser, samme påkledning?)

- Kan du utdype?

Føler du at du ofte velger det som de andre gjør på trening, eller tar du egne valg?

- Utdyp. Hvilke tanker gjør du deg når du velger trening?

I hvilken grad opplever du at du må tvinge (disiplinere) kroppen din for å få den slik du ønsker? (1= i liten grad, 5- i stor grad)

I hvilken grad opplever du at måten treningscenteret og det utstyret som finnes der, tvinger (disiplinerer) deg til å gjøre ting på bestemte måter (1- i liten grad, 5- i stor grad)

I hvilken grad opplever du at bestemte personer og et bestemt kjønn (menn eller kvinner) tvinger (disiplinerer) deg til å trene på bestemte måter? (1- i liten grad, 5- i stor grad).

I hvilken grad opplever du at Instagram og andre sosiale medier tvinger (disiplinerer) deg til å trene på bestemte måter? (1- i liten grad, 5- i stor grad).

I hvilken grad opplever du at du selv bestemmer hva du skal trene og hvordan du skal trene for å bli den du ønsker å være? (1- i liten grad, 5- i stor grad).

## ***Tema 2: Regioner/områder og anlegg***

Hvordan er treningssenteret bygget/organisert/inndelt rent fysisk?

- Hva liker du ved dette treningssenterets innredning?
- Hva liker du ikke?

Føler du det er nærmest uutalt inndeling (for kvinner, for menn, for eldre osv) på treningssenteret?

- Steder det er vanlig med en gitt type treningsform?
- Kan du utdype?
- Har du følt deg lite velkommen et sted pga dette? Kan du gi eksempler
- Hvilke signaler ga deg inntrykk av at du ikke var velkommen?
- Følger alle disse inndelingene? Eller finnes det noen som ikke gjør det?

Hvor på treningssenteret føler du deg mest komfortabel med å trene? Hvorfor/hvorfor ikke?

Kunne treningssenterets interiør/organisering vært annerledes for å bedre situasjonen for kvinner?

- Gi eksempler (tredemøller, sykkelavdeling, gruppetreningsrom, vektområdet etc).

Hva føler/tenker du om speilene på treningssenteret?

- Til hjelp eller ikke for treningen
- Er de et middel for å glo på andre?
- Kunne speilene vært fjernet? I så fall hvorfor?
- Hvem bruker speilene og til hva? Gi eksempler.

Er det hengt opp bilder og plakater i lokalene?

- Hva slags type?
- Hva forteller de?
- Hva tenker du om disse for din del?

Opplever du forskjellige forventninger til ulik oppførsel i de forskjellige delene av treningssenteret?

- Forventes det en bestemt oppførsel i frivektavdelingen, kondisjon og gruppetreningen?
- Er det forventet en bestemt oppførsel for bruk av utstyr?
- Kan du beskrive noen typiske former for oppførsel de ulike sonene/avdelingene?
- Er det forskjell på hvordan kvinner og menn oppfører seg?
- Hvordan oppfører kvinner seg ovenfor menn og andre kvinner?
- Hvordan oppfører menn seg ovenfor andre menn og kvinner?

Er det noen av områdene på treningssenteret du unngår?

- Hvorfor?
- (lite velkommen, mange mennesker, lite kunnskap, har ikke ferdighetene, opplever ubehag)?
- Hva mener du med dette?

Føler du at du spiller en bestemt rolle på treningssenteret? Føler du andre spiller en rolle?

- Hva snakkes det om på treningssenteret og hva snakkes det ikke om?
- Hvordan opplever du at menn og kvinner oppfører seg overfor hverandre under trening?
- I hvilken grad føler du at treningssenteret er et «teater» hvor det foregår et «skuespill»?
- Føler du at du er en annen i treningslokalene enn når du er hjemme?

Hvordan ønsker du å framstå/bli sett på treningssenteret? Er det noe forskjell på når du er ute i treningsområdet enn når du er i garderoben? Er det forskjell mellom ulike treningsområder med henblikk på hvordan du ønsker å framstå?

- Hva er forskjellene?
- Har du en form for ritual eller prosedyre du bare må gjøre i garderoben før du kommer deg ut på trening? Hva er disse?
- Hva gjør du hjemme før du reiser på trening?



I hvilken grad tror du andre ønsker å bli sett på bestemte måter? Hva tror du de gjør før, under og etter treningen? (jf forrige spørsmål)

Hender det du setter deg ned før eller etter trening for å ta en kaffe, slappe av eller prate i de sofagruppene her? Hvorfor/hvorfor ikke?

- Jeg har registrert at sofagruppen kan brukes for å se på andre som trener, har du opplevd dette og hva tenker du om det?

### ***Tema 3: Samfunnets kroppsideal***

Hva mener du er dagens kroppsideal?

- Gi en kort beskrivelse for idealkroppen generelt, og kvinnekroppen og mannskroppen spesielt? I samfunnet? På treningssenteret?
- Hvorfor mener du dette?
- (markerte magemuskler, faste rumpe og lav fettprosent?)

Hvorfor tror du at dette har blitt dagens kroppsideal?

- Hvor kommer disse kroppsidealene fra?
- Hvem er de viktigste påvirkerne? Massemedier, sosiale medier, influencere, venner, familie?
- Hvem tjener på at vi prøver å oppnå disse idealene?

Velger du treningsform for å nå et bestemt kroppsideal?

- Hva er det i så fall du vektlegger? Store muskler, veltrent, utholdenhet, symmetri, bestemte deler av kroppen? (armer, bryst, rumpe, lår).

I hvilken grad tror du andre på treningssenteret velger treningsform utfra et gitt kroppsideal?

- Hva er det i så fall de vektlegger? Store muskler, veltrent, utholdenhet, symmetri, bestemte deler av kroppen? (armer, bryst, rumpe og lår)

I hvilken grad er din kropp i overensstemmelse med dagens kroppsideal?

- Kan du utdype?

Har ditt eget kroppsideal vært med på å velge hva du skal gjøre på trening?

Hvor sterke er samfunnets forventninger om idealkroppen syns du (På en rangering fra 1-5, hvor 1 er «ikke sterkt i det hele tatt» og 5 er «veldig sterkt»)?

Hvor viktig er det for deg å streve etter idealkroppen (1-5)?

Hvor viktig tror du det er for andre å streve etter idealkroppen (1-5)?

Tror du kvinner velger bort enkelte treningsformer fordi det kan gi resultater som ikke stemmer med idealkroppen?

- Hvilke treningsformer tror du dette er?

Forskning sier at kvinner ofte velger bort styrketrening fordi det gjør at de føler de blir maskuline. Mener du det er noe sannhet i dette?

- Hvorfor?
- Velger du bort styrketrening for ikke å bli maskulin?

#### ***Tema 4: «Ubehag og de andre»***

Hvordan vil du definere ordet ubehag i denne sammenhengen, altså trening på et senter?

I hvor stor grad har du følt deg ukomfortabel når du trener på et treningssenter?

- Ikke i det hele tatt?
- I noen grad?
- I sterk grad?
- Skjer dette aldri, av og til, eller alltid?

Har du noen gang følt på en eller annen form for ubehag knyttet til ulike situasjoner og områder på treningssenteret?

- Kan du gi noen eksempler på slike situasjoner og områder hvor du har opplevd slikt ubehag?
- Hva og/eller hvem skaper denne følelsen av å være ukomfortabel?
- Hva gjør du for å bli kvitt denne følelsen?

Hvis ja til at du opplever ubehag:

- Hva er det guttene/jentene/de ansatte gjør som gjør at du føler på et ubehag?
- Hva slags ubehag opplevde du?
- I hvilken situasjon oppstår dette ubehaget?
- I hvilke områder på treningssenteret fant dette sted? (frivekt, gruppetime, kondisjonsområdet etc.?)
- Har dette skjedd kun et par ganger eller er dette noe som skjer ofte?

Har du noen gang følt ubehag ved å bli «målt opp og ned» (sosialt evaluert) når du trener?

- Hva føler du at du blir målt på?
- Er det forskjeller i hvordan menn og kvinner «måler» deg? I så fall hva består forskjellene i?

Har du noen gang følt deg beglodd av noen på treningssenteret?

- Hva skjedde?
- Hvordan opplevde du dette?
- Hvordan håndterte du situasjonen?
- Hvem glodde?

Føler du deg mer beglodd av i enkelte treningssituasjoner enn andre?

- Av hvem?
- Hva skjedde?
- Hvordan håndterte du situasjonen?
- Hvordan opplevde du situasjonen?

Har noen andres tilstedeværelse på treningssenteret gjort at du har følt deg lite velkommen?

- Hva skjedde
- Fikk du ubehagelige kommentarer, blikk, kritikk eller noe annet, for utførelse av øvelser?
- Hvordan håndterte du situasjonen?
- Hvordan opplevde du situasjonen?

Har du noen gang følt noe ubehag ved valg av treningsøkt?

- Hvorfor/hvorfor ikke
- Hva slags ubehag har du følt på?

- Hvem/hva skaper dette ubehaget?

Har du noen gang følt noe ubehag knyttet til kropp og utseende på treningssentret?

- Vudering, målt opp og ned?
- Hvorfor føler du ubehag til egen kropp (overvekt, tynn, lite muskler osv)?
- Hva du har på deg?

Hva tenker du når folk skiller seg ut på trening?

- Antrekk, treningsformer, markering av revir/se et område som mitt?
- Føles det uvant og rart, eller er det noe du ikke bryr deg om?
- Hvorfor tror du noen ønsker å skille seg ut?

Endrer du oppførsel i forhold til hvilke mennesker og hvilke situasjoner du er i på trening?

- Hvis ja, hvorfor endrer du deg?
- Endre treningsplaner, endre hvor du trener?

Hender du at du endrer treningsplanen fordi det er store ansamlinger av mennesker der du hadde tenkt til å trene?

- Guttegjenger, jentegjenger, ansatte?

Kan du forklare hvordan oppførselen blant jenter og gutter skiller seg fra hverandre på trening?

- Lyder, bruk av treningsutstyr og speil, valg av øvelser

Har du noen gang registrert andre kvinners opplevelser av menns oppførsel på treningssenteret?

- Hvor, når og i hvilke situasjoner registrerte du dette?

Vet du hvem som lærer bort treningen til andre på ditt treningssenter?

- Ansatte (pt, instruktører)
- Andre på treningssenteret?
- Venner

Hvem er det du føler dominerer ditt treningssenter?

- Menn eller kvinner?
- De muskuløse?
- De territoriale (bruk av lyd, grupperinger, oppta mye plass osv)?

## ***Tema 5: Sosiale medier***

Bruker du mobilen når du trener?

- Hva bruker du den til?
- Bilder? Underholdning i pauser?
- Hvilke sosiale medier er du innom mens du trener?
- Legger du selv ut noe på sosiale medier?
  - o i så fall, hva slags bilder, tekster legger du ut?
  - o Hva ønsker du å oppnå med dette?

Hva tenker du om at sosiale medier som Instagram er blitt en så stor del av en treningshverdag?

- Hva er positivt?
- Hva er negativt?
- Kan bilder og videoer på sosiale medier være med på å trigge ubehaget noen kan oppleve på treningssenteret?

Har du hentet treningsinspirasjon fra instagram, eller eventuelt andre sosiale medier, i så fall hvilke?

- Hva slags?
- Hvordan bruker du denne inspirasjonen for å planlegge din egen trening (kopierer øvelser, blir inspirert til å være kreativ osv.)

Følger du noen treningsinfluensere, personlige trenere eller bodybuildere på instagram?

- Hvorfor følger du akkurat disse?
- Kropp, mat eller treningsinspirasjon?
- Føler du de skaper et urealistisk bilde av kropp og hverdag?

Har du noen gang sammenlignet din kropp med noen du følger på Instagram?

- Hvordan føles dette?
- Får du bedre eller verre kroppsbilde av å følge disse på Instagram?
- Blir du motivert eller demotivert?

Har du noen gang brukt noen sosiale medier for å dele din egen treningshverdag?

- Hvilke sosiale medier og hvordan?
- Hvorfor har du valgt å dele din treningshverdag?

Har du noen gang brukt Instagram til å evaluere andres treningshverdag?

- Hvordan?
- Hvorfor?

Har du noen gang brukt Instagram til å evaluere andres kropper?

- Hvordan?
- Hvorfor?

I hvilken grad prater du med andre om det du ser og leser om på Instagram?

- Hvem prater du med?
- Hva prater dere om?
- Er det motiverende eller demotiverende, inspirerende eller motsatt?

Kjenner du til begrepet «Fitspiration»?

- Hva legger du i dette begrepet?
- Er det andre begreper som benyttes og som du finner motiverende eller demotiverende?

Tror du bruken av sosiale medier til treningsinspirasjon er med på å gi mer eller mindre kunnskap om trening?

Hva slags kunnskap formidles i sosiale medier? (erfaringsbasert, forskningsbasert, myter)

Har du noen gang opplevd det som ubehagelig at noen tar bilder på treningssenteret?

- Måten de poserer på?
- Tar de mye plass for å få tatt bilder?

Har du opplevd at noen tar selfies, eller får andre til å ta bilder, som så legges ut på nett?

- Hva slags bilder?
- Hvilke motiver er vanlig?
- Hva tror du er hensikten?

Har du noen gang opplevd at noen tar bilder av deg uten at du har gitt samtykke?

- Hvordan opplevdes dette?
- I hvilken situasjon oppsto dette?
- Tok du det opp med vedkommende?
  - o I så fall, hva ble reaksjonen?

Tror du Instagram og Snapchat er med på å danne et ubehag rundt folks kropper og treningshverdager?

- Hvorfor/hvorfor ikke?
- Har du noen gang opplevd dette som ubehagelig? Forklar.

## ***Tema 6: Hvordan løse ubehaget***

Er det noe du har opplevd som ubehagelig som vi ikke allerede har snakket om i dag?

Har du noen tanker om hvordan det ubehaget du føler på under trening kan løses?

- De andre?
- PT-ene?
- Resepsjonen?
- Anlegget?
- Sosiale medier

Har du andre tanker/opplevelser som du vil dele om å trene på treningssenter som kvinne?

**Tusen takk for hjelpen!**