

Fakultet for humanoria, idretts - og utdanningsvitenskap

Mastergradavhandling

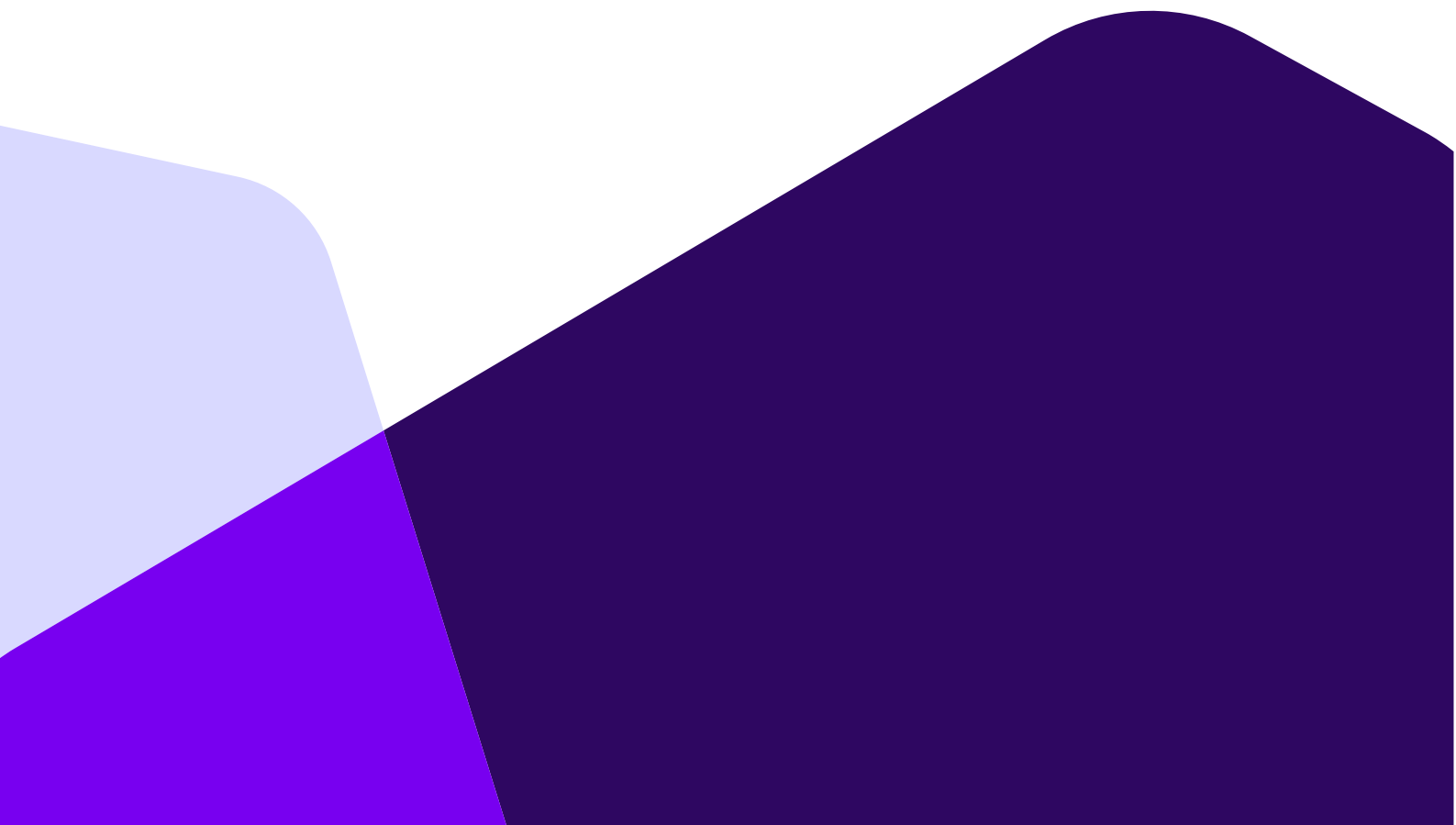
Emnekode: 1319

Vår 2024

Eivind Alexander Bjerkreim

Hvorfor trener tenåringer på treningscenter?

En kvalitativ undersøkelse av tenåringers treningsvaner



Universitetet i Sørøst-Norge

Fakultet for humaniora, idretts - og utdanningsvitenskap

Institutt for kroppsøving, idrett- og friluftslivsfag

Postboks 4

3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2024 Eivind Alexander Bjerkreim

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	5
FORORD	7
1.0 INNLEDNING	8
1.1 SAMFUNNSMESSIG RELEVANS	10
1.2 TIDLIGERE FORSKNING	13
2.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER	16
2.1 PIERRE BOURDIEU	16
2.1.1 Kapital	16
2.1.2 Symbolsk kapital	17
2.1.3 Sosial kapital	18
2.1.4 Felt og habitus	20
2.2 LOIC WACQUANT	22
2.2.1 Kroppslig kapital	22
2.3 ANTONY GIDDENS	24
2.3.1 Selvidentitet og selvkonstruksjon	24
3.0 METODE	27
3.1 KVALITATIV METODE	27
3.2 GJENNOMFØRING AV FELTARBEID	28
3.3 GJENNOMFØRING AV KVALITATIVT FORSKNINGSINTERVJU	31
3.3.1 Semistrukturert intervju og intervjuguide	31
3.3.2 Pilotintervju	32
3.3.3 Transkribering	33
3.4 UTVALG AV INFORMANTER	34
3.5 FORSKERROLLEN	35
3.5.1 Interaktiv observatør	35
3.5.2 Fullstendig deltaker	36
3.6 ANALYSE OG TOLKNING	36
3.7 ETISKE PRINSIPPER	37
3.7.1 Informert, frivillig samtykke	37
3.7.2 Anonymitet	38
3.7.3 Taushetsplikt og konfidensialitet	38
3.7.4 Plagiat og varslingsplikt	38
4.0 UTFORSKING AV TENÅRINGERS TRENINGSVERDEN	40
4.1 FAMILIE, VENNER OG FITNESS: HVORDAN FORMES TENÅRINGERS TRENINGSVANER AV DERES NÆRE RELASJONER?	41
4.1.1 Familien som treningsmentor	41
4.1.2 Venners holdninger til fysisk aktivitet	44
4.1.3 Sammen mot suksess	52
4.2 HVORDAN BRUKES KROPPEN SOM VALUTA FOR Å FORME SIN POSISJON I TRENINGSFELTET?	55
4.2.1 Tenåringers vei til økt kroppslig kapital	55
4.2.2 Streben etter status og anerkjennelse	58
4.2.3 «Drømmekroppen»	65
4.3 ER EN VELTRENT KROPP EN VIKTIG DEL AV «IMAGET» TIL DAGENS TENÅRINGER?	68
4.3.1 Skulpturering av idealer	68
4.3.2 «This is me!»	72
4.3.3 Styrketreningens psykologi	77
5.0 AVSLUTNING	81
LITTERATURLISTE	85
VEDLEGG A: RAPPORT	93

VEDLEGG B: GODKJENNING AV MELDESKJEMA.....	95
VEDLEGG C: SAMTYKKESKJEMA - OBSERVASJON	96
VEDLEGG D: SAMTYKKESKJEMA - INTERVJU.....	99
VEDLEGG E: INTERVJUGUIDE	102
VEDLEGG F: OBSERVASJONSGUIDE	105

Sammendrag

Dette forskningsprosjektet tar sikte på å utforske de faktorene som påvirker tenårings valg om å trene på treningsstudio. Bakgrunnen for studien er min observasjon av en stadig økende tilstrømming av tenåringer på treningsstudioet jeg selv trener på, samt erfaringer fra min tid som lærer. Jeg ønsker derfor å søke en dypere forståelse for denne stadig større økningen. Forskningsinteressen støttes av studier som viser at styrketrening er den mest økende formen for fysisk aktivitet (Seippel & Skauge, 2020). Problemstillingen min består av tre forskningsspørsmål som utforskes i kronologisk rekkefølge gjennom oppgaven: (1) Hvordan formes tenårings treningsvaner av deres nære relasjoner? (2) Hvordan brukes kroppen som valuta for å forme sin posisjon i treningsfeltet? (3) Er en veltrent kropp en viktig del av «imaget» til dagens tenåringer?

For å utforske disse spørsmålene har jeg samlet empirisk materiale ved å utføre kvalitativ observasjon og intervjuer. Jeg har deltatt i treningsøkter med tre 16-åringer to til tre dager i uken, i tillegg til å observere andre treningsaktiviteter og atferden til individer som trente rundt oss. Etter feltarbeidsperioden gjennomførte jeg fem kvalitative intervju med ei jente og fire gutter i alderen 16-18 år. Samtlige tenåringer bruker en betydelig del av fritiden sin på treningsstudioet.

Jeg har valgt å basere mitt teoretiske rammeverk på Bourdieu, Wacquant og Giddens for å undersøke årsakene til hvorfor tenåringer trener på treningsstudio. Bourdieu's begreper om felt og habitus bidrar til å forstå hvordan miljøet og individets interne strukturer påvirker treningsvalgene til tenåringer. Wacquant's arbeid har gitt innsikt i den symbolske verdien av kroppslig kapital blant tenåringer, spesielt innad i treningsfeltet, og hvordan de søker å oppnå en forbedret fysisk fremtoning for å oppnå anerkjennelse og status. Giddens' perspektiv er relevant for å undersøke treningens rolle i konstruksjonen av tenårings identitet og image, de psykiske fordelene de opplever gjennom styrketreningen, samt hva som kjennetegner idealkroppen som samfunnet fremmer gjennom sosiale medier, og hvordan tenåringer reflekterer over disse og adopterer de i sin egen treningshverdag. Disse teoretiske tilnærmingene bidrar til å belyse kompleksiteten i tenårings treningsvaner og motivasjonen på treningsstudio.

Funnene tyder på at det er flere påvirkningsfaktorer som motiverer tenåringer til å trene på treningsstudio. Nære relasjoner, spesielt venner, har en betydelig innvirkning på valget om å trene på treningsstudio. Informantene anser treningsstudio som en sosial møteplass og adopterer de verdiene som er fremtredende i det sosiale feltet de vanligvis omgås i. Innad i treningsfeltet de oppholder seg i gir fysisk kapital anerkjennelse og status. Derfor kan det tyde på at en av årsakene til at det er viktig for tenåringer å integrere trening i sitt image, er for å passe inn i samfunnets verdier og det feltet de til daglig oppholder seg i. Funnene indikerer at trening er en sentral faktor i identitetsdannelsen blant mine informanter. De kobler glede, økt selvtillit og et bedre selvbilde opp mot treningen, og er noe som kan oppfattes som noe tenåringer søker å oppnå når de begynner å trene på treningsstudio. Sosiale medier spiller en betydelig rolle i formingen av idealkroppen, hvor godt trente influensere og kroppsbyggere får stor oppslutning, noe som fører til at tenåringene reflekterer over og omfavner dette som oppleves som samfunnsverdiene. På den måten spiller sosiale medier en stor rolle i formingen av tenåringers treningsvaner.

Forord

Reisen gjennom mastergraden har vært en utfordrende, men også givende opplevelse. Etter to år med dedikert studiearbeid står jeg nå ved avslutningen av studieløpet, klar til å levere masteroppgave. Denne prosessen har vært preget av en rekke følelser – en blanding av tilfredshet og vemod. Skriveprosessen har vært en lang reise, rik på erfaringer som jeg vil ta med meg videre i livet. Til tross for at det har vært krevende, har det vært en lærerik og utviklende prosess.

Å skrive masteroppgaven alene har vært en selvopplagende opplevelse. Det har vært en mulighet til personlig vekst og refleksjon. Å være den eneste forfatteren har vært skummelt, men på en annen side gitt meg rom til å utforske egne tanker og ideer.

Jeg ønsker å takke mine medstudenter for gode samtaler. En stor takk til veilederen min Tommy Langseth, for hans gode veiledning og støtte gjennom hele skriveprosessen. Takk til de som lot meg bruke treningssenteret for gjennomføring av intervjuer, og de som hjalp meg med å skaffe informanter. Familie og venner fortjener også en takk for støtte og gode innspill underveis.

En spesiell takk rettes til deltakerne som fortjener en spesiell anerkjennelse for deres betydningsfulle bidrag. Jeg er takknemlig for at de velvillig deltok i intervju, åpnet opp om erfaringer og refleksjoner, og tillot meg å få et nært innblikk i deres treningsrutiner og vaner gjennom en tre måneders observasjonsperiode som har vært avgjørende for den rike innsikten som er formidlet i denne masteroppgaven.

Nå avslutter jeg denne fasen av livet og ser frem til å utforske nye muligheter. Jeg håper at min masteroppgave vil være interessant og nyttig for deg som leser, og at den kan bidra til økt fokus på det aktuelle temaet. God lesing!

1.0 Innledning

«Unge velger treningssenter fremfor organisert idrett: - Større muskler er en stor motivasjon» (Nordahl & Taranger, 2022), «Ungdom som Vilde (14) gjør forsker bekymret for fremtiden til organiserte idrett i Norge» (Strøm, 2022) og «Mange unge flytter treningen fra idrettslag til treningssenter» (Bakken & Ertesvåg, 2023). Overskriftene hentet fra NRK og VG, som alle er publisert i løpet av de to siste årene, har en bekymring til felles: At tenåringer som av *ulike* grunner har skiftet ut den organiserte idretten for å trene på treningsstudio (Nordahl & Taranger, 2022; Strøm, 2022; Bakken & Ertesvåg, 2023). Et grundig innsyn i denne økningen blant tenåringer på treningsstudio krever en analyse av de underliggende faktorene som påvirker tenåringers valg.

Trening og fysisk aktivitet er komplekse fenomen, og i en studie hvor man skal nærme seg en dypere forståelse for individers individuelle motivasjon for å drive fysisk aktivitet, nærmere bestemt trening på treningsstudio, vil det være essensielt å plassere det i en bredere sammenheng. For å utforske hvorfor enkeltpersoner søker denne type fysisk aktivitet, og hvordan dette fenomenet er forankret i både den fysiske aktiviteten og den kulturelle konteksten i Norge, vil jeg undersøke tema gjennom en sosiologisk og psykologisk linse. Forskningsprosjektet vil med det utforske de underliggende dynamikkene som driver enkeltpersoner til å engasjere seg i trening på treningsstudio, samtidig som det tar hensyn til samfunnets påvirkninger og individuelle psykologiske faktorer.

Fysisk aktivitet i ungdommen spiller en viktig rolle på flere ulike områder. Ungdomsidretten omfatter aldersgruppen 13 til 19 år (Bakken, 2019), som er den aldersgruppen jeg har valgt å fokusere på i min masteravhandling. Det er flere årsaker til at fysisk aktivitet er viktig i denne perioden. For det første er det vist å gi positive utslag på fysisk og psykisk velvære, og forbedrer med det livskvaliteten (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012). For det andre vil denne påvirkningen av fysiologiske og psykologiske faktorer bidra positivt til kognitive prosesser som bedrer skoleprestasjonene (Mehus, 2016, s.269-286). Ikke minst er det en viktig arena for sosialisering (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012).

De positive effektene av fysisk aktivitet har gjort at dagens samfunn har et stadig økende fokus på helse og velvære. I levekårsundersøkelsen 2016 oppgir 83% av deltakerne i alderen 16 og eldre at de trener minst en gang i uka, mens det i 2001 var 66% som trente ukentlig,

som viser en økning på om lag 20% (Statistisk Sentralbyrå, 2016). Økningen kan vise seg å korrelere med den økende oppmerksomheten fra staten mot fysisk aktivitet, som uttrykkes gjennom deres tydelige mål om å fremme en fysisk aktiv befolkning for å styrke både fysisk og psykisk helse. Det kommer hyppig tips og råd om hvordan og hvorfor man skal holde seg i fysisk aktivitet. Blant rådene er det nå anbefalt 60 minutter fysisk aktivitet daglig for ungdom og mindre stillesitting (Helsedirektoratet, 2019). Implementert i regjeringens økende fokus er det også utarbeidet handlingsplan som gjelder for 2020-2029: «*sammen om aktive liv*». Handlingsplanen har som mål å utvikle et samfunn som legger til rette for at Norge skal være blant de tre landene i verden med høyest levealder, og «*hvor befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel og redusere sosiale helseforskjeller*» (Helse- og omsorgsdepartementet, s.17). Dette viser at trening er et fenomen med svært økende interesse de siste årene.

I løpet av mine tre år som lærer på ungdomsskole og ti år som aktiv deltaker på treningsstudio har jeg identifisert et økende engasjement blant elever og unge voksne for fysisk aktivitet og trening, og særlig på treningsstudio. Den økende interessen har jeg observert ved at det er fler og fler unge voksne som trener på treningsstudioet jeg selv trener på, samt hvordan ungdomsskoleelevene snakker om trening på skolen. Jeg er stadig oftere vitne til samtaler blant elever som omhandler løfteprestasjoner, kosthold og trening. Det er heller ikke uvanlig for meg å bli trukket inn i slike samtaler, der elever søker råd om trening og kosthold. De kan også stille mer konkrete spørsmål som «*hvor mye løfter du i benkpress?*». Denne økende interessen har gjenspeilet seg i kroppssøvingstimene, hvor styrketrening har blitt et ønskelig tema for stadig flere elever. For å belyse disse observasjonene har jeg samlet inn medlemsrapporter fra et kommersielt treningsstudio. Jeg var i kontakt med daglig leder av treningssenteret og fikk tilsendt rapporter som viser antall medlemmer fra 2017 til 2023 fordelt på kjønn, aldersgrupper og totalt. I rapporten (vedlegg 1) ser man en markant økning i antall medlemskap, spesielt i aldersgruppen 10 til 20 år. Tallene viser en økning fra 50 medlemmer i 2016 til hele 467 medlemmer i 2023 (vedlegg 1). PT-sjef hos Fresh Fitness, som er en stor treningssenterkjede i Norge, påpeker at medlemmer under 18 år har hatt en økning på 40% de siste tre siste årene (Renold & Øksnes, 2023). Disse observasjonene har trigget min nysgjerrighet for hvorfor interessen rundt treningsstudio øker. Både som utdanningspraktiker og aktiv deltaker i treningsmiljøet ser jeg et behov for å utforske nærmere hvorfor individer, spesielt tenåringer, søker denne type trening og hvordan fenomenet er forankret i dagens samfunn.

1.1 Samfunnsmessig relevans

Det finnes flere årsaker til at et forskningsprosjekt om trening på treningsstudio er samfunnsmessig relevant. Som nevnt tidligere er dagens samfunn vitne til en bemerkelsesverdig økning rundt trening, hvor treningsstudio trekkes frem som en arena for fysisk utfoldelse og identitetsutforskning som stadig infiltrerte livene til fler og fler tenåringer. Statistikk viser at det i dag trener over 80% av den norske befolkningen over 16 år minst en gang i uken på treningsstudio, mens det i 2001 var 18% som oppga å ha trent på et treningsstudio i løpet av året, og tilsvarende 46% i 2019 (Seippel & Skauge, 2020). Dog skal man være forsiktig med å betrakte disse tallene som helt korrekte, hvor andre undersøkelser kan vise ulike tendenser. I henhold til levekårsundersøkelsen fra 2021, oppgir 30,8% av deltakerne i alderen 16 år og oppover at de har trent på treningsstudio eller helsesenter (Statistisk Sentralbyrå, 2021). Uavhengig av forskjellene viser tallene at en markant andel av befolkningen benytter seg av treningsstudio som en arena for fysisk aktivitet.

Til tross for at treningssenter tradisjonelt sett har vært en arena for voksne, hvor det også har vært en del motstand mot å slippe ungdom til på senteret (Seippel, Sletten & Strandbu, 2011), har Fitness blitt den treningsformen som har hatt størst økning blant ungdom i alderen 13-18 år (Seippel & Skauge, 2020). Sæle (2021) referer til Kari Løvendahl Mogstads bok «kroppsklemma», hvor det påpekes et skifte blant unge tenåringer. I stedet for å fortsette på fotballaget, ønsker de seg inn i treningsstudioet hvor de kan løfte vekter. Idrettslagene har tøffe tider nå som individualismen også har nådd treningsarenaen for fullt, og både gutter og jenter ønsker å bygge muskler. Tenåringer oversvømmes med bilder av veltrente influensere uansett hvor de er på nett, og søker man på ordet «fitness» på Instagram får man opp hele 131 millioner treff (Sæle, 2021). Fitness inkluderer et bredt spekter av ulike fysiske aktiviteter som har til hensikt å forbedre blant annet den generelle helsen, idrettslige prestasjoner og kroppsfasong (Kirkegaard & Steen-Johnsen, 2010). I denne studien vil begrepet anvendes i sammenheng med styrketrening som et middel for å øke ens fysiske form og kapasitet. Deltakelsen på treningsstudio har gått fra 16% ukentlig i 1992, til 40% i 2018 (Seippel & Skauge, 2020), mens i levekårsundersøkelsen 2021 svarer 59,4% i alderen 16-24 år at de har trent på treningsstudio (Statistisk Sentralbyrå, 2021). Dette skiftet manifesterer seg i de stadig økende tallene for treningsstudioaktivitet, spesielt blant ungdom. Mens tradisjonelle idrettsorganisasjoner opplever betydelig frafall blant unge utøvere (Bakken, 2022), velger mange istedenfor å utforske alternativer som gir den frihet og individuell kontroll over

treningrutiner (Hjelseth, 2016). Denne tendensen reflekterer ikke bare en endring i individuelle vaner, men gir også et dyptgående innblikk i samfunnets skiftende holdninger og verdier knyttet til helse og velvære.

Ifølge NOVA rapporten fra 2019¹ opplever idrettsorganisasjoner størst tilbakefall i aldersgruppen 13-18 år, med seks av ti ungdommer som avslutter sin deltakelse før fylte 18 år (Bakken, 2019). Imidlertid gir denne tendensen også rom for en dypere forståelse av den økende attraktiviteten til treningssentre blant ungdom. Mens den organiserte idretten ser en nedgang, reflekterer den økende tilstrømningen til treningsstudioer et skifte i hvordan ungdom velger å utøve fysisk aktivitet og vedlikeholde helse og velvære. Mange knytter en av årsakene til frafallet forhold som har med identitet og tilhørighet å gjøre (Bakken, 2019).

I en stortingsmelding settes det lys over denne utviklingen: *«Idrettens betydning som sosial møteplass, arena for meningsdannelse og som opplæring i en frivillighetskultur kan ikke erstattes av andre, som for eksempel de kommersielle treningssentrene. Derfor er det viktig med en ekstra stimulans for å utvikle ungdomsidretten»* (Meld. St. 26 (2011-2012), s.86). Videre står det at *«svært mange ungdommer slutter med idrett i løpet av tenårene»* (Meld. St. 26 (2011-2012), s.86), og at fysisk aktivitet på kommersielle treningssentre har økende oppslutning i denne aldersgruppen (Meld. St. 26 (2011-2012)). Men er idrettens betydning som sosiale møteplass og arena for tenåringer fraværende eller minimal på treningsstudio? Eller kan treningsstudioer også være en viktig sosial arena for ungdom og bidra til meningsdanning? Videre trekker Hjelseth (2016) frem autonomi og løsrivelse fra voksenstyrt idrett, for å drive egenorganisert trening som en årsak til valg av fysisk aktivitet på treningssenter. Flexibilitet fremheves også som en faktor bak økningen, ettersom det i en ellers travel hverdag oppstår et ønske om å tilpasse treningen etter individuelle behov og tidsplaner (Seippel & Skauge, 2020). Men bak den økende tendensen med tenåringer som søker treningsstudioer, ligger det flere årsaker som bidrar.

19. august 2023 kunne jeg på Tv2 sin nettavis lese: *«Love Andersson (24): - begynte å trene på grunn av kroppspress»* (Andersson, 2023). Andersson har i dag en indre motivasjon for

¹ «Idrettens posisjon i ungdomstida» er en rapport skrevet av velferdsforskningsinstituttet NOVA, og baserer seg på svar fra om lag 225 000 ungdommer i alderen 13-18 år. Hensikten er å få innsikt i idrettens sosiale posisjon blant ungdom og noen av de mekanismene som bidrar til å inkludere/ekskudere ungdom fra deltakelse i organisert idrett.

trening, men det var kroppspress som gjorde at han som tenåring valgte å starte og løfte vekter på treningsstudio (Andersson, 2023). De siste årene er det stadig flere unge som rapporterer om psykiske helseplager. Unge mennesker står i dag ovenfor en kompleks dynamikk av påvirkninger som fremkaller slike plager, hvor det i gruppeintervjuer kommer frem at kroppspress er et særlig utbredt fenomen (Ungdata, 2020). Kroppspress dreier seg om å føle en forventning til at kroppen skal se ut på en spesiell måte, og at man blir målt ut ifra hvordan kroppen ens ser ut (Vrabel, u.å.). Dette presset kan komme fra flere steder, men ofte kobles kroppsidealer som frontes av influensere gjennom spesielt sosiale medier som en av drivkreftene bak kroppspresset, hvor de gjennom blant annet bilder viser hva som er idealkroppen. Disse «perfekte» kroppene ser ofte helt like ut og blir videre implementert i unge menneskers tanker som en fasit på hvordan de skal se ut (Vrabel, u.å.). Idealkroppen refererer til den type kropp som står i stil med de kulturelle forventningene om hvordan man skal se ut (Roos & Rysst, 2014). Egenskapene som definerer en slik idealkropp endres over tid og er sterkt påvirket av mediens fremstilling av kroppen. Det anses som den fysiske kroppen man ønsker å oppnå for å leve opp til samfunnets normer og verdier (Roos & Rysst, 2014). Begrepet er derfor sterkt knyttet til trening som en årsak for å investere i kroppen.

Dietrichson (2018) forklarer i artikkelen: *«kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke»*, at kroppsfokuset har økt i samfunnet, og at man de siste årene har blitt langt mer utsatt for bilder av «perfekte» kropper enn tidligere mye grunnet sosiale medier. Videre forklarer artikkelen at ungdommer følger ulike bloggere og kjendiser som legger ut bilder av tynne kropper, og på den måten blir konstant minnet på at en ikke er bra nok (Dietrichson, 2018). I kronikken: *vi må slutte å prate om kroppspress*, påpeker Engelsrud & Nordtug (2016) at media har bidratt stort til at kroppspress i dag har status som vår nye store helseutfordring. Fenomenet har blitt en del av dagligspråket og blir med jevne mellomrom tatt opp i stortingets spørretime. Er det en sammenheng mellom dette økende kroppspresset og bilde av hva som kjennetegner den «perfekte kroppen», og tenårings motivasjon til å trene på treningsstudio?

Basert på forskning, statistikk og egne observasjoner har jeg stilt meg selv mange spørsmål – Hvorfor er så mange opptatt av trening i dag? Hva er motivene? Er det noe de føler de må for å følge samfunnets kriterier og trender? Eller er de drevet av personlige interesser? Kan det være flere årsaker samtidig? Hvilken rolle spiller økende grad av treningsrelatert innhold i sosiale medier inn? Disse spørsmålene har dannet grunnlaget for hovedproblemstillingen i oppgaven: Hvorfor trener tenåringer på treningsstudio? Formålet er å forstå de underliggende

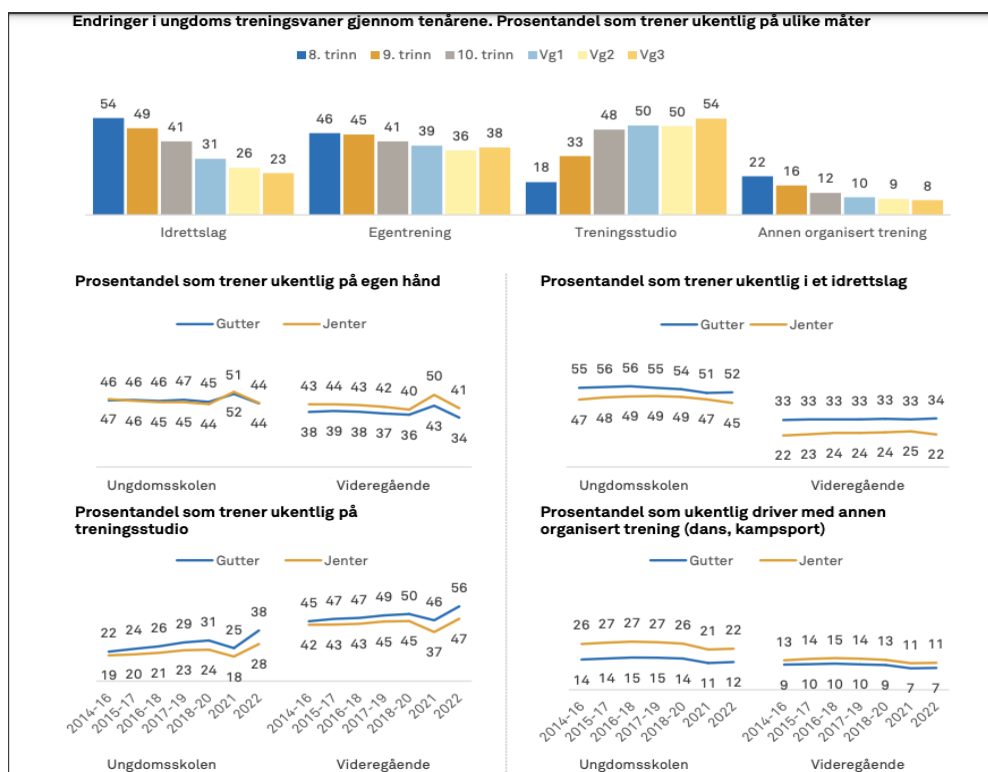
motivasjonene bedre, og identifisere eventuelle samfunnsmessige påvirkninger. For å oppnå en bredere forståelse av motivasjonene bak tenåringers valg om å trene på treningsstudio, har jeg delt opp empirien i tre forskningsspørsmål som vil bli drøftet kronologisk senere i oppgaven. (1) hvordan formes tenåringers treningsvaner av deres nære relasjoner? (2) Hvordan brukes kroppen som valuta for å forme sin posisjon i treningsfeltet? (3) Er en veltrent kropp en viktig del av «imaget» til dagens tenåring? Jeg opplever at det ofte eksisterer en stigmatisering når det gjelder ungdommers valg av treningsstudio, særlig over organisert idrett, med vektlegging av bekymring knyttet til kroppspress og negativt selvbilde som drivkrefter bak dette valget, og at det ikke tilbyr en sosial arena på samme nivå som organisert idrett. Derfor ønsker jeg å inkludere en drøfting av positive aspekter ved styrketrening som tiltrekker seg tenåring.

1.2 Tidligere forskning

Som nevnt tidligere er det flere undersøkelser om ungdom, fysisk aktivitet og kropp. Tendensene er tydelige; flere og flere tenåring velger treningssenter fremfor organisert idrett.

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) er et forskningsinstitutt ved OsloMet som er underlagt kunnskapsdepartementet (Seippel et al. 2011). NOVA's seksjon for ungdomsforskning har som formål å drive forskning på oppveksten og livssituasjonen til ungdom i Norge i dag, innen blant annet idrett og fritid (OsloMet, u.å.). Forskningen som kartlegger ungdoms liv praktiserer NOVA gjennom «ungdata», som er samlebetegnelsen på de landsdekkende undersøkelser de utfører, og er tilpasset barn og ungdom fra 5.trinn til videregående opplæring (Ungdata, u.å.). Resultatene de seneste årene viser et tydelig skifte i hvordan mange velger å utføre fysisk aktivitet gjennom tenårene (Bakken, 2022):

Figur 1.1: Bilde er hentet fra Ungdata-rapporten 2022 (Bakken, 2022).



Figur 1.1 viser et stort frfall i deltakelsen i idrettslag gjennom tenårene i 2022, samtidig som andelen som trener på treningsstudio øker fra 18% på 8.trinn til 54% siste året på videregående. Det er også verdt å merke seg at andelen som trener på treningsstudio har økt blant elever på både ungdomsskole og videregående fra 2014 (Bakken, 2022). I samme undersøkelse svarer 42% at de føler en betydelig grad av press når det gjelder å se bra ut eller ha en fin kropp, mens 29% rapporterer om et moderat press. Samtidig opplever 29% ingen form for press på dette området (Bakken, 2022).

Gunnar Breivik gir i sin bok «*Jakten på et bedre liv: fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*» en omfattende beskrivelse av utviklingen av fysisk aktivitet i Norge. Han analyserer endringer i folks holdninger, verdier og motivasjon når det gjelder idrett og friluftsliv (Breivik, 2013). Gjennom grundig forskning gir den et dyptgående perspektiv på hvordan fysisk aktivitet har utviklet seg over tid og formet folks oppfatning av et sunt og aktivt liv. Breivik (2013) fremhever en økning i fysisk aktivitet på fritiden har økt i løpet av de 25 årene boken tar for seg. Samtidig var tidligere samfunn preget av mer fysisk arbeid og begrenset tilgang på kollektivtransport som krevde mer fysisk aktivitet ellers i hverdagen (Breivik, 2013). Spesielt trekker han frem økningen i individuell trening og trening på treningsstudio i form av styrke og utholdenhet, som markante trender i den observerte

perioden (Breivik, 2013). Dagens motiver for fysisk aktivitet knytter seg til ønsket om en forbedret kropp og utseende, vektreduksjon og økt selvtillit. Han peker på samfunnets endrende fokus, der myndighetenes økte oppmerksomhet på helse og påvirkningen fra sosiale medier har bidratt til et intenst fokus på kropp og utseende i dagens samfunn (Breivik, 2013). «*Man vil konstruere seg selv på en ny og bedre måte*» (Breivik, 2013, s. 249), og trekker med det frem *selvproduksjon* (Breivik, 2013) Stemmer dette? Det er noe av det jeg ønsker å undersøke gjennom min forskning. Begrepet vil bli nærmere definert senere i oppgaven, hvor begrepet er sentralt innenfor Giddens teorier om identitetsutvikling, som er blant de teoretiske perspektivene jeg vil drøfte funnene mine ut ifra.

2.0 Teoretiske perspektiver

I kapittelet om teoretiske perspektiver vil jeg utforske flere sentrale teorier som belyser ulike aspekter med tenåringers motivasjon til å trene på treningsstudio. Pierre Bourdieus teori om symbolsk og sosial kapital vil bidra til å forstå de sosiale strukturene som påvirker deltakernes opplevelse av trening. Antony Giddens' perspektiver om selvidentitet og kontroll over livet vil kaste lys over individuelle handlingsvalg og selvforståelse i kontekst av trening. I tillegg vil jeg utforske Giddens' teori om sosiale påvirkninger og identitet for å analysere hvordan sosiale faktorer påvirker deltakernes treningsvaner. Luč Wacquants begrep om kroppslig kapital gir innsikt i hvordan tenåringer investerer tid i kroppen som en verdifull ressurs.

2.1 Pierre Bourdieu

Pierre Bourdieu var en innflytelsesrik fransk sosiolog som utviklet begreper som kapital, habitus og felt for å forstå samfunnsmakt og sosial ulikhet. Han utviklet begrepet kapital videre innenfor sitt arbeid med sosial teori og praksis, og identifiserte ulike former for kapital, inkludert kulturell, økonomisk, sosial og symbolsk kapital (Kuven, 2014). Bourdieus prosjekter avslørte skjulte strukturer i samfunnet og hvordan disse formene for kapital påvirket menneskers tilgang til ressurser og posisjoner, og bidro dermed til å kaste lys over mekanismene som opprettholder og forsterker sosial ulikhet (Kuven, 2014).

2.1.1 Kapital

Begrepet kapital beskrives som ressurser eller verdier som mennesker kan akkumulere og bruke for å oppnå makt eller status i samfunnet. De ulike typene opptrer på ulike måter avhengig av situasjon eller miljøet de er en del av. De er med på å forme hvordan strukturen og dynamikken er i samfunnet, og hvordan det organiseres (Bourdieu, 1986). Mennesker har ulike sammensetninger og fordeling av kapitalformene. Bourdieu mente at kapital gir en form for makt over feltet, som innebærer muligheten til å styre og forme aktivitetene innenfor feltet i tråd med ens egne interesser. Denne makten muliggjør ulike former for gevinster innenfor feltet (Emerald, Hutson & Smith, 2015). Økonomisk kapital refererer til materielle ressurser, inkludert økonomi og eiendeler. Kulturell kapital omfatter immaterielle ressurser knyttet til eksempelvis utdanning og kunnskap, og sosial kapital henviser til sosiale forbindelser en har

(Bourdieu, 1986). Bourdieu henviser også til en fjerde type, kalt symbolsk kapital, som skiller seg fra de tre andre. Denne typen refererer til i hvilken grad den kulturelle, økonomiske eller sosiale kapitalen har status og prestisje, og er verdifulle. Dette varierer avhengig av hvilken felt man befinner seg (Emerald et al., 2015).

2.1.2 Symbolsk kapital

Dagens ungdom legger betydelig vekt på kropp og utseende. Studier viser at en veltrent, «fit», muskuløs eller slank kropp ofte representerer idealet for flertallet av unge mennesker (Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen, 2016). Denne konseptualiserte kroppen er det Roos og Rysst (2014) definerer som idealkroppen. En slik kropp fungerer som et symbol på sunnhet og disiplin, og er tett knyttet til inklusjon eller eksklusjon fra sosiale relasjoner (Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen, 2016). Samspillet mellom mennesker og miljø fører til gjensidig endring. Som kroppslige aktører vil mennesker bidra aktivt til reproduksjon eller transformasjonen av samfunnet i løpet av livet (Chilling, 2012). I en treningskontekst kan dette antyde at individer blir påvirket av samfunnet og mediene til å trene. Når vi adopterer disse verdiene og blir medlemmer av treningsstudioer i jakten på idealkroppen, er vi samtidig med på å reprodusere disse verdiene og normene i samfunnet. Våre handlinger som deltakere i treningsstudioer bidrar dermed til å forme og transformere treningskulturen og samfunnet rundt oss. Disse kroppslige og sosiale endringene danner deretter grunnlag for den påfølgende overføringen av potensielle nye sosialt godkjente normer og nye kroppslige former og responsene på dem (Shilling, 2012). På bakgrunn av dette kan det antas at hva som gir kroppen symbolsk verdi er en dynamisk faktor som endres over tid, i takt med skiftende samfunnsnormer og verdier som påvirkes av mennesker.

I denne oppgaven undersøker sammenhengen mellom kroppslig kapital som en form for symbolsk kapital. Jeg ønsker å utforske i hvilken grad kroppslig kapital innehar symbolsk verdi, og om denne symbolske verdien er en motivasjon for at tenåringer engasjerer seg i trening, samt om det eventuelt er en spesiell type kroppslig kapital de streber etter å oppnå. Kroppen kan ha symbolsk verdi på flere områder, blant annet viser en studie om treningsvaner på treningssentre i Australia at kroppen ble betraktet som et middel innenfor arbeidskonteksten. Deltakerne indikerte at kroppen bidro til deres «presentabilitet» på jobb, ved at den fungerte som et symbol på deres evne til å arbeide hardt. Andre trener derimot med

ambisjonen om å oppnå en attraktiv kropp som kan gi anerkjennelse og status (Moroney, Smith & Stewart, 2012).

Symbolsk kapital refererer til kapital i ulike former, som for eksempel kroppslig, økonomisk og kulturell kapital, så lenge den blir anerkjent og oppfattet som symbolsk verdifull av andre (Bourdieu, 1986). Den regnes altså ikke som en spesifikk form for kapital, men som de symbolske effektene av ens fysiske, økonomiske og kulturelle kapitalen. Symbolsk kapital representerer det som all slags kapital blir når det oppnår tydelig eller praktisk anerkjennelse i et gitt felt (Bourdieu, 1986). Det innebærer at kapitalen oppnår en symbolsk betydning gjennom anerkjennelse og status fra samfunnet, relevante aktører eller det spesifikke feltet man oppsøker (Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen, 2016). «*Kapital vil bare ha verdi i den grad den etterspørres på det feltet man opptrer*» (Kuven, 2014, s.74-75). Med andre ord, for at den kroppslige kapitalen skal ha noe form for verdi, er det nødvendig at den tillegges symbolsk verdi og anerkjennelse av andre. I hvilken grad den er av symbolsk verdi avhenger av hvordan den blir oppfattet, forstått og anerkjent av andre (Bourdieu, 1986). Den knytter seg til statusen som oppstår fra ens prestasjoner, som for eksempel i fysisk aktivitet, og bidrar til å bygge rykte, samt forbedre ens sosiale status, posisjon, og kapital (Stewart et al, 2012). Kroppens symbolske verdi vil derfor variere avhengig av feltet. Spesielt innenfor helse- og fitnessmiljøer har kroppen betydelig symbolsk verdi, særlig i lys av samfunnets økende fokus på kroppslig utseende. Dette kan videre påvirke individets sosiale kapital (Frew & McGillivray, 2005).

2.1.3 Sosial kapital

Kroppen betraktes som en form for kapital, som blant annet kan symboliserer sosial verdi. Derfor kan investering av tid, ressurser og energi i kroppen anses som en handling for å øke den sosiale statusen (Hutson, 2013). Tidligere ble kapital, utdanning og anerkjennelse trukket frem som faktorer for økt sosial status. Samtidig fremheves forbedret selvtillit som en konsekvens av styrketreningen. Dette kan i sin tur gjøre en i stand til å fremstå mer selvsikker i ulike sosiale sammenhenger og roller, også utenfor treningsstudioet. Som kan bidra til å øke den sosiale kapitalen (Stewart et al., 2012).

Sosial kapital er en av kapitalformene som kan være et av resultatene av kroppslig kapital. Bourdieu (1984) påstår at investering av tid, energi og ressurser i ens egen kropp kan resultere

i sosiale goder. Forskning viser en sammenheng mellom kroppslig kapital og sosial sfære, som for eksempel hvordan en blir vurdert og behandlet av folk rundt (Hutson, 2013). Sosial kapital handler om fordelene en får av å være en del av et fast fellesskap der folk kjenner og erkjenner hverandre. Det inkluderer både de faktiske og de potensielle fordelene en kan få på grunn av at du er en del av dette sosiale nettverket. De faktiske fordelene refererer til de umiddelbare fordelene eller ressursene en person allerede har tilgang til gjennom sitt sosiale nettverk, mens de potensielle fordelene er de mulige eller fremtidige fordelene som kan oppstå som et resultat av ens sosiale kapital (Bourdieu, 1986). Nettverket man skaper av venner og bekjente kan sees på som en investering til å fremme egen status og sosiale posisjon (Bourdieu, 1984). Den kan gi en avkastning i form av individuelle fordeler som emosjonell og mellommenneskelig støtte, men også bidra til det sosiale fellesskapet gjennom tillitsforhold (Stewart et al., 2012). Fordelene som søkes og oppnås gjennom oppbygning av sosial kapital omfatter ofte solidaritet, etablering av relasjoner, fremme samarbeid, tilegnelse av prestisje, tilgang til informasjon og ressurser, og muligheten til å påvirke beslutninger og handlinger gjennom sosiale nettverk (Bourdieu, 1986). I en undersøkelse kom det frem at sosial interaksjon var en av de fordelene med å trene på treningssenter som ble satt særlig pris på (Stewart et al., 2012).

Omfanget av ens sosiale kapital avhenger av størrelsen på nettverket av forbindelser man kan mobilisere, og kan påvirkes av økonomisk, kulturell og symbolsk kapital, hvor for eksempel kapital, utdanning og anerkjennelse kan bidra til å gi innpass i sosiale grupper og dermed utvikle den sosiale kapitalen (Bourdieu, 1986). Sosial kapital er ikke noe som oppstår naturlig eller er endelig, men et resultat av kontinuerlig innsats for å etablere og vedlikeholde varige og nyttige relasjoner. Den sosiale kapitalen reproduseres gjennom anerkjennelse og gruppetilhørighet (Bourdieu, 1986).

Sosial kapital har stor relevans for de som bruker treningsstudio, fordi treningsstudioer er steder der nærhet mellom mennesker og fysisk intimitet påvirker treningsopplevelsen (Stewart et al, 2012). Folk opplever ofte nær kontakt med andre, både i form av deling av utstyr og i sosiale interaksjoner med andre medlemmer, som skaper kontekst hvor sosiale relasjoner og samspill er en sentral del av opplevelsen (Stewart et al, 2012). Treningscenter er en sosial arena hvor mangfoldige medlemmer, representert ved ulike aldersgrupper, kjønn, etnisiteter, språk og fysiske former, deltar. Dette mangfoldet kan potensielt fungere som en integrerende faktor som bygger bro over sosiale kategorier (Cardone, 2019). Dog kan opplevelser av ikke-

tilpasning og ekskluderende atferd, spesielt når det oppstår sammenligninger mellom medlemmers treningsnivå og fysiske utseende, eller hvis det er avvik fra felles regler på treningssenteret (Cardone, 2019). Dette kan føre til en motsatt effekt på den sosiale kapitalen, hvor deltakelsen ikke nødvendigvis fører til positiv samhørighet, og kan gi opplevelser av sosial isolasjon.

2.1.4 Felt og habitus

Felt og habitus er to helt sentrale begrep i Bourdieus sosiologiske prosjekter og kapitalteori. Bourdieu hevdet at samfunnet bestod av flere konkurrerende, overlappende og hierarkisk posisjonerte felt, hver med sine særegne kjennetegn, regler og strukturer. Et felt er et dynamisk område preget av krefter som påvirker menneskene i det og der ulike mennesker møtes i konkurranse med forskjellige mål og strategier (Emerald et al., 2015). Dette bidrar til både å opprettholde og endre strukturen i feltet. Felt påvirker hvordan folk posisjonerer seg og handler, med konflikter og strategier for å kontrollere ressurser og kapital. Et av feltene vi har er idrettsfeltet. Videre trekkes snowboardfelt, dansefelt og surfefelt frem som egne felt innenfor idrettsfeltet (Emerald et al., 2015). På bakgrunn av dette kan man anse trening på treningsstudio som et eget felt. Innenfor feltet er posisjonen bestemt av ens kapital og habitus. Dersom man har mye av kapitalen som verdsettes, og en habitus som går over ens med feltets verdier, vil en opparbeide seg en høy sosial posisjon i feltet (Emerald et al., 2015). Desto høyere posisjon en har i hierarkiet, desto større muligheter har en til å legitimere og bruke posisjonen sin på måter som gagnar deres interesser. Feltene har egne forestillinger om hva som er riktig og feil atferd, samt hva som gir makt. Dette blir reproduisert gjennom sosialiseringen (Emerald et al., 2015). Denne sosialiseringen innad i feltene har igjen en betydelig påvirkning på individets habitus.

Habitus refererer til de kroppsliggjorte disposisjonene som en person har, formet av det sosiale feltet de omgås i (Sæle, 2021). Utviklingen av ens habitus er en gradvis og langvarig prosess som begynner i barndommen og blir formet av den påvirkningen vi mottar fra våre sosiale og historiske omgivelser. Disse omgivelsene, inkludert familie, skole, venner og miljøet, bidrar til å forme våre disposisjoner av oppfatninger, verdier, vaner og atferd (Kuven, 2014). Habitus refererer til den internaliserte forståelsen av og tilpasningen til strukturerte sosiale felt, inkludert sosiale normer, verdier og forventninger, som skjer uten bevisst refleksjon. Gjennom sosialiseringen blir samfunnets strukturer, de sosiale omgivelsene, og

individets egne erfaringer og oppfatninger av feltene en naturlig del av individets kroppslige væremåte og tankegang, og bestemmer med det personligheten vår (Bourdieu, 1995). Habitus henspiller de vanene og praksisene som preger våre liv. Det er et uttrykk for vår daglige måte å handle på, som ofte skjer automatisk og uten refleksjon. Habitus føles naturlig fordi den kontinuerlig formes av våre egne erfaringer, muligheter og betingelser, innenfor rammene av de sosiale strukturene vi er en del av (Sæle, 2021). Habitus spiller en avgjørende rolle i valgene vi tar i livet, samt hvordan enkeltpersoner handler og posisjonerer seg i ulike felt. Trekk fra både venners, skolens og familiens habitus har en tendens til å overføres til vår egen, da disse er blant de mest betydningsfulle påvirkningsfaktorene i vår sosiale utvikling (Emerald et al., 2015). I lys av dette er det relevant for oppgaven å undersøke i hvilken grad felt og habitus påvirker ungdommers valg av å trene på treningsstudio. Ved å analysere hvordan ungdommer blir påvirket av sine nærmeste i beslutningen om å delta i treningsaktiviteter, vil vi kunne forstå bedre hvordan sosiale relasjoner og familiemiljø påvirker individets helse- og livsstilsvalg. Gjennom ens grunnleggende holdninger til trening og fysisk aktivitet vil habitus være med på å forme hvordan man utvikler våres fysiske kapital (Bourdieu, 1995).

Samtidig påpeker Bourdieu (1995) at det er en endring i oppfatningen av fysisk trening. Den tradisjonelle tilnærmingen, som fokuserer på disiplin, viljestyrke og lidelse som veier til skjønnhet og glede, som er i henhold til ordtaket "*man må lide for skjønnheten*", blir nå utfordret av en ny tilnærming som erstatter spenning, anstrengelse, disiplin og ensomhet med avslapning, glede, kreativitet, frihet og kommunikasjon (Bourdieu, 1995, s.17). Den nye tilnærmingen til fysisk aktivitet søker å utforske kroppens signaler, behov og reaksjoner på en dypere måte:

«Kroppen skal «lyttes til» (kroppens «signaler»), her skal det «løses opp» og frigjøres, eller kanskje rekker det å finne tilbake til kroppen sin, og erkjenne den (for å «ha det godt med seg selv»). Denne psykologiserien av forholdet til kroppen kan ikke skilles fra en forherligelse av selvet, men det er et selv som bare kan fullbyrde seg ordentlig («utfolde seg») i kommunikasjon med andre (ved å «dele erfaringer») og ved hjelp av kropp som behandles som et tegn og ikke som et instrument (Bourdieu, 1995, s.178).

2.2 Loic Wacquant

2.2.1 Kroppslig kapital

Det finnes flere ulike tilnæringer til kroppen og måter å tolke den på innenfor ulike teoretiske rammer. Noen ser på kroppen som et symbol på kommersiell verdi. I slike tilfeller blir kroppen betraktet som et objekt som kan brukes til å markedsføre produkter, eller oppnå økonomiske gevinster (Shilling, 2012). En annen måte kroppen kan bli betraktet på er som en ideologisk visjon, hvor kroppen blir sett på som et uttrykk for samfunnsmessige ideer, verdier eller normer. Dette innebærer at kroppens utseende og form blir tolket som et speilbilde av samfunnets verdier og holdninger (Shilling, 2012). Kroppen blir også betraktet som en aktiv aktør i samfunnet. Det betyr at den ikke bare blir påvirket av samfunnets strukturer og normer, men er også aktivt medvirket i sosiale interaksjoner, og dermed sett på som en viktig deltaker i formingen av sosiale relasjoner (Shilling, 2012). Dette er relevant for min oppgave for å forstå hvordan samfunnets idealer om kropp og helse påvirker tenåringer og deres valg av treningsaktiviteter. Dette kan bidra til å belyse hvorfor tenåringer søker å forme og vedlikeholde sin kropp gjennom trening, og hvordan samfunnets forventninger og normer spiller en rolle i denne prosessen.

Begrepet «kroppslig kapital» er en form for kapital som bygger på Bourdieus begrep om «fysisk kapital» (Stewart et al., 2012). Bourdieu så fysisk kapital som en form for kroppsliggjort kulturell kapital, og ble ikke betraktet som en separat og uavhengig kapitalform (Emerald et al., 2015). Wacquant har utvidet dette begrepet, og ser på kroppen som mer enn bare en fysisk form eller egenskap. Kroppslig kapital inkluderer alt fra klesstil, til kosmetiske operasjoner og fysisk trening (Stewart et al., 2012). Men i denne oppgaven fokuseres det på kroppslig kapital man opparbeider seg gjennom styrketrening på treningsstudio.

Sammen med de ulike tilnærmingene til kroppen, er begrepet «kroppslig kapital» også av betydning når vi undersøker tenåringer og deres treningsvaner. Kroppslig kapital refererer til hvordan kroppen kan betraktes som en form for kapital som kan utveksles for forskjellige fordeler og goder i samfunnet. Begrepet utforsker verdien knyttet til folks utseende, attraktivitet eller fysisk evne, hvordan dette kan påvirke andre former for kapital, slik som sosial kapital og kan kontrolleres av enkeltpersoner (Hutson, 2013; Wacquant, 1995). I likhet med andre former for kapital så kan kroppslig kapital gi makt, muligheter og status innenfor

ulike felt, så lenge den er anerkjent og av symbolsk verdi (Wacquant, 1995). I tillegg til å være et resultat av tidligere trening og nåværende livsstil, kan kroppen også fungere som et produksjonsmiddel i samfunnet. Kroppen som et produksjonsmiddel refererer til at kroppen kan bli sett på som et verktøy eller en ressurs som kan utnyttes for å skape verdi eller oppnå visse mål i samfunnet (Wacquant, 1995). Idrett er et felt hvor kroppslig kapital er av høy symbolsk verdi, da det er avgjørende for å oppnå gode resultater innenfor idretten (Emerald et al., 2015). Luïc Wacquant som blant annet er kjent for sin omfattende forskning på boksing i Chicago, har studert kroppslig kapital innenfor boksing. I denne konteksten blir kroppen til bokseren en avgjørende ressurs for å oppnå suksess og kunne prestere på høyt nivå i ringen. Dermed blir kroppen et produksjonsmiddel for å oppnå sportslige prestasjoner og økonomisk verdi innenfor boksing (Wacquant, 1995). Kroppslig kapital kan derfor gi en ytterligere dimensjon til analyser av tenåringer og deres motivasjon for å trene på treningsstudio. For å beskrive grunnlaget for oppnåelse av kroppslig kapital, anvender Wacquant begrepet kroppslig arbeid.

«Bodywork», eller kroppslig arbeid, er et begrep som anvendes for å beskrive den innsatsen som utføres for å omstrukturere og omforme volumet og formen til kroppen, både innenfor og utenfor treningsstudioet (Wacquant, 1995). Konseptet inneholder særlig tre dimensjoner: *Den fysiske dimensjonen* omfatter praksisene og øvelsene som individet utfører under trening, og selve fysiske formingen og forbedringen av kroppen (Pedersen & Tjørnhøy-Thomsen, 2016). *Den mentale dimensjonen* involverer individets kroppsfølelse og mentale innstilling til, eller oppfatning av, alle aspekter relatert til kroppen. Resultatet av dette kroppslige arbeidet manifesterer seg ikke bare som en transformert fysisk kropp, men også som en endret sinnstilstand (Pedersen & Tjørnhøy-Thomsen, 2016). *Sosiale og rituelle praksiser* anvendes for å opprettholde kontroll over kroppen og organisere livet med sikte på forbedring. Dette kan inkludere aspekter som «*Dedication, discipline, giving up everything, commitment, doing the right thing and keeping clean*» (Pedersen & Tjørnhøy-Thomsen, 2016).

Treningsstudioer er populære arenaer for å gjennomføre kroppslige prosjekter, hvor treningen brukes som middel for å styrke og forme kroppen, men også omdefinere den for å øke den kroppslige kapitalen. Slike prosjekter for å forbedre den kroppslige kapitalen kan gjenspeile ulike behov og ambisjoner, og de kan være motivert av ulike personlige mål, ønsker og drømmer (Stewart et al., 2012).

2.3 Antony Giddens

Anthony Giddens er kjent for sin forskning innenfor sosiologi. Han er opptatt av refleksivitet i det han mener er et stadig mer individualisert samfunn, hvor mennesker nå i større grad må ta ansvar for å forme sine egne liv (Loyal, 2003). Der hvor Bourdieus tilnærming fokuserer på de sosiale strukturene som påvirker individets handling gjennom habitus, og hvor refleksivitet over ens egen habitus er mulig, men sjelden en vanlig del av de sosiale prosessene innenfor feltene, fokuserer Giddens' perspektiv på hvordan individene reflekterer over sine egne handlinger og former sin identitet i lys av samspillet med disse strukturene (Loyal, 2003). På bakgrunn av dette ønsker jeg å kombinere disse to tilnærmingene for å få en bedre forståelse av de strukturelle og individuelle faktorene som driver ungdommers treningsatferd.

2.3.1 Selvidentitet og selvkonstruksjon

I dagens samfunn manifesteres kompleksiteten i konstruksjonen av selvidentitet gjennom daglige beslutninger, hvor spørsmålet om «*hvordan skal jeg leve?*» krever kontinuerlige tolkninger og valg (Giddens, 1991, s.14). Dette er en del av selvkonstruksjons-prosessen, hvor dagens samfunn «*krever et menneske som på en helt annen måte enn før er sin egenart bevisst. Det moderne mennesket er refleksivt. Det forholder seg til seg selv og konstruerer seg selv*» (Breivik, 2013, s.24). Antony Giddens (1991) introduserer begrepet refleksivitet for å beskrive den aktive og kontinuerlige prosessen der enkeltpersoner ikke bare handler impulsivt, men også reflekterer over og vurderer egne handlinger og beslutninger (Giddens, 1991). Refleksiviteten er ikke begrenset til det rent subjektive. Den påvirkes også av institusjonelle rammer i samfunnet. Det vil si at individets valg og handlinger reflekteres og formes av de normene og verdiene som fremmes av ulike sosiale institusjoner, inkludert familie, venner og medier (Giddens, 1991). Dersom disse institusjonene vektlegger spesifikke egenskaper som særlig verdifulle, internaliserer individet ofte disse verdiene i konstruksjonen av sin egen identitet. Selvet blir på denne måten et resultat av en refleksiv prosess. Den økende kompleksiteten og usikkerheten i dagens samfunn krever kontinuerlig refleksjon og tilpasning fra individene (Giddens, 1991). Denne refleksive prosessen knytter personlig vekst og sosiale endringer tett sammen, og selvet blir dermed et dynamisk produkt av samspillet mellom individets egne refleksjoner og samfunnets påvirkninger (Giddens, 1991).

Giddens (1991) definerer selvidentitet som et dynamisk fenomen som involverer refleksiv bevissthet, det vil si evnen til å reflektere over og være bevisst over seg selv og egne handlinger (Giddens, 1991). Bevisstheten en har over seg selv beskriver Giddens (1991) som selvbevissthet (Giddens, 1991). Selvidentitet er ikke noe som skjer en gang for alle i barndommen, men en kontinuerlig prosess gjennom livet, og skiller seg på den måten fra Mead sin teori, som ser på selvidentitet som et resultat av den psykologiske utviklingen i barndommen (Giddens, 1991). Selvidentitet er ikke noe gitt, men noe som konstrueres gjennom ens tanker, erfaringer og interaksjoner med samfunnet. Han fokuserer på den vedvarende prosessen med å forstå og forme selvet i en stadig endrende verden (Giddens, 1991). Selvet refererer til individets oppfatning, identitet og bevissthet om seg selv, og omfatter ens tanker, følelser, opplevelser og selvoppfatning. Det er en kompleks konstruksjon som påvirkes av både indre faktorer som personlighet, verdier og opplevelser og ytre påvirkninger fra samfunnet og sosiale relasjoner (Giddens, 1991).

En sentral del av identitetsdannelsen i dagens samfunn og forbrukerkulturen vi er i, i dag, er arbeidet med å oppnå en veltrent kropp. I en tid preget av usikkerhet, utrygghet og økt individualisering blir det å utøve kontroll over ens egen kropp et stabiliserende ankerpunkt (Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen, 2016). Dette reflekteres i Giddens' konsept om kroppslige prosjekter, som forklarer hvordan individer i moderne samfunn ser på og arbeider med kroppene sine som en del av deres identitet (Crossley, 2006). Kroppen fungerer som en maske som formidler våre identiteter til andre og oss selv; hvem man er og hvem man ønsker å være (Shilling, 2012). Dette blir en avgjørende del av individets behov og ansvar for å skape en tydelig selvidentitet. Arbeidet med kroppen blir dermed et kontinuerlig identitetsarbeid. Identitetsarbeidet i treningssenterkonteksten utføres ikke isolert, men som en sosial prosess i samhandling, og får mening gjennom trening på treningsstudio. Den symbolske verdien knyttet til kroppslig kapital og hvordan man blir sett på og anerkjent av samfunnet, bidrar til å bygge opp selvfølelsen og identiteten vår (Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen, 2016). Treningssenter trekkes frem som en egnet arena for selvkonstruksjon i dagens samfunn (Breivik, 2013).

Fitnesskulturen har blitt en kommersialisert livsstil som belyser hvordan individer bruker treningsstudio som en arena på fritiden for å forme og forbedre sin egen identitet, og legger ned en bevisst innsats for selvutvikling og selvskapelse, som er en sentral del innenfor identitetsutviklingen (Maguire, 2008). Gjennom trening på treningsstudio blir kroppen, som er

konstituerende for selvet, refleksivt arbeidet på, modifisert og forbedret i jakten på en modernisert identitet (Stewart et al., 2012). Kroppen blir på den måten behandlet som en virksomhet som skal jobbes med og endres i tråd med en spesifikk oppfatning og strukturering av selvet (Shilling, 2012). Det antyder at treningsstudio fungerer som en arena hvor individene deltar aktivt i formingen av sin egen identitet gjennom å reflektere over kroppen sin ut ifra samfunnets forventninger og idealer (Stewart et al., 2012), som kan tolkes som et sosiokulturelt kroppssyn (Sæle, 2021). Et sosiokulturelt kroppssyn handler om hvordan våre tanker og oppfatninger om kroppen formes av samfunnets normer og verdier. Det inkluderer ideen om at våre kroppsforståelser og idealkropper påvirkes av kulturelle praksiser, og at kroppsstandardene som samfunnet fremmer speiler og er en konsekvens av samfunnstrender (Sæle, 2021). Den rekonstruerte kroppen er ikke nødvendigvis et mål i seg selv, men brukes for å sikre en opplevelse av hvem man er og hva man ønsker å være. Kroppen blir dermed brukt som et middel for å oppnå og formidle en ønsket identitet og selvforståelse (Stewart et al., 2012). Giddens hevder at dagens oppfatning av kroppen er slik at den betraktes som noe som kan formes, og vår forståelse av vårt fysiske-selv er at kroppen er et verk i utvikling (Sæle, 2021).

3.0 Metode

I dette kapittelet vil jeg diskutere den metodiske tilnærmingen jeg har valgt for å utforske hvorfor tenåringer velger treningsstudio som arena for fysisk aktivitet. Jeg vil samtidig ta for meg erfaringer jeg har opplevd før, under og etter datainnsamlingen. Videre skal jeg beskrive og begrunne metodiske valg, samt drøfte fordeler og ulemper med valgene.

Målet er å gi et helhetlig bilde av prosessen, inkludert arbeidet med utvalg av informanter, samt innsamling, analysering og tolkning av dataene. Til slutt trekker jeg inn etiske prinsipper som var gjeldende for mitt prosjekt. Empirien i oppgaven baserer seg på feltarbeid hvor jeg har trent med en liten gruppe tenåringer på treningsstudio to til tre dager i uken over en periode på tre måneder. Etter denne perioden gjennomførte jeg intervjuer av deltakere i samme aldersgruppe, fra 16-18 år.

3.1 Kvalitativ metode

I mitt forskningsprosjekt har jeg valgt å benytte meg av kvalitativ metode for å undersøke hva som er årsaken for at fler og fler tenåringer velger treningsstudio som arena for fysisk aktivitet. «*Kvalitativ metode er et inntak til hva folk mener med det de gjør og sier*» (Gran, 2012, s.33). Målet med forskningen var å få en dypere forståelse av individuelle motivasjoner, opplevelser, erfaringer og meninger som ligger bak valg av trening på treningssenter.

Kvalitativ metode ble på den måten det naturlige valget for meg. Tilnærmingen beskrives som en metode som innebærer det å forstå deltakernes perspektiver (Postholm, 2011). Det kan gi en dypere forståelse av komplekse fenomen (Grønmo, 2016), og mulighet til å finne hensikten, begrunnelsene og meningen deltakerne tillegger handlingene sine (Gran, 2012). Med det følger jeg den fortolkende tradisjonen² innenfor ontologi og epistemologi gjennom prosjektet (Postholm, 2011).

Får å kunne beskrive kompleksiteten rundt trening på treningsstudio innebærer det at man har et nært samarbeidsforhold med forskningsdeltakerne (Postholm, 2011). Forskere kan på denne måten studere ting i deres naturlige setting, hvor man forsøker å forstå eller tolke fenomen ut

² Den fortolkende tradisjonen er en tilnærming innenfor samfunnsvitenskapelig forskning med vekt på å få en dypere forståelse av personers handlinger på forskningsstedet og i sosiale sammenhenger. Det semistrukturerte intervjuet er hyppig brukt i slike forskningsprosjekter (Postholm, 2011).

fra den mening folk gir dem (Ryen, 2002). Ved å gjennomføre kvalitative intervju og feltarbeid fikk jeg mulighet til å observere deltakernes atferd, sosiale interaksjoner og forstå fenomener gjennom sin naturlige kontekst hvor den fysiske aktiviteten utspiller seg. Intervjuene i etterkant gav meg mulighet til å dykke dypere inn i tanker, følelser og opplevelser rundt interessante og relevante observasjoner for forskningen jeg gjorde underveis.

Validitet og reliabilitet er to mye diskuterte begrep innenfor kvalitativ forskning, og knytter seg til i hvilken grad kvaliteten på forskningen er god. Dette kan være særlig utfordrende med en kvalitativ tilnærming (Ryen, 2002). Derfor vil jeg løpende gjennom oppgaven redegjøre for prosedyrer ved datainnsamling, notater, transkribering og analysering jeg har gjort for å sikre god datakvalitet (Ryen, 2002).

3.2 Gjennomføring av feltarbeid

Basert på målet med forskningen som nevnt tidligere i oppgaven falt valget på deltagende observasjon på et treningssenter. Gjennom observasjonsperioden deltok jeg aktivt i treningsøktene sammen med tre tenåringer, to dager i uken over om lag tre måneder. Noen av øktene var fellesøkter hvor alle deltok, mens andre var avhengig av tid deltagerne hadde til disposisjon, hvor utenforliggende ting som skole og idrett kunne gjøre det utfordrende for alle å få tid samtidig.

Fordelene med denne metoden er at jeg kom nærmere inn på deltageres virkelighet og fikk personlig kunnskap om de. Slike erfaringer kan bedre forståelsen og fortolkningen av feltet, og gi et mer helhetlig bilde av deltagerne (Fangen, 2010). Deltagende observasjon åpnet for at jeg kunne tilegne meg kunnskap gjennom førstehånds erfaringer basert på hva deltagerne sa og gjorde i sammenhenger som ikke var strukturert av meg, i den konteksten som er tema for oppgaven (Fangen, 2010). Ved å delta aktivt i deres samhandling ga det meg tilgang til sosiale situasjoner som de involverte ikke selv først har tolket (Tjora, 2023), og kunne med det studere hvilke øvelser deltagerne satt i gang, hvilke profiler og posisjoner de innehar i gruppen og sosiale settinger på treningssenteret, hvordan de oppfører seg og opptrer i ulike situasjoner, hva de sier underveis, og gå inn i samtaler med deltagerne for å oppdage deres fortolkninger av ulike hendelser som jeg observerte underveis i treningsøktene. Spørsmål jeg

stilte underveis var med på å styrke reliabilitet til tolkningene mine, for å få deltagerne til å selv kunne sette ord på sin forståelse av ulike situasjoner (Fangen, 2010). Det er det man kan kalle et ustrukturert intervju, hvor spørsmålene ikke var planlagt i forkant, og det hendte også at deltakerne fortalte ting underveis som jeg ikke spurte om (Postholm, 2011).

I løpet av treningsøktene med forskningsdeltakerne, utførte jeg også observasjoner av andre personer på treningsstudioet. Hensikten var å sammenligne deres oppførsel og handlinger med det jeg registrerte i prosjektet. Dette gjorde jeg for å indentifisere eventuelle likheter og ulikheter i måten andre nærmet seg treningen på. Ved å analysere samsvar og avvik mellom observasjonene av deltagerne og andre utøvere, ønsker jeg å få en dypere forståelse av hvordan deltakerne integrerte seg i treningsmiljøet og om det var spesifikke atferdsmønstre som preget deres opplevelse på treningsstudioet. Sammenligningen bidro til å belyse eventuelle fellestrekk eller unike aspekter ved deltakernes tilnærming til treningsmiljøet. På en annen side gir ikke denne sammenligningen nødvendigvis noe grundig forklaring på problemstillingen, da jeg ikke kunne utforske nok rundt tankene og intensjonene bak handlingene til de andre deltakerne, men heller gi en indikasjon på ulike tendenser jeg erfarte gjennom det forskningsdeltagerne delte med meg underveis i prosjektet.

I forkant av observasjonen utarbeidet jeg en observasjonsguide med en utforskende tilnærming som fungerte som en veileder gjennom observasjonsprosessen. Guiden bestod av konkrete mål og fokusområder for observasjonen, og var med på å sikre validitet til forskningen ved å hjelpe meg med å holde fokus på detaljer og aspekter rundt trening på treningscenter, samt utelukket ting som ikke var relevant for oppgaven (Fangen, 2010). Min tid som lærer og aktiv deltager på treningscenter gjorde at jeg gikk inn i prosessen med den Fangen (2010) refererer til som *førforståelse*, som baserer seg på egne erfaringer man sitter med fra feltet. Min førforståelse bestod av hypoteser om at kroppspress og det sosiale aspektet var viktig for tenåringer i valget om trening på treningscenter. Førforståelsen, teori og tidligere forskning rundt feltet fungerte for meg som en veileder og var utgangspunktet for observasjonsguiden. Derimot kan min førforståelse være til fare for at jeg spesifikt fokuserer på å observere hendelser eller handlinger som bekrefter eller avkrefter hypotesene mine (Fangen, 2010; Christoffersen, Johannessen & Tuftes., 2016) og feltnotatene (Tjora, 2023). Det kan potensielt føre til at man overser temaer som ikke var forhåndsdefinert, men som likevel kunne være relevant datamateriale (Christoffersen et al., 2016). For å gjøre feltnotatene så lite subjektive som mulig var jeg først å fremst klar over hvilken påvirkning hypotesene kunne ha

for observasjonen. Det var med det helt ideelt for meg å gå inn i feltet med et åpent sinn så langt det lar seg gjøre, for å være åpen for uventede funn og ta hensyn til et bredere aspekt av deltagerens opplevelser og handlinger, samtidig som jeg satt med nok kunnskap til å nærme meg feltet på en hensiktsmessig måte (Fangen, 2010).

For å notere ned observasjoner, beskrivelser, umiddelbare tolkninger og tidspunkt for treningsøkten underveis, benyttet jeg meg av mobilen. Jeg opplevde mobilen som et praktisk verktøy for å være diskret når jeg tok notater under observasjonen, av den grunn at jeg anser mobilen som mer vanlig å ta fram på et treningssenter kontra en notatbok, i håp om at dette kunne bidra til å unngå at deltagerne ble oppmerksomme på noteringen. Notatbøker kan gjøre deltakerne oppmerksomme på at man innehar en rolle som forsker (Tjora, 2023) Notatene var viktig for at jeg kunne vurdere hendelser gjentatte ganger i etterkant, som sørger for god kvalitet på observasjonene jeg gjorde meg (Fangen, 2010). Etter hver observasjon satt jeg meg ned for å lese gjennom og renskrive notatene mens jeg hadde det ferskt i minne (Tjora, 2023). Det hjalp meg med å huske flere detaljer som jeg kanskje ellers ville oversett. På den måten fikk jeg også forberedt meg på neste møte med feltet. Både gjennom utarbeiding av nye spørsmål, og å få en oversikt over enkelte handlinger hvor jeg følte det var behov for nærmere observasjon for å få en dypere forståelse rundt fenomenet (Postholm, 2011). Etter endt feltarbeid satt jeg igjen med 12 sider med empiri. Disse notatene er også utgangspunktet for analysen senere i prosessen (Fangen, 2010).

Reliabilitet av deltagende observasjon er et mye diskutert tema og kan være utfordrende å opprettholde. For å sikre påliteligheten i min oppgave, vil jeg senere i teksten gi en grundig redegjørelse for hvordan jeg har utledet mine tolkninger. Dette innebærer å presentere de konkrete observasjonene som danner grunnlaget for tolkningene mine og analysere dem i lys av de teoretiske rammene jeg har valgt for oppgaven. Jeg vil også adoptere en kritisk tilnærming til mine egne tolkninger (Fangen, 2010).

I tilfeller der jeg har opplevd usikkerhet angående nøyaktige formuleringer av deltakernes uttalelser, har jeg praktisert å notere ned mine tolkninger. Deretter har jeg gått til deltakerne, delt mine tolkninger eller spurt om jeg husker riktig, for å få deres bekreftelse eller korreksjoner. Slik medlemsvaliditering er et tiltak jeg gjorde for å opprettholde validitet i studien (Ryen, 2002). Deltagende observasjon, i kombinasjon med intervju, gir et helhetlig perspektiv på forskningsmaterialet (Fangen, 2010). Ved å grundig gjennomgå mine

observasjonsnotater og deretter gjennomføre intervju, kunne jeg innhente ulike perspektiver og erfaringsbakgrunner. Kombinasjonen tillot meg å utforske og forstå forskjellige synspunkter, samt innhente ytterligere innsikt knyttet til mine observasjoner, som bidro til å berike og styrke tolkningene mine.

3.3 Gjennomføring av kvalitativt forskningsintervju

Det kvalitative forskningsintervju kjennetegnes av at forsker beveger seg fra det planlagte til det uplanlagte, som gir muligheten til å kunne tilpasse spørsmålene i løpet av intervjuet basert på respondentens svar. Fokuset er å innhente dypere forståelse av perspektiver, erfaringer og meninger (Postholm, 2011). Derfor valgte jeg å gjennomføre et semistrukturert intervju.

3.3.1 Semistrukturert intervju og intervjuguide

Jeg praktiserte en semistrukturert intervjumetode, der jeg utarbeidet en intervjuguide med forhåndsbestemte temaer og spørsmål. Metoden kjennetegnes av en temainndelt intervjuguide hvor rekkefølgen på spørsmålene ikke er rigid, som gir fleksibilitet til å stille oppfølgingsspørsmål basert på deltakernes respons, som ikke er forhåndsplanlagt (Utdanningsdirektoratet, 2021). Dette tildelte meg en aktiv rolle under intervjuet og fremmet en dynamisk dialog. Dette ble for meg spesielt verdifullt i situasjoner der det var elementer jeg ikke helt forsto eller der det var hensiktsmessig å utforske og utdype ytterligere.

Valget om å anvende et semistrukturert intervju i min forskning ble motivert av ønsket om å sikre en dyptgående forståelse av respondentens perspektiver. En for rigid struktur i intervjuguiden kunne potensielt begrense mulighetene mine til å fange opp sentrale fenomener som var av betydning for informanten (Ryen, 2002). Ved å tilby fleksibilitet i interaksjonen, ga dette respondenten anledning til å påvirke retningen av samtalen i større grad. Dette var spesielt relevant i mitt prosjekt, der formålet var å skape rom for deltakernes subjektive oppfatninger og perspektiver (Ryen, 2002). Samtidig så ble det praktisert en viss grad av struktur gjennom intervjuguiden for å sikre en målrettet tilnærming til de fenomenene som var sentrale for oppgavens formål. Denne tilnærmingen var nødvendig for å fange opp nøkkelaspekter fra feltet. Gjennom å klargjøre temaer i intervjuguiden kunne jeg effektivt lede samtalen i ønsket retning, samtidig som jeg unngikk å samle inn unødvendig informasjon som

ikke var direkte relevant for oppgaven (Ryen, 2002). Dette balanserte forholdet mellom struktur og fleksibilitet i intervjuet mener jeg var avgjørende for å oppnå målsetningen om å innhente inngående innsikt fra informantene.

Utformingen av intervjuguiden var tidkrevende. Temaene ble identifisert basert på ferske observasjoner, og jeg hadde en klar visjon om hvilken empiri jeg ønsket å utforske. Jeg investerte mye tid og mange korreksjoner i formuleringen av spørsmålene. Mye av grunne til dette var fordi jeg ønsket å utforme gode spørsmål for å sikre at intervjuene fanget opp essensen av deltakernes erfaringer. Jeg la vekt på å utvikle temaer og spørsmål som var direkte relevante for formålet med oppgaven, dette er viktig for oppgavens validitet og reliabilitet (Ryen, 2002). Innledningsvis utarbeidet jeg lukkede spørsmål for å få raske, presise svar (Utdanningsdirektoratet, 2021). Etter det gikk jeg over til å formulere spørsmålene på en åpen måte, med den hensikt å gi informantene rom til å uttrykke seg fritt og formidle sine perspektiver på en måte som var meningsfull for dem. Det åpner også opp for en mer detaljert beskrivelse (Utdanningsdirektoratet, 2021). Ved å legge til rette for åpne spørsmål, ønsket jeg å stimulere til dypere refleksjon og ufiltrerte svar, og dermed bidra til å fange opp nyansene i informantenes opplevelser og perspektiver på fenomenet i studien. I løpet av intervjuene gjorde jeg notater av spesifikke uttalelser fra respondentene som jeg anså som relevante for oppgaven og som jeg ønsket å utforske nærmere, for å sikre at viktig informasjon ikke ble oversett og glemt. Slike nøkkelord er nyttige for å formulere oppfølgingsspørsmål (Tjora, 2023).

3.3.2 Pilotintervju

I forkant av intervjuet gjennomførte jeg et prøveintervju. Thagaard (2018) understreker at opplæring i intervjuferdigheter utvikles gjennom praktisk erfaring. Hun anbefaler prøveintervjuer som en metode for å forberede seg. Det gir forskeren mulighet til å teste og finjustere spørsmålene, utforske potensielle utfordringer, og bli mer komfortabel med intervjuprosessen før den faktiske datainnsamlingen. På den måten kan man forbedre validiteten og reliabiliteten på datainnsamlingen (Thagaard, 2018). Jeg opplevde selv flere gevinster gjennom mitt prøveintervju. I tillegg til erfaringen med å stille spørsmål og håndtere dynamikken i intervjusituasjonen bidro det til å styrke evnen min til å improvisere og tilpasse meg uforutsette hendelser, samt evnen til å lytte og formulere spontane oppfølgingsspørsmål

basert på svarene til informanten. Enkelte spørsmål ble også omformulert etter tilbakemeldinger fra testpersonen basert på opplevelsene.

3.3.3 Transkribering

Transkribering er en viktig prosess når man senere skal analysere intervjuer og samtaler (Grønmo, 2016). Gjennom prosessen er det fare for å miste viktige detaljer (Kovac, 2023). Derfor brukte jeg ekstra tid på å få med nyanser, pauser og fyllord som «hmm» og «eh» som *kan* være tegn på usikkerhet, eller nøling (Kovac, 2023), og for å gi en nøyaktig gjengivelse av det som ble sagt, samt ivareta integriteten til forskningen. Dette gir et grundigere innsyn i informasjonen som er hadde samlet inn, og et klarere bilde av deltakernes perspektiver og visuelle ledetråder som kan være viktig for helhetsinntrykket (Tjora, 2023). Transkriberingen fungerte på den måten som et viktig skritt i å forstå og utnytte informasjonen innhentet fra mine forskningsdeltakere.

Konverteringen av muntlig tale til skriftlig form var tidkrevende, og det var for meg helt sentralt å bruke opptak underveis i intervjuene. Jeg benyttet meg av «Nettskjema Diktafon». *«Lydopptak er vesentlig for en skikkelig analyse»* (Tjora, 2023, s.181). For å sikre en nøyaktig og pålitelig gjengivelse av deltakernes svar og uttrykk, benyttet jeg meg av taleopptak. Det gjorde det også lettere å gjennomføre en grundig analyse av materialet i etterkant, noe jeg kommer tilbake til senere. Dersom jeg kun hadde notert underveis uten å benytte meg av lydopptak ville det vært meget krevende å få med det som sies av både forsker og respondent, samtidig som jeg skal lytte til respondenten, tolke svar, formulere nye spørsmål og styre intervjuets utvikling langs relevant informasjon (Grønmo, 2016). Bruk av lydopptak gjorde at jeg kunne konsentrere meg hva deltakeren sier, for bedre kommunikasjon og flyt gjennom intervjuet, samt utforme oppfølgingsspørsmål der det var behov (Tjora, 2023). Etter transkripsjonen satt jeg igjen med 78 sider med tekst fra intervjuene, i tillegg til 12 sider med observasjonsnotater. Like før intervjuet testet jeg diktafonen for å prøve at alt virket, og at mikrofonen fanget opp det som ble sagt fra posisjonen respondenten hadde under intervjuet (Dalland, 2020).

3.4 Utvalg av informanter

Ryen (2006) refererer til Miles & Huberman (1984, s.41) når hun skriver «*Remember that you are not only sampling people, but also settings, events and processes*» (Ryen, 2002, s.79). For å forstå dynamikken, samspillet og miljøet der tenåringer trener som var avgjørende for en dypere forståelse av hvorfor tenåringer trener på treningsstudio, var det derfor åpenbart at observasjonen skulle ta plass på et treningsstudio.

I utvalget lette jeg etter tenåringer som trener på treningsstudio til daglig for å kunne fange opp deres opplevelser, perspektiver og motiver for å trene på treningsstudio (Postholm, 2011), jeg gjorde med det strategiske valg (Dalland, 2020). Før starten av feltarbeidet sto jeg ovenfor utfordringen med å bestemme hvilken tilnærming jeg skulle anvende for å etablere kontakt med deltakere til observasjon. Etter hvert valgte jeg å ta kontakt med en bekjent på treningsstudio jeg selv trener og spurte om han kunne forhøre seg litt rundt. Han fikk kontakt med en som var interessert i å delta. Jeg forklarte om prosjektets formål og spurte om eventuelle anbefalinger av venner som kunne tenke seg å trene med oss i en periode på 3 måneder. Gjennom disse kontaktene identifiserte jeg potensielle deltakere for intervjuene. I tillegg oppsøkte jeg en jente som viste interesse for å delta i intervjuet etter at broren min hadde fortalt om prosjektet, og gjennom henne etablerte jeg kontakt med resten av deltakerne. Gjennom en slik strategi ønsket jeg å gi potensielle deltakere tid til å vurdere og ta en selvstendig beslutning. Dette var ment for å redusere følelsen av press og til deltakerne frihet til å si nei uten ekstern påvirkning (Dalland, 2020).

Utvalget bestod til slutt av tre deltakere som jeg observerte, og fem deltakere som jeg intervjuet. Det er viktig å understreke at et slikt utvalg ikke muliggjør generalisering, da det var et begrenset antall, men kan likevel gi en indikasjon på tendenser og perspektiver som er i samfunnet (Fangen, 2010).

3.5 Forskerrollen

«I tillegg til å kunne gjøre observasjoner som er relevante for det temaet man ønsker å vite noe om, er det viktig å finne en observasjonsrolle som er legitim på det stedet man skal observere» (Tjora, 2021, s.68).

Jeg praktiserte en deltidspartasende observasjon, en metode som innebærer at jeg dedikerte et par timer noen dager i uken til å observere treningsmiljøet på et treningssenter, for så å fortsette mitt vanlige dagligliv ved siden av (Fangen, 2010). Slike pauser i feltarbeidet, også kalt «*fieldbrakes*», bidrar til å opprettholde en analytisk distanse gjennom prosessen som gir rom for et kritisk og analytisk blikk på datamaterialet. Tilnærmingen fremmer med det refleksjon og forbedring av feltarbeidet (Fangen, 2010). I forskningsprosessen min implementerte jeg en dynamisk tilnærming, hvor jeg bevisst skiftet mellom ulike roller: *interaktiv observatør deltaker og fullstendig deltaker*.

3.5.1 Interaktiv observatør

Interaktiv observasjon er en åpen observasjon som vil si at deltakerne vet at jeg observerer de (Tjora, 2023). Jeg initierte studien som en hovedsakelig aktiv deltaker, hvor jeg rettet fokuset mot å etablere et kjennskap med deltakerne. For å oppnå aksept og tillit, som er en forutsetning for å utføre feltarbeid, bør hovedoppgaven i den innledende delen være å utvikle god kontakt med deltakerne (Grønmo, 2016). Dette tiltaket gjorde for at de skulle føle de kunne stole på meg og dermed åpne seg opp mer, og unngå at de handlet annerledes enn de ellers ville gjort, noe som er vanlig under åpen observasjon når deltakerne vet de blir observert (Tjora, 2023).

Hele veien har jeg hatt fokus på å vise ydmykhet og åpenhet, som er viktig for å bygge gode feltrelasjoner (Grønmo, 2016). Etter hvert som jeg følte relasjonen utviklet seg, og deltakerne aksepterte min tilstedeværelse som en naturlig del av settingen, skiftet jeg gradvis mot en mer observatørrolle. Overgangen innebar en økt vektlegging av observasjon, samtidig som jeg fortsatte å delta aktivt i øktene og deltok i interaksjonene mellom deltakerne. Når deltakerne glemmer at en er der for å observere oppfører de seg mest mulig like som de pleier (Dalland, 2020). Derfor var dette et bevisst valg.

3.5.2 Fullstendig deltaker

Mens jeg deltok sammen med mine forskningsdeltakere, benyttet jeg anledningen til å observere også andre personer som trente rundt oss. Dette inkluderte observasjoner gjort på dager hvor jeg trente alene. Jeg deltok med det aktivt i treningsmiljøet og inntok en fullstendig medlemskapsrolle (Postholm, 2011), samtidig som jeg observerte folk rundt meg. Rollen min som fullstendig deltaker innebar skjult observasjon, hvor de som trener ikke vet at jeg observerer de (Tjora, 2023). Dette gjorde jeg av samme grunn som er nevnt ovenfor, at deltakerne oppfører seg mest mulig naturlig når de ikke vet de blir observert.

Samtidig ligger skjult observasjon i en gråsoner hvor det strider i mot prinsippet om at personer skal vite at de deltar i forskning og ha mulighet til å trekke seg (Tjora, 2023). Derfor har jeg vært spesielt nøye med å utelate informasjon som kan kobles tilbake til enkeltindivider, slik som navn og personbeskrivelser.

3.6 Analyse og tolkning

Analyse og tolkning omfatter alle nivåer av bearbeiding av materialet, både underveis og etter forskningsprosjektet (Fangen, 2010). Men i dette kapitlet tar jeg for meg delen av analysen som foregikk etter feltarbeidet og intervjuene var avsluttet. Feltnotatene og de transkriberte intervjuene kodet jeg inn i ulike temaer, noe som var tidkrevende. Men med en godt utarbeidet Intervju- og observasjonsguide gjorde det prosessen lettere hvor de var delt inn i temaer. Det er i utarbeidingen av disse guidene grunnlaget for analysen legges, og gir en oversikt over hva en ønsker å vite (Dalland, 2020). Det ga meg en bedre oversikt over datamaterialet, og muligheten til å luke ut deler som ikke var relevant for forskningen (Kovac, 2023).

Feltnotater og de transkriberte intervjuene var avgjørende for analysen og tolkningen etter endt observasjon (Fangen, 2010). Det ga meg mulighet til å systematisk utforske, identifisere mønstre og temaer, samt få en inngående forståelse av deltakernes atferd, opplevelser og perspektiver (Grønmo, 2016), og dannet grunnlag for formulering av funn, konklusjoner og diskusjoner senere i oppgaven. I arbeidet med analyse og tolkning av datamaterialet forsøkte jeg innta informantens perspektiv så langt det var mulig. Denne tilnærmingen er essensiell for å kunne beskrive informantens virkelighet slik de selv erfarer og uttrykker den, og bedre

forstå deres opplevelser, tolkninger og meninger (Fangen, 2010). Fangen (2010) påpeker derimot at perspektivet som forsker alltid vil være adskilt fra informantenes virkelighet på grunnlag av bakgrunn og tidligere erfaringer. Dette skillet kan påvirke mine tolkninger, og det er derfor viktig å være bevisst på hvordan mine egne forforståelser kan påvirke analysen (Fangen, 2010). Ved å være bevisst på den potensielle skjevheten mellom min tolkning og informantens opplevelse, kunne jeg implementere refleksjon og kritisk vurdering av mine egne tolkninger, som bidro til at jeg fikk en mer balansert tilnærming til datamaterialet.

3.7 Ethiske prinsipper

Forskning pålegger forskere flere etiske forpliktelser som må håndteres nøye før, under og etter prosjektet. Dette involverer etterlevelse av regler og grundig vurdering av etiske utfordringer som kan oppstå i arbeidet (Dalland, 2020). En kritisk bevissthet omkring disse forpliktelsene er essensielle for å sikre at deltakerne blir tilstrekkelig ivaretatt. Hvordan vi praktiserer de forskningsetiske retningslinjene påvirker kontakten vår med deltakerne og bidrar til å bygge tillit (Tjora, 2023). Dette er avgjørende for at deltakerne føler seg komfortable nok til å åpne seg, uten følelsen av press eller forventninger om å tilpasse svarene i tråd med forskerens antakelser (Dalland, 2020). I samsvar med de forskningsetiske retningslinjene fra den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), vurderer studien nøye disse forskningsetiske betraktningene.

3.7.1 Informert, frivillig samtykke

Prosjektet ble initiert med en søknad til sikt for godkjenning av gjennomføringen av prosjektet. Meldeplikten ble utløst siden prosjektet mitt involverte behandling av personopplysninger (Dalland, 2020). De viktigste etiske retningslinjene som er aktuelle i min oppgave var for det første et informert, frivillig samtykke. Det er viktig «*for å respektere menneskeverd og ivareta personlig integritet, sikkerhet og velferd*» (NESH, 2006:15), samt at de føler retten til selv å bestemme om de vil delta (NESH, 2006:16). For å tilfredsstillte dette avtalte jeg et møte med de som skulle delta på observasjonen hvor jeg forklarte om blant annet prosjektets formål, hvilke rettigheter de som deltakere har og hvordan datamaterialet behandles underveis og etter observasjonsperioden. Deltakerne måtte også skrive under på en samtykkeerklæring hvor all denne informasjonen sto, og var informert om at det bare var å

stille spørsmål om det var noe uklart. Deltakerne til intervjuet fikk samme gjennomgang i forkant av gjennomføringen, samt ble informert om at intervjuet ville bli tatt opp på lyd med deres samtykke.

3.7.2 Anonymitet

Det er viktig å sikre at anonymiteten til deltakerne er ivaretatt. Det innebærer at deltakerne ikke skal kunne identifiseres hverken i forskningen, eller formidlingen (NESH, 2006:20). For å ivareta anonymitet fikk deltakerne hvert sitt pseudonym. Videre har jeg utelatt spesifikk informasjon som kunne knyttes til deres identitet, for eksempel hvilken aktivitet de bedriver. Informasjon om det spesifikke treningsstudioet hvor observasjonene fant sted er bevisst utelatt for å beskytte deltakernes personvern. Som tidligere nevnt brukte jeg mobiltelefonen til å notere under observasjonene for å holde det skjult for andre tilstedeværende på treningsstudioet. Notatene ble umiddelbart slettet etter observasjonen, etter at de var overført til et sikret dokument.

3.7.3 Taushetsplikt og konfidensialitet

Jeg som forsker er underlagt taushetsplikt, og all innsamlet informasjon behandles konfidensielt for å sikre deltakernes personvern og opprettholde et tillitsfullt forskningsmiljø (NESH, 2006:21). For å opprettholde konfidensialitet har jeg tatt flere forhåndsregler i lagringen av innsamlet informasjon. De transkriberte intervjuene, observasjonsnotatene, samtykkeerklæringene og intervjuopptakene er alle lagret separat. I tillegg har jeg fulgt retningslinjene fastsatt av Universitetet i Sørøst-Norge (USN) for lagring og oppbevaring av «gule dataer». Informantene ble også informert om at lydopptak og transkripsjoner skulle slettes ved prosjektslutt.

3.7.4 Plagiat og varslingsplikt

Videre har jeg vært nøye med å vise respekt for andres arbeid og sikre god henvisningsetikk ved å henwise til andres ideer, begreper, teorier, tolkninger, data og resultater som jeg har benyttet meg av i min besvarelse (NESH, 2006:10). I tillegg har jeg gjennom hele forskningsprosessen vært bevisst på min varslingsplikt dersom det skulle oppstå situasjoner

som krever slik varsling: «Forskere må varsle når deltakerne er en fare for seg selv eller andre. I bestemte situasjoner må forskere fravike kravet om konfidensialitet for å ivareta varslingsplikten» (NESH, 2006:22).

4.0 Utforsking av tenårings treningsverden

I dette kapitlet skal jeg utforske og analysere de viktigste funnene fra observasjonene og intervjuene jeg har gjennomført. Gjennom en systematisk drøfting av disse funnene vil jeg søke å kaste lys over de komplekse sammenhengene som ligger til grunn for tenårings treningsvaner. Jeg vil se nærmere på hvordan de ulike faktorene vi har identifisert, som samfunnets forventninger og idealer, gruppedynamikk, familiers påvirkning, status og refleksjon, påvirker og former ungdommens treningsatferd, identitetsutvikling og selvforståelse. Ved å integrere teoretiske perspektiver fra Bourdieu, Wacquant og Giddens, vil jeg kunne få et mer helhetlig bilde av hvorfor og hvordan ungdommer engasjerer seg i trening på treningsstudio.

Som nevnt i metodekapitlet har jeg gitt informantene andre navn for å sikre konfidensialitet. De fem jeg har intervjuet henvises til som Andrea, David, Kristoffer, Jørgen og Robin. Andrea er 18 år, har trent på treningssenter siden hun var 15, og driver også med dans. Jørgen er 16 år og har trent på treningsstudio i et års tid; han har også drevet med fotball, basketball og svømming. Robin er 16 år, startet å trene styrke smått hjemme da han var 14 år, og meldte seg inn på treningsstudio da han ble 15; han har vært innom fotball og svømming, men ikke vært særlig aktiv før han begynte på treningssenter. David er 18 år, har trent på treningssenter siden han var 15, gått på svømming og langrenn, og spiller fortsatt fotball aktivt. Kristoffer er 18 år, har trent på treningssenter i 4-5 år, og spilt fotball i mange år. Før intervjuene gjennomførte jeg tre måneder med observasjon. De jeg trente med refereres til som Olav, Elias og Christian. Elias er 16 år, har drevet aktivt med boksing og trent på treningsstudio siden han var 15. Olav er 16 år, spiller hockey og har trent på treningssenter siden han var 14 år; han har også spilt fotball som yngre. Christian driver med kampsport og har trent på treningssenter siden han var 14. Generelt sett er alle informantene aktive medlemmer av treningsstudioet og trener flere dager i uken.

4.1 Familie, Venner og Fitness: Hvordan formes tenårings treningsvaner av deres nære relasjoner?

I søken etter å forstå hvorfor tenåringer velger å trene på treningsstudio, er det naturlig å se nærmere på hvordan deres nære relasjoner, både familie og venner, påvirker deres treningsvaner og adferd. Sentralt i dette kapitlet er å undersøke hvor signifikant rolle familie og venner spiller i formingen av tenårings tilnærming til fysisk aktivitet og fitness. Det første forskningsspørsmålet som adresseres i denne sammenheng er hvordan tenåringer integrerer familiens og venners holdninger og treningsvaner i sin egen hverdag.

Videre utforsker jeg også hvordan tenåringer utnytter de relasjonene de etablerer, med formål å tilegne seg kunnskap som kan bidra til å realisere deres personlige mål. Utgangspunktet for dette var en hypotese om at mange tenåringer benytter seg av sosiale medier og treningsinfluensere for å hente inspirasjon og veiledning for å optimalisere egen treningspraksis. Med dette i bakhodet var jeg nysgjerrig på om den sosiale kapitalen til mine informanter blir brukt til egne formål, som å forme egen status, tilgang på informasjon og ressurser, samt muligheten til å påvirke beslutninger og handlinger.

Det er viktig å merke seg at dataene som er analysert i denne studien, er basert på intervjuer og feltobservasjoner av åtte informanter, samt egne observasjoner gjort under mine egne treningsøkter. Alle observasjonene er hentet fra ett spesifikt treningssenter, og derfor kan en undersøkelse av andre individer og geografiske områder gi ulike resultater.

4.1.1 Familien som treningsmentor

Mange samfunnsforskere har understreket den nære forbindelsen mellom kroppen og vår læring og utvikling. De peker på hvordan våre viktigste erfaringer blir kroppsliggjort, og hvordan kroppen fungerer som et aktivt medium gjennom hvilket vi forstår og engasjerer oss med verden rundt oss. Bourdieus konsept av habitus belyser spesielt hvordan individets sosiale bakgrunn og erfaringer formes og internaliseres gjennom kroppslige handlinger og holdninger. Habitus utgjør dermed et komplekst sett av internaliserte disposisjoner og verdier, som aktivt påvirker individets forståelse av omgivelsene og deres respons på dem (Bourdieu, 1995). Sentralt i habitus-utviklingen står familiebakgrunn og oppvekstmiljø, da disse

eksponerer individet for normer og verdier som blir internalisert og integrert i deres atferd og preferanser (Bourdieu, 1995). Habitus påvirker individets persepsjon og reaksjon på omgivelsene, og fungerer som en aktiv kraft som påvirker deres valg og livsprosjekter. Vårt forhold til verden og vårt livsprosjekt manifesteres gjennom vår kroppslige formidling og atferd, som illustrerer forbindelsen mellom felt og habitus (Bourdieu, 1995).

Lettere sagt så bestemmer hva vi liker og ikke liker. Disse internaliserte preferansene opererer på et ubevisst nivå. Kan familiens påvirkning forme vårt forhold til fysisk aktivitet?

For å finne ut av dette ville jeg undersøke litt nærmere rundt informantenes trenings erfaringer.

Andrea sier:

Det var en blanding av mange i familien som har gått på det (fotball), også mange av vennene mine, så det var de to grunnene (Kristoffer, 18 år)

Under observasjonene kommer det frem at Christian (16 år) og Elias (16 år) også har blitt påvirket av foreldrene i formingen av deres treningsvaner:

[...]jeg begynte på kampsport da jeg var 6 år fordi faren min har gått på det[...]
(Christian, 16 år)

[...]jeg startet på hockey siden broren min spilte, og jeg er så å si «vokst opp» i ishallen, og fotball siden boren min og faren min selv spilte. Faren min var også fotballtrener[...](Olav, 16 år)

Disse uttalelsene fra Kristoffer, Christian og Olav antyder at familie og venners engasjement i ulike sportsaktiviteter har hatt en betydelig innflytelse på deres treningsvaner. Flere av informantene opplever det samme - at deres treningsvaner har blitt påvirket av deres nærmeste relasjoner. Dette viser betydningen av sosial påvirkning i utviklingen av deres fysiske aktivitetsmønstre. Funnene underbygger studier som viser at foreldrenes engasjement og holdninger spiller en betydelig rolle i barnas deltakelse i sportsaktiviteter (Cesnaitiene, Karanauskiene, Majauskiene & Sukys, 2014). Det fremhever hvordan treningshabitus til familiemedlemmer har formet deres egne verdier, holdninger og preferanser knyttet til fysisk aktivitet til dem fra en tidlig alder. Foreldrenes positive holdninger og støtte har en direkte

innvirkning på barnas motivasjon og tilfredshet med sportsaktiviteter, og deres rollemodellering av fysisk aktivitet er avgjørende for barnas deltakelse i fysisk aktivitet (Cesnaitiene et al., 2014). Dog nevner tre av informantene (Jørgen, Robin og Elias) ikke noe om familiens påvirkning, men trekker frem andre påvirkningskrefter. Dette viser at det er flere faktorer som ligger bak tenåringers valg om å trene på treningsstudio. Disse aspektene vil bli drøftet nærmere i senere kapitler. Selv om dette gjelder tenåringers deltakelse i idrett generelt, antyder utsagn fra informantene at disse tendensene kan overføres til tenåringers valg av å trene på treningsstudio:

[...]Det var litt sånn, pappa driver med det, og jeg fikk mer interesse for det [...]
(Andrea, 18 år)

[...]først og fremst var det moren min som, siden jeg sluttet på fotball, så tenkte hun kanskje jeg kunne ha noe annet å gjøre [...] (Kristoffer, 18 år)

Disse sitatene illustrerer tydelig hvordan familiens aktive deltakelse i trening og deres støtte har formet tenåringenes interesse og engasjement for styrketrening. Andrea nevner også at hun så og si har vokst opp på treningssenter og ser opp til familien sin, særlig faren som har kommet langt innen fitness. Det viser hvordan familiens treningsvaner og verdier kan spille en avgjørende rolle i å inspirere og motivere ungdommene til å ta opp styrketrening som en del av sin livsstil. Flere informanter uttrykker at en av foreldrene har vært en påvirkningsfaktor til deres interesse for styrketrening, noe som ytterligere bekrefter familiens sentrale rolle i utviklingen av tenåringers treningsvaner. Jørgen uttrykker derimot ikke at familiens treningserfaring innenfor feltet har påvirket han i noen særlig stor grad til å starte på treningsstudio:

Ja, kanskje litt. Eller, hovedsakelig så startet jeg på grunn av venner, og ville se bedre ut for eksempel da (Jørgen, 16 år)

Jørgen indikerer med det at det primært var venner og ønsket om å forbedre utseende sitt som motiverte han til å begynne å trene på treningssenter. Imidlertid kan hans uttalelse om å søke råd fra familiemedlemmer med mye erfaring innenfor styrketrening antyde en ubevisst integrasjon av familiens treningshabitus. Bourdieu (1995) påstand at individer ubevisst kan

adoptere familiens treningsvaner. Utsagt fra Olav og Elias antyder det samme. Selv om ingen av dem spesifikt nevner familien innflytelse på deres valg om å trene på treningssenter, indikerer deres forhold til familiemedlemmer med treningserfaring en mulig påvirkning. Olavs mor, som selv trener på treningssenter, tok han med på prøvetimer da han var yngre, mens har en bror som har vært dedikert til trening i mange år. Samtidig viser studier at ungdommer er mer tilbøyelige til å avstå fra fysisk aktivitet dersom de har foreldre og søsken som aldri har vært fysisk aktive (Shao & Zhou, 2023). Derimot så henviser Robin og David til andre påvirkningsfaktorer som ligger bak deres valg om å trene på treningsstudio.

Selv om familiens innflytelse på tenårings treningsvaner er betydningsfull, avslører funnene også andre sentrale faktorer som påvirker valget av å trene på treningssenter, spesielt venners påvirkning. Av den grunn er det sentralt for oppgaven å utforske denne dynamikken mellom venners innflytelse på tenårings treningsvaner, og hvordan denne interaksjonen former deres opplevelser og deltakelse i fysisk aktivitet.

4.1.2 Venners holdninger til fysisk aktivitet

Utviklingen av habitus er som nevnt tidligere en langvarig prosess som begynner tidlig i barndommen. Venners innflytelse spiller en betydelig rolle i denne prosessen, da de deler og påvirker våre sosiale og historiske omgivelser når vi vokser opp (Kuven, 2014). Individens habitus kommer til uttrykk gjennom vårt engasjement i ulike aktiviteter (Emerald et al., 2015). Venners støtte spiller en avgjørende rolle i utviklingen av fysisk aktivitet. Forskning indikerer at venner ofte har større innflytelse på individens deltakelse i fysisk aktivitet, delvis på grunn av den betydelige tiden som tilbringes med venner (Missnan, Mohamed & Wazir, 2019). Videre kan fysisk aktivitet bidra til å forbedre sosialt velvære (Missnan et al., 2019). Samtidig kan treningsstudio fungerer som en god arena for utvikling og vedlikehold av sosial kapital. Opplevelsen av nær kontakt og sosiale interaksjoner skaper en kontekst hvor sosiale relasjoner og samspill er sentralt, og kan bidra til å styrke den sosiale kapitalen (Stewart et al., 2012). Dog argumenterer Bourdieu for at å øke ens sosiale kapital og få tilgang til ressurser i et bestemt felt, må ens habitus være i samsvar med de forventningene og verdiene som er i feltet (Bourdieu, 1986).

I forrige kapittel drøftet vi den betydningsfulle rollen familien spiller i å forme barnas treningsvaner. Imidlertid antyder svarene fra forrige kapittel også at venners påvirkning

spiller en vesentlig rolle når det gjelder engasjement i fysisk aktivitet, og er derfor noe jeg i dette kapittelet ønsker å undersøke nærmere:

For det var en god blanding av mange av mange i familien som har gått på det (fotball), og så mange av vennene mine, så det var de to grunnene (Kristoffer, 18 år)

[...]fotball var fordi alle vennene mine gjorde det, og jeg hadde lyst til å spille fotball med venner (David, 18 år)

Både Kristoffer og David er klare på at venner har hatt en påvirkning på deres valg om å begynne med fotball. Det sosiale samspillet og ønsket om å delta sammen med venner viser seg å være en vanlig motivasjonsfaktor blant informantene, hvor flere av informantene påpeker at venner har vært en sentral del av grunnen for at de startet på fotball. Dette understreker betydningen av sosial påvirkning og fellesskap i utviklingen av treningsvaner blant tenåringer, da det blir tydelig gjennom disse sitatene at venners aktivitet spiller en betydelig rolle i tenåringers valg av fysisk aktivitet. Denne tendensen, deres motivasjon for å delta i fysisk aktivitet sammen med venner, kan sannsynligvis overføres til deres valg om å starte trening på treningsstudio. Jørgen svarer:

[...]hovedsakelig så startet jeg på grunn av venner, og ville se bedre ut for eksempel da (Jørgen, 16 år)

[...]vi hadde en kompis som startet, også fortalte han hvor bra det var og hvor bra han følte seg. Så hadde vi andre lyst til å hoppe inn også bare hengte flere seg på, og nå trener egentlig alle her (Kristoffer, 18 år)

Disse sitatene understreker hvordan venner har stor innflytelse på tenåringer når det gjelder å velge fysisk aktivitet og starte på treningssenter. Både Jørgen og Kristoffer peker på hvordan venner inspirerer dem til å begynne å trene. Jørgen nevner også i intervjuet at han og vennene snakket om å begynne på treningssenter. Venner som påvirkningsfaktor viser seg å være gjennomgående, hvor de fleste informantene uttrykker at de hadde venner som allerede trente på treningsstudio før de startet, noe som påvirket deres valg. Individens habitus blir påvirket av våre sosiale omgivelser slik som venner, hvor man adopterer deres vaner og verdier

(Kuven, 2014). Funnene indikere at vennene til flere av informantene har hatt en betydelig innvirkning på deres valg til å begynne på treningsstudio. Livsstilen vår påvirkes av det sosiale feltet vi omgås i (Sæle, 2021). Det kan derfor tyde på at styrketrening er verdsatt høyt i det sosiale feltet informantene omgås i. Dette styrkes når David, Christian og Kristoffer antyder at de på samme måte har fungert som en påvirkningsfaktor for andre venner til å starte:

Noen av kompisene mine fikk jeg faktisk til å trene her. Tror det var to år siden, ja snart to år siden. Så hadde jeg trent her allerede et år. De andre hadde ikke gjort det, også husker jeg, det var vinterferien i 2022, så sa jeg bare: «nei, dere må starte». Fikk tre av kompisene mine til å starte, også trener de her fortsatt (David, 18 år)

[...]jo, jeg har fått et par andre av kompisene mine til å starte å trene (Kristoffer, 18 år)

[...]jeg fikk også med meg noen til å starte her da jeg startet [...](Christian, 16 år)

Utsagnene fra David, Christian og Kristoffer viser at styrketrening er høyt verdsatt i deres sosiale miljø og at venner er viktige påvirkningsfaktorer. De beskriver hvordan de har motivert andre venner til å begynne å trene, noe som understreker at vennskap spiller en avgjørende rolle. Dette støttes av Jones (2001), som hevder at vennskap er en av de mest seriøse motivasjonene for å drive idrett. Det er derimot verdt å merke seg at hverken Andrea eller Elias nevner noen påvirkning fra vennene sine når det gjelder deres valg om å starte på hverken deres respektive idretter eller treningsstudio. Flere av informantene henviser også til flere faktorer som har spilt inn i beslutningsprosessen. Selv om venner utvilsomt har en sentral rolle som påvirkningskilde for mange, kan man derfor ikke se på dette som den eneste faktoren til at man tar disse valgene. Derfor vil jeg senere i oppgaven utforske og drøfte andre viktige påvirkningsfaktorer som bidrar til individets treningspraksis, for å få en med omfattende forståelse av bakgrunnen for deres treningsvaner.

Videre påpeker også Elias under en observasjon hvor viktig det sosiale aspektet er for at han nå trener på treningsstudio. Samtlige informanter, bortsett fra Andrea, peker på det sosiale som en vesentlig faktor for hvorfor de liker å tilbringe tid på treningsstudioet. Robin (16 år) understreker denne betoningen når han sier han begynte å trene noen måneder tidligere enn

vennene sine, og indikerer med det at det sosiale kanskje ikke var en avgjørende faktor for at han startet på treningsstudio, men at han imidlertid valgte å skifte treningsstudio da mange av vennene hans gjorde det, noe som igjen viser betydningen av det sosiale aspektet. Det kan virke som at venners påvirkning kanskje er av enda større betydning for motivasjonen til at de nå liker å tilbringe tid på treningsstudio enn for grunnen til at de startet i utgangspunktet:

Det tror jeg er ganske viktig. Jeg kjente på det en periode i sommer hvor mange av vennene mine var på ferie, hvor det da ikke var så mange jeg kjente på treningsstudioet, for det hadde akkurat kommet en ny bølge med nye folk. Og da kjente jeg, for det var sånn rart å trene der nesten. Fordi det var ingen jeg kjente her, eller relativt sett da forhold til hvordan det hadde vært tidligere. Og da følte jeg ikke liksom noen lyst, eller den samme lysten til å dra og trene (David, 18 år)

Det er ganske viktig. Det er en stor grunn til at jeg går her. Jeg kunne også ha skaffet med hjemmetreningsutstyr og trent hjemme. Jeg hadde sikker klart å pushe med selv ganske hardt der også, men jeg tror at det sosiale er en stor grunn til at jeg trener på treningssenter (Robin, 16 år)

Informantene viser her at venners påvirkning ikke bare motiverte dem til å starte på treningssenter, men også er avgjørende for at de fortsetter å trene der. Robin legger til at treningssenteret gir ham et sted å snakke med folk, selv om han kanskje ikke snakker med så mange på skolen. Kristoffer (18 år) reflekterer derimot over endringene i det sosiale aspektet ved trening på treningsstudio over tid. Han har opplevd treningen som en sosial aktivitet der alle dro sammen, merker han nå at det sosiale elementet har avtatt, spesielt når han trener alene i hverdagen. Men legger senere til at han gjerne trener med venner i helgene. På sin side nevner Andrea (18 år) ikke det sosiale som en direkte motivasjonsfaktor for å begynne eller fortsette å trene, men sier:

[...]de siste årene har jeg jo blitt kjent med folk via at jeg trener[...]Jeg har en veldig god venninne som jeg møtte, for hun jobber på klatringen. Så hun ble jeg kjent med, og nå henger vi ganske mye, egentlig. Så det er et ganske bra sted å finne folk også. Fordi folk er interessert i det samme som meg, og de bryr seg om helsa si [...](Andrea, 18 år)

Dette antyder at selv om ikke Andrea nevner det sosiale som en motivasjonsfaktor for å trene, har hun fått vennskap gjennom treningscenteret. Flere informanter påpeker også at de har fått nye venner der, og viser at treningscenteret fungerer som en viktig sosial arena hvor tenåringer kan møte likesinnede. Disse funnene støtter opp under tidligere forskning som har vist at det sosiale miljøet på treningsstudio spiller en vesentlig rolle for menneskers treningsengasjement, særlig blant yngre (Calogiuri & Elliott, 2017). Utsagnene viser at fellesskap og samhørighet er viktig for deres motivasjon til å trene der, og er med på å underbygge utsagnet om hvorfor de foretrekker å trene på treningsstudio fremfor å trene alene eller på andre steder. Andre informanter beskriver miljøet på treningscenteret slik:

Jeg syntes det er veldig hyggelig. Der jeg trente før var det ikke noe særlig sosialt aspekt. Jeg syntes også kanskje de andre som trente der var litt sånn, det var ingen som hadde lyst til å snakke, men her har jeg fått ganske mye venner. Så nå i det siste har jeg følt det er veldig bra (Robin, 16 år)

Jeg føler det er veldig bra. Jeg har jo hovedsakelig bare trent her. Men jeg tror jeg har hatt en prøvetrening på andre treningscentre, og det er ikke det samme. Der er det liksom sånn, her har man instruktører og folk som jobber her som går rundt og har et smil om munnen, holder energinivåene oppe. Mens på de andre, er det liksom ikke noe tilstedeværelse. Der er det alle for seg selv, mens her er det sånn at alle sammen er en, nesten som en familie da (David, 18 år).

Utsagnene viser fellesskap og samhørighet er kjennetegn på treningscenteret de trener på, og er viktig for dem. Dette er en gjentakende tendens blant flere informanter, som beskriver treningscenteret som et imøtekommende miljø med hyggelige folk som smiler til deg. Samtidig fremhever Christian under en observasjon at treningsstudioet føles som en liten familie, der man møter venner og knytter bånd med andre som deler samme lidenskap for trening. Disse utsagnene antyder at informantene har en følelse av fellesskap og samhørighet, og underbygger påstanden om at treningsstudio fungerer som en god arena for utvikling og vedlikehold av sosial kapital (Stewart et al., 2015). Ut ifra Bourdieus teori om habitus og sosial kapital, indikerer funnene at deltakernes engasjement i innenfor styrketrening på treningsstudio bidrar til å opprettholde og etablere sosiale relasjoner på treningsstudioet. Jones (2021) argumenterer for at idrett har en unik evne til å fremme vennskap på grunn av den delte interessen for fysisk aktivitet, og opplevelsen av utfordringer og fysisk anstrengelse,

som bidrar til å knytte sterkere bånd mellom individene. Dette stemmer over ens med mine observasjoner fra treningsstudioet. Jeg la jeg merke til at de fleste tenåringene som trente, trente sammen med andre og hadde samtaler med bekjente under øktene. Selv de som trente alene, engasjerte seg ofte i samtaler i pausene. Dette viser at selv om man kom alene, ville man sannsynligvis møte på noen kjente og ha noen å snakke med.

Idrett spiller en helt sentral rolle i utviklingen av sosiale interaksjoner og samfunnsdeltakelse (Hoye & Nicholson, 2008). Atmosfæren slik jeg observerte det, særlig mellom informantene mine, underbygger dette. Den var preget av en overveiende positiv tone, karakterisert ved hyppig utveksling av smil og latter. Samtaleemnene varierte bredt, og omfattet som regel emner som fritid, idrett og skole. Dette er med på å forsterke synet på treningssenteret som en viktig sosial utviklingsarena og møteplass for tenåringer. Treningssenterets rolle som en viktig arena for sosial utvikling underbygges gjennom informantenes preferanser hvor både Olav, Elias og Christian uttrykker i løpet av observasjonsperioden at de foretrekker å trene sammen med andre av blant annet denne årsaken:

[...] for å ha noen å snakke med [...](Olav, Elias og Christian, 16 år)

Dette understreker viktigheten av sosial interaksjon, som inkluderer møter med venner og se kjente ansikter, en faktor som i tidligere forskning har fremhevet som betydningsfull (Crossley, 2006). Noe flere informanter også påpeker gjennom intervjuene. Men selv om idrett kan tilby sosial samhandling, er det ikke nødvendigvis sagt at individer velger å gripe muligheten, det spørres helt hva en foretrekker (Jones, 2001). Det viser seg å være ulike preferanser også mellom mine informanter:

For det meste foretrekker jeg å trene alene egentlig, og det er mest fordi hvis jeg er med folk så blir jeg så distraheret med å snakke med dem, at det plutselig blir mer hovedfokus på å snakke, at man heller er sammen enn å trene fokusert. Men jeg liker å trene med folk, men det gir ikke så mye fremgang for å si det sånn. Så det beste er å trene alene (Andrea, 16 år)

Andrea foretrekker å trene alene fordi hun for kan bli distraheret av å snakke med andre. Flere informanter påpeker også at trening med andre kan medføre redusert fokus. Til tross for dette viser informanter at de liker å trene med venner:

Det har litt positive og negative sider med begge. Trener jeg alene så føler jeg at jeg har mer fokus på selve økta. Trener jeg med noen så vil jeg også få litt mer motivasjon hvis de pusher hverandre. Men det hender også at det blir litt tulling og da mister man litt fokus (Jørgen, 16 år)

Jørgen viser med det at det sosiale aspektet kan ha en negativ effekt på kvaliteten på treningsøktene, men at det sosiale fortsatt kan overstige betydningen av kvaliteten og fokuset under øktene, noe som understreker betydningen av det. David og Robin sier begge at de både trener alene og sammen med andre, men på spørsmål om hva de foretrekker svarer de:

Jeg foretrekker kanskje å trene med en kompis (David, 18 år)

Kanskje å trene med andre, egentlig (Robin, 16 år)

Videre legger flere av informantene vekt på viktigheten av at vennene deres trener på treningsstudio, og deler sammen interessen for styrketrening:

[...]Jeg vil si det er ganske viktig, fordi jeg trener ganske ofte med dem i helger, og det er jo på en måte sosialt. Også møter han kanskje noen her man ikke møter særlig ofte andre steder, så jeg vil si det er ganske viktig (Kristoffer, 18 år)

Det er jo viktig, for det er en måte å opprette og holde kontakt med dem nå som vi går på forskjellige skoler og sånt. Men man får jo alltid venner, uansett om de faste vennene trener eller ikke, så det er litt viktig da (Robin 16). Legger til at man fort mister kontakten dersom man slutter på treningsstudio, siden man ikke lengre er en del av den arenaen (Robin, 16 år)

På oppfølgingsspørsmål til Robin om han tror han hadde mistet kontakten med venner som ikke hadde trent på treningsstudio, svarer han:

Du mister jo på en måte en sosial arena, så du mister litt kontakten, ja (Robin, 16 år)

Utsagnene indikerer hvordan trening på treningsstudio fungerer som en sosial arena for ungdom. Flere informanter er tydelige på at treningssenteret er et sted de kan samles og delta i fellesaktiviteter sammen med venner, noe som binder dem sammen. Svaret til Robin kan også tyde på at en motivasjon for å starte med trening kan være knyttet til frykten om å bli utelatt fra vennegjengen, hvor treningsøktene blir en integrert del av hverandres liv, og på den måten blir treningsstudio en base hvor man møter venner og bekjente. Dersom man av en eller annen grunn skulle slutte å gå på treningssenter, kan man veldig raskt falle ut av andre sosiale aktiviteter til gruppen som bruker mye tid på treningsstudio (Crossley, 2006).

Innenfor ulike felt er det ulike dynamiske krefter som påvirker hva en liker og ikke liker, ut ifra hvilke verdier og regler som verdsettes av medlemmene innad i feltet. Våre valg og atferd kan på den måten reflektere de normene, verdiene og forventningene som er internalisert fra ens sosiale omgivelser (Emerald et al., 2015). Informantenes habitus kommer til uttrykk gjennom blant annet deres brennende engasjement for trening (Emerald et al., 2015). På bakgrunn av dette kan funnene antyde at trening på treningsstudio er høyt verdsatt innenfor deres sosiale miljø, og at de kan ha blitt påvirket av det som fort kan oppfattes som en forventning om å delta på treningssenter. Derimot sier Christian og Olav under en treningsøkt at de har flere venner som ikke trener regelmessig, og tror dog ikke vennene deres trener i frykt av å havne utenfor vennegjengen. Samtidig påpeker de at dersom man hadde sluttet ville man trolig mistet noe av kontakten med de som er aktive i treningsmiljøet, og at de som ikke deltar på treningssenter fort kan føle seg litt utenfor når samtaler om trening blir et tema på fritiden. Det er heller ingen av de andre informantene som nevner frykten av å havne utenfor vennegjengen som noe av årsaken til at de trener på treningsstudio. Noe Jørgen uttrykker slik:

Det er ikke så alt for viktig egentlig (Jørgen, 16 år)

Andrea (18, år) forklarer at hun har både venner som trener og venner som ikke trener. Hun antyder ikke at det er avgjørende for kontakten mellom henne og vennene sine om man trener på treningsstudio eller ikke. Selv om ingen av informantene eksplisitt uttrykker det, så kan det likevel være en underliggende faktor til at tenåringer trener på treningsstudio ut ifra svarene å tolke, hvor nesten samtlige informanter trekker frem det sosiale som en sentral del for at de liker å tilbringe fritiden sin på treningsstudio, og hvor denne måten å drive fysisk aktivitet på er høyt verdsatt innenfor det sosiale miljøet de opererer i til daglig. Kroppens signaler og behov kan være så dypt internalisert og påvirke deres atferd uten at de nødvendigvis er bevisst

over det (Bourdieu, 1995).

Som drøftet tidligere i kapitlet så fungerer treningsstudio som en god arena for utvikling og vedlikehold av informantenes sosiale kapital. Men hvordan utspiller den sosiale kapitalen seg på treningsstudio?

4.1.3 Sammen mot suksess

Sosial kapital handler om fordelene en får av å være en del av et fast fellesskap der folk kjenner og erkjenner hverandre. Det inkluderer både de faktiske og potensielle fordelene en kan på grunn av at du er en del av dette sosiale nettverket (Bourdieu, 1986). De faktiske fordelene refererer til de umiddelbare fordelene eller ressursene en person allerede har tilgang til gjennom sitt sosiale nettverk, mens de potensielle fordelene er mulige eller fremtidige som kan oppstå som et resultat av deres sosiale kapital (Bourdieu, 1986). Gjennom deltakelse i fysiske aktiviteter knytter folk bånd og etablerer relasjoner til andre individer, som kan bidra til å styrke deres sosiale nettverk og trivsel (Missnan et al., 2019). Det er samtidig viktig å påpeke at idrettsdeltakelse ikke nødvendigvis er hovedårsaken til ens tilgjengelige kapital, men heller en faktor som kan bidra til å styrke det allerede eksisterende nettverket og ressursene (Hoye & Nicholson, 2008). Ved å samhandle med andre treningsentusiaster på treningsstudioet, har tenåringer muligheten til å dele felles interesser og mål, utveksle erfaringer og støtte hverandre i å oppnå personlige treningsmål. Men utnytter tenåringer deres sosiale kapital bevisst, og hvordan positive utspill kan den sosiale kapitalen gi?

Under mine observasjoner mens jeg trente med Olav, Elias og Christian, la jeg merke til et gjensidig støttende miljø der de aktivt utnytter sin sosiale kapital. Dette inkluderer handlinger som «spotting», der de hjelper hverandre med å fullføre repetisjoner når en av dem nærmet seg utmattelse. I tillegg oppmuntret de hverandre med positive kommentarer og motiverende tilrop som «kom igjen», «en til nå» for å opprettholde energien gjennom øktene, samt anerkjennende komplimenter etter gode løft. Jeg observerte ved flere anledninger at venner av informantene som trente alene, oppsøkte dem for å få hjelp underveis i treningsøkten. Disse observasjonene tyder på at sosial støtte og samarbeid er integrerte elementer i hvordan tenåringer utnytter sin sosiale kapital på treningsstudio. Utsagn fra intervjuene samsvarer godt med disse observasjonene:

Moren min er jo PT (personlig trener). Hun har vært det i snart 15 år. Så jeg lærer veldig mye av henne (Kristoffer, 18 år)

[...] Nå har jeg pappa. Han har hjulpet meg. Da jeg først begynte å trene så trente jeg litt med han og kompisene hans [...](Andrea, 18 år)

Utsagnene fra Andrea og Kristoffer viser at de bevisst søker hjelp og veiledning fra familiemedlemmer med erfaring innenfor styrketrening, noe som gjelder samtidig flere av informantene. Dette reflekterer Bourdieus (1986) teori om sosial kapital, hvor tilgang til informasjon og ressurser anses som en av fordelene som en søker å oppnå gjennom byggingen av sitt sosiale nettverk. Dette gjenspeiles tydelig i hvordan informantene aktivt søker råd og veiledning fra familiemedlemmer med erfaring innen trening, og dermed utnytter den sosiale kapitalen de har tilgang til for å forbedre sin egen treningspraksis. Det kommer også frem gjennom intervjuene at flere av informantene plukker opp detaljer fra mer erfarne deltakere av treningsstudioet på veien, som de gjerne utforsker. Denne nysgjerrigheten forklares blant annet med at de er interessert i å forstå hva som har bidratt til at de har kommet der de er, og hvordan de selv kan dra nytte av lignende tilnærminger for å forbedre sin egen ytelse. Videre kommer det frem i intervjuene hvordan informantene også bruker vennene sine for å oppnå bedre resultater:

Jeg føler jeg pusher meg selv bedre når jeg har en kompis som gir energi (David, 18 år)

Utsagnet tyder på at David bruker venner for å oppnå bedre resultater. Dette viser seg å være gjennomgående, hvor flere informanter rapporterer at de opplever å kunne presse seg selv hardere når de trener sammen med venner som gir dem ekstra energi og motivasjon, og viser igjen hvordan tenåringer kan utnytte sin sosiale kapital i treningshverdagen. Gjennom observasjonene og intervjuene viser det seg tydelig at ungdommene utnytter sin sosiale kapital på treningsstudio ved å søke råd, støtte og motivasjon under treningsøktene. Sosial kapital fokuserer ikke på selve deltakelsen, men måten medlemskapet brukes til å sikre fordeler for individet (Hoye & Nicholson, 2008). Dette gjensidige samarbeidet og støtten fra venner og bekjente bidrar til å skape et miljø der deltakerne opplever økt motivasjon og ytelse. Ved å dele kunnskap, gi råd og oppmuntre hverandre, utnytter de effektivt sine sosiale nettverk for å oppnå bedre resultater i treningen. Dette underbygger påstanden om at personer

som har bedre forbindelser, også har muligheten til å gjøre det bedre (Hoye & Nicholson, 2008).

Samtidig er det interessant at David og Kristoffer fremhever at det foregår en intern konkurranse mellom vennene deres, og at dette fungerer som en motivasjonsfaktor for å øke innsatsen og oppnå bedre resultater i treningen:

[...]så ser jeg kompisene mine blir større og større. Også, jeg har jo, i min omgangskrets så har jeg jo folk som er større og sterkere som jeg har lyst til å måle meg mot, og da er det bare treningen som gjelder (David, 18 år)

[...]Det er veldig mye, hva skal jeg si, konkurranse i den vennegruppa mi så. vi er en gjeng på seks til syv stykker som alle vil se best ut, og trener for det og seg selv, og prøver å bli den beste utgaven av seg selv (Kristoffer, 18 år)

Jeg vil si det påvirker meg på en god måte, fordi, jeg vil si vi får ut mye av hverandre, det beste av hverandre. [...]Og for meg har det vært, ja, positivt (Kristoffer, 18 år)

Denne formen for sosial sammenligning kan sees på som en måte å bruke den sosiale kapitalen sin til å inspirere til personlig vekst, progresjon og prestasjon. Dynamikken, knyttet til intern konkurranse, anerkjennelse og prestisje, ønsker jeg å drøfte nærmere i neste kapittel for å se om det kan ha noe påvirkning på tenåringers valg av treningsstudio som arena for fysisk aktivitet. En av egenskapene innenfor treningsfeltet som potensielt kan fremme økt sosial kapital er kroppslig kapital (Hutson, 2013). Derfor vil det være relevant å drøfte nærmere hva slags symbolsk verdi kroppslig kapital har på treningsfeltet, og hvilke gevinster man kan oppnå ved å forbedre vår fysiske fremtoning. Er dette en av årsakene til at så mange tenåringer velger å trene på treningsstudio? Hva slags suksess er det de jakter?

4.2 Hvordan brukes kroppen som valuta for å forme sin posisjon i treningsfeltet?

I dette kapittelet fokuserer jeg på å utforske den interne konkurransen blant tenåringer på treningsstudio. Med spesiell oppmerksomhet mot hva som har symbolsk verdi og er ettertraktet i dette miljøet. Jeg søker å avdekke de konkrete fordelene og gevinstene som disse verdsette egenskapene og ferdighetene kan bringe med seg, og hva som motiverer tenåringer til å investere så mye tid og energi i å utvikle sin egen kroppslige kapital på treningsstudioet.

Gjennom denne utforskningen, ønsker jeg å belyse hvordan kroppen fungerer som en form for valuta innenfor treningsmiljøet, og hvordan denne kapitalen påvirker tenåringer og deres posisjonering i dette feltet. Jeg vil understreke hvilke fysiske trekk og estetiske idealer som anses som mest attraktive og prestisjefylte, og dermed muligens være motivasjonsfaktorer for tenåringer som søker å forbedre sin kroppslige kapital. Samtidig er det interessant å utforske om det finnes andre mål enn kun estetisk utseende som driver dette ønsket om å øke ens kroppslige kapital.

Videre vil jeg også undersøke om det eksisterer subtile eller implisitte normer og forventninger i treningsmiljøet som påvirker hvordan tenåringer forstår og verdsetter kroppslig kapital. Ved å dykke ned i disse aspektene av treningsmiljøet, håper jeg å få en dypere forståelse av de komplekse dynamikkene som driver tenåringer til å søke etter og dyrke sin kroppslige kapital på treningsstudioet.

4.2.1 Tenåringers vei til økt kroppslig kapital

For å forstå den stadig økende tilstrømmingen av tenåringer til treningsstudioene, er det relevant å undersøke hvilke innvirkninger kroppslig kapital har på deres deltakelse. Kroppslig kapital refererer til den verdien som tillegges en persons fysiske utseende, attraktivitet og evne til fysisk utførelse (Wacquant, 1995). I denne konteksten kan kroppslig kapital spille en betydelig rolle i tenåringers motivasjon for å trene og engasjere seg i denne type fysisk aktivitet. Kroppslig kapital kan være underlagt individuell kontroll og har potensial til å gi makt, muligheter og status i ulike områder, forutsatt at den er anerkjent og har symbolsk verdi (Wacquant, 1995).

Wacquant bruker «bodywork» om den anstrengelsen som legges ned for å endre og forme kroppens volum, fasong og ferdigheter, både innenfor og utenfor treningsstudioet (Wacquant, 1995). Treningsstudio er en populær arena for slike kroppslige prosjekter, der trening brukes som et verktøy for å øke den styrke og forme kroppen. Slike prosjekter, rettet mot å forbedre den kroppslige kapitalen, kan reflektere ulike behov og ambisjoner, og kan være drevet av en rekke personlige mål, ønsker og drømmer (Stewart et al., 2012). Det kan derfor være flere årsaker til å forbedre den kroppslige kapitalen.

For å oppnå en dypere forståelse av betydningen av forbedringen av den kroppslige kapitalen blant tenåringer, og for å utforske om dette kan være en motivasjon bak deres treningspraksis, er det relevant å først undersøke omfanget av tenåringer som aktivt deltar på treningsstudio. Dette vil gi en indikasjon på den symbolske verdien som tillegges den kroppslige kapitalen, og derved gi et utgangspunkt for videre analyse. Informantene svarer:

[...] Etter sommerferien så startet ganske mange av vennene mine. Så det har blitt ganske mye større det siste halvåret da (Kristoffer, 18 år)

Disse sitatene påpeker omfanget deltakere på treningsstudio, og underbygger forskning som viser at treningsstudio er den arenaen for fysisk aktivitet som øker mest blant 13-18 åringer (Seippel & Skauge, 2020). Dette viser seg å være gjennomgående, hvor flere informanter påpeker et betydelig antall av deres jevnaldrende som deltar i treningsstudioaktiviteter. Dette støttes ytterligere av mine egne observasjoner, der jeg så at informantene jevnlig møtte venner og kjente, og utvekslet hilsener og samtaler. Omfanget av venner og bekjente som trener på treningsstudio indikerer at det har en stor symbolsk verdi i det sosiale miljøet de omgås i. Selv om trening på treningsstudio generelt sett viser seg å være populært blant tenåringer, kan det være variasjoner når det gjelder deltagelse og engasjement. Andrea svarer:

Nei, det er ikke så mye egentlig. Det er mest hun jeg kjenner (Andrea, 18 år).

Andreas svar antyder at treningsstudioaktiviteter kanskje ikke er like utbredt blant hennes venner. Hun nevner hovedsakelig én person hun kjenner som trener mye på treningsstudioet, og er ei hun har utviklet et vennskap med gjennom deltagelse på treningsstudioet. Dette indikerer at treningsstudio kanskje ikke har den samme verdien blant hennes nære venner som det har for de andre informantene. Hvordan deltakerne snakker om trening og hvor mye tid de

bruker på det er relevant for å få en dypere forståelse av den symbolske verdien til kroppslig kapital i deres sosiale miljø. Kommunikasjonsmønstre og graden av engasjement knyttet til trening, kan være med på å understreke verdien av kroppslig kapital:

Ja, det er så å si det eneste vi prater om (David, 18 år)

Samtidig svarer Andrea:

Nei, vi snakker ikke så mye om trening generelt (Andrea, 18 år)

Dette samsvarer dog med at hun tidligere har nevnt at hun ikke har så mange venner som deler samme engasjement for trening. Resultatene fra de andre intervjuene tyder på at trening er et dominerende samtaleemne blant deltakerne, hvor flere av informantene uttrykker det samme som David, noe som indikerer en høy symbolsk verdi i deres sosiale miljø. Imidlertid gir noen av deltakerne uttrykk for at de kun snakker mye om trening med noen av vennene sine, men ikke alle. Denne observasjonen kan tolkes på flere måter. Det kan være at noen av deltakerne har venner som ikke deler deres interesse for trening, og derfor ikke er like engasjert i samtaler om dette emnet. Samtidig kan det også reflektere ulike verdier og anerkjennelser innenfor ulike sosiale felt. Dette tyder på at trening er et sentralt samtaleemne blant de som trener, og understreker den betydelige symbolske verdien og anerkjennelsen av kroppslig kapital i dette feltet. Mine observasjoner fra treningssenteret kan støtte opp under disse antydningene da mine informanter, til tross for at de for det meste snakket om skole og fritid, også snakket om trening mens vi trente sammen, både med hverandre, men også med venner og bekjente de møtte på underveis i treningsøktene. Jeg kunne også observere andre som trente rundt oss diskutere trening. Dette indikerer at samtaler om trening er vanlig blant de som er aktive på treningssenteret, og kan videre bekrefte den symbolske verdien som tillegges trening og kroppslig kapital i dette miljøet. Hva de snakker om vil jeg drøfte nærmere senere for å finne ut om det er enkelte deler av den kroppslige kapitalen som blir anerkjent mer enn andre.

4.2.2 Streben etter status og anerkjennelse

Med observasjonene ovenfor som bakteppe, vil det være hensiktsmessig å utforske nærmere de underliggende årsakene til hvordan den kroppslige kapitalen fungerer som en påvirkningsfaktor til at tenåringer velger å starte på treningsstudio ved siden av de sosiale faktorene. Hvilke aspekter av den fysiske kapitalen oppleves å ha høy symbolsk verdi for tenåringer som trener på treningsstudio? Crossley (2006) har identifisert to hovedmotiver for å bli med på treningssenter. Noen ønsker å forbedre prestasjonene innenfor sin aktuelle idrett. Mens den vanligste påvirkningsfaktoren var ønsket om å forbedre den fysiske formen, være seg estetikk, helse og/eller fysisk form (Crossley, 2006). Disse funnene underbygges av mine informanter:

Et halvt år til et år før jeg startet på treningssenter så hadde jeg allerede en liten interesse for det. Hovedgrunnen er jo at det ser bedre ut. Det er vel kanskje noe, jeg vet ikke, at de fleste sier (Jørgen, 16 år)

[...]Jeg tror det var bare fordi jeg ikke var helt fornøyd med hvordan jeg så ut (Robin, 16 år)

[...]Og fordi jeg kanskje følte jeg trengte det. Følte at jeg var litt tynn, spinkel. For eksempel, jeg spilte fotball da, også kanskje jeg var litt mindre enn de andre på fotballbanen. Så tenkte jeg; «jeg trenger litt masse». Da er det styrketrening jeg hadde hørt om og fått inntrykk av at det ville hjelpe (David, 18 år)

Jeg startet hovedsakelig å trene på grunn av hockyen, men det er jo selvfølgelig også for å se bra ut (Olav, 16 år)

[...]Så det med hvordan på en måte man skulle se ut kommer litt mer inn. Ja, du skal ha bra helse og sånn type kropp, det er fint. Det er ikke fint å være feit (Andrea, 18 år)

En del forskning, både nasjonalt og internasjonalt, indikerer at en betydelig andel barn og ungdommer, uavhengig av kjønn, opplever misnøye med sin egen kropp (Sæle, 2021). Sitatene ovenfor illustrerer en gjennomgående tendens blant informantene om at ønsker om å

forbedre ens utseende og fysikk var en sentral motivasjonsfaktor for å starte på treningssenteret. Senere nevner Robin at han var misfornøyd med kroppen av den grunn at han følte han hadde litt mye fett. Dette viser seg å være en vanlig årsak, der flere begrunner det å starte på treningssenter som et resultat av personlig misnøye med kroppen (Crossley, 2006), samtidig påpeker psykologen Kari Løvendahl Mogstads i boken sin at fitness er en treningsform som er direkte knyttet til ønsket om å oppnå den såkalte drømmekroppen (Sæle, 2021). Sæle (2021) refererer til psykologen Per-Einar Binder, som diskuterer den nåværende kulturen preget av perfeksjonismekultur – en såkalt perfeksjonismekultur, hvor et av de fremtredende trekkene er en konstant streben etter å være ekstraordinære og en motvilje mot det å være «normal». Dette gjelder særlig kroppen (Sæle, 2021).

Ønsket om å bedre prestasjonene innenfor sine respektive idretter trekkes også frem som en av hovedgrunnene for å begynne å trene på treningssenter. Dette samsvarer med mine observasjoner, der Elias og Christian også uttrykte at ønsker om å forbedre prestasjonene innenfor idretten var en viktig drivkraft bak deres deltakelse på treningsstudioet. På den måten fungerer treningsstudio som en arena for å komme seg i form til idretten (Crossley, 2006). Christian legger til at motivasjonen for å se bedre ut har blitt mindre viktig for ham over tid, hvor det sosiale er mer viktig. Disse funnene indikerer dermed at både ønsker om å forbedre utseende og prestasjoner innenfor idrett er sentrale faktorer som motiverer tenåringer til å starte med trening, selv om betydningen av disse motivasjonene kan endre seg over tid. Marie understreker dette når hun kommenterer i intervjuet at hun følte et større press på hvordan hun skulle se ut i tidlig tenårene, men at presset avtok med alderen. Dog kan funnene tyde på at til tross for overgangen til sent tenårene, forblir ønsker om å se bra ut en fortsatt motivasjonsfaktor for mange unge når de trener:

Når jeg ser resultater, så får jeg motivasjon til å fortsette å trene. Det er, jeg skal for eksempel i militæret også, så det er litt kjekt å være trent opp til det. Nå har jeg trent kanskje et år med ganske hard trening, og da føler jeg at jeg begynner å se mer og mer resultater. Da har jeg lyst til å fortsette (Robin, 16 år)

Det er egentlig å se så bra ut som mulig og egentlig så sterk som jeg kan, bli den beste personen jeg har sett (Kristoffer, 18 år)

[...] Så ser jeg kompisene mine bli større og større. Også i min omgangskrets så har jeg jo folk som er større og sterkere som jeg har lyst til å måle meg mot, og da er det bare treningene som gjelder (David, 18 år)

*[...] For jeg syntes det er ordentlig gøy på en måte å bli skikkelig sterk, og se resultater
[...](Marie, 18 år)*

Intervjuene viser at deltakerne motiveres av å se resultater av treningen. Fremgang i fysisk form og muskelmasse fremheves som vesentlige motivasjonsfaktorer, og indikerer at styrke og fysisk utseende betraktes som sentrale aspekter av den kroppslige kapitalen med høy symbolsk verdi for tenåringer. Kristoffer påpeker senere at progresjonen i styrke og muskelmasse er en av hovedmotivasjonene for at han fortsetter å trene. Dette stemmer overens med forskning av Seippel og Norges idrettshøgskole (2006), som påpeker økende instrumentelle motiver for trening, som å ta hensyn til utseende og holde vekten nede. Noe som henger sammen med at trening på treningssenter er blitt mer vanlig (Norges idrettshøgskole & Seippel, 2006). Tidligere forskning viser også at ytre utseende er viktig for de som tilbringer tid på treningsstudio (Crossley, 2006). I tillegg ser David på trening som en mulighet til å måle seg mot andre og bli sterkere. «*De gjør det (trener) fordi de er opptatt av å konkurrere, for utseende og for helsa*» (Seippel, 2006, s.94). Dette konkurranseaspektet underbygges også av andre informanter, spesielt gjennom måten de snakker med vennene sine om trening:

[...] Jeg har jo en kompis i klassen som er en del større, hvor det var sånn vi snakket om at vi hadde ikke trent på lenge. Da var det sånn: «nei, fy faen, det er ikke bra as, man må komme seg tilbake igjen». Hvor vi snakker om at, jeg og han har litt sånn, vi har litt rivaliserende forhold, uansett hva det er snakk om. Om det er sport, eller som ofte sport, for eksempel i gym da, eller styrketrening, eller ting hvor man kan konkurrere, så har vi konkurranser om å være best i alt mulig (David, 18 år)

David sitt sitat illustrerer at konkurranse kan være en betydelig motivasjonsfaktor for treningen. Dette blir ytterligere bekreftet av flere informanter som fremhever at samtaleemnene med venner som trener ofte omhandler trening, spesielt hvor mye de løfter i ulike øvelser. Det kan tyde på at konkurransen foregår på flere nivåer, både mot venner, men

også mot seg selv for å oppnå best mulig resultater. Funnene peker på en vektlegging av styrke og utseende som viktige elementer innenfor deres treningsfelt. Dette understrekes av David og Kristoffer senere i intervjuene, hvor David uttrykker at han foretrekker benkpress av den grunn at det er en normal øvelse for å sammenligne styrke blant kompisar. Selv kunne jeg ved flere anledninger overhøre ungdom snakke om hvor mye de klarte å løfte under feltarbeidene, særlig i benkpress. Under et av feltarbeidene mine observerte jeg to ungdommer som trente benkpress. Etter hvert kom det to ungdommer, antakeligvis på samme alder, som de ga uttrykk for at de kjente på måten de snakket med hverandre. De lurte på hvor mye vekt de hadde tatt i benk. Da den ene svarte 80kg, skrøt den andre av at han hadde klart å løfte 95kg bare noen dager siden.

Videre støtter flere av mine observasjoner spesielt aspektet som omhandler fysisk utseende som viktig element for at tenåringer velger treningsstudio som nevnt ovenfor. Jeg observerte flere ungdommer som aktivt strammet musklene i speilet både for seg selv, men også for å vise seg for venner, som indikerer en bevissthet rundt kroppsbilde og en streben etter å oppnå et visuelt ønsket utseende. Dette underbygges av flere observasjoner som ble gjort gjennom feltarbeidene. Jeg observerte hyppig ungdommer som tok bilder, enten alene eller sammen med venner, hvor de poserte foran speilet mens de flekser musklene. Under en observasjon forklarte også Olav og Christian at de av og til tar bilder av seg selv i speilet for å overvåke progresjonen og «pumpen», selv om de ikke delte dem med alle, hendte det at de sendte dem til venner. Videre delte Christian at han valgte å endre treningsfokus fra ben til overkropp på grunn av nye speil i garderoben som bidro til en mer markert fremtoning, og han ønsket å teste dette visuelt. Denne tilpasningen av treningsrutinene for å oppnå ønsket estetisk resultat tyder på en bevissthet rundt hvordan fysiske attributter fremstår visuelt. Senere uttrykte Christian en interesse for å prøve et annet treningsstudio på grunn av bedre lysforhold som ville muliggjøre bedre bilder. Han delte også en anekdote om en venn som viste ham hvordan han kunne justere lysene i et treningsrom for å fremstå mer definert, og la til:

Man vil jo selvfølgelig se så stor ut som mulig (Christian, 16 år)

Videre kunne jeg observere Elias stramme bicepsene i speilet umiddelbart etter en øvelse og forklarte det med at dette ga ekstra god «pump». Dette synet ble senere bekreftet av Christian da jeg observerte han flekse i speilet under en treningsøkt alene, og han bemerket:

Det er litt ekstra gøy å se seg i speilet når man har pump i forhold til når man ikke har det (Christian, 16 år)

Dette viser hvordan de umiddelbare fysiske egenskapene under trening, slik som «pump», kan være kilde til motivasjon og tilfredsstillelse hos tenåringer. «Pump» er et begrep informantene bruker for å forklare den følelsen av at musklene blir større og mer oppsvulmet på grunn av økt blodgjennomstrømning under øvelsene. Trening kan derimot ikke bare forbedre kroppen, men også føre til andre eksterne fordeler som popularitet og prestisje (Breivik, 2013). For å få et mer inngående innblikk i hvorfor det er av betydelig betydning for ungdom å være fysisk sterk og se godt trent ut, kan det derfor være avgjørende å forstå de potensielle fordelene dette kan medføre:

[...]Også syntes jeg det er gøy når andre ser at man trener da, at man har lagt på seg muskler (Kristoffer, 18 år)

Som oftest er det vel for å søke litt sånn, hva skal man si, anerkjennelse på en måte [...](Jørgen, 16 år)

[...] gutter er mer attraktive hvis de har en stor overkropp med muskler og abs, og litt sånn, mens jenter er fine hvis de har mer former og legger. Jeg tror det er det at man snakker så mye om det. At det er en sånn greie at du er mer attraktiv hvis du er trent, på en måte (Andrea, 18 år)

[...]men det er jo liksom sånn, den av gutta som er størst, de har mest respekt. Og hvis det er en da som er mindre, så må han liksom, han må være fornøyd med det han får sagt. Og hvis en kompis er større, må han liksom legge seg flat (David, 18 år)

Det er vel anerkjennelse og sånt da, som vi snakket om i stad (Robin, 16 år)

Tendensen som fremkommer fra disse sitatene illustrerer tydelig at ønsket om å være fysisk sterk og godt trent ikke bare handler om personlig tilfredsstillelse, men også om å oppnå anerkjennelse og status blant jevnaldrende. Robin uttrykker senere i intervjuet et ønske om at andre skal se på han med anerkjennende blikk på det han har fått til. Disse tendensene

underbygger at «*alle mennesker søker oppmerksomhet og anerkjennelse. Oppmerksomhet er grunnleggende viktig å få i et hvert liv*» (Sæle, 2021, s.119). Tidligere studier støtter mine funn og viser at idrett har en betydelig innvirkning på ungdoms sosiale status, hvor idrett fungerer som en statusforsterker for kvinner og menn (Dunbar, Sado, Shakib & Veliz, 2011). Samtidig indikerer svaret til David et hierarki, hvor de som er fysisk større og sterkere blir tilkjent mer respekt og innflytelse i gruppen. Funn tyder nemlig på at idrettsdeltakelse spiller en betydelig rolle i ungdoms sosiale hierarkier (Dunbar et al., 2011), hvor den som har mye av kapitalen som verdsettes, vil kunne opparbeide seg en høy sosial posisjon innenfor det gitte feltet (Emerald et al., 2015). Dog la ikke jeg noe særlig merke til dette hierarkiet på treningsstudioet, der mine informanter fremsto som relativt likestilte. De inkluderte hverandre mellom øvelsene og diskuterte hva de skulle gjøre, og alle fikk muligheten til å velge øvelser. Til tross for at studiene ikke handler konkret om hvilke påvirkninger styrketrening har for den sosiale statusen, tyder observasjonene mine på at tendensene kan overføres til treningsstudio som arena for fysisk aktivitet, hvor jeg kunne notere meg at ungdommene søker bekreftelse og anerkjennelse gjennom trening, spesielt fra venner og bekjente, ved å vise frem musklene og diskutere hvor mye vekt de løftet under ulike øvelser. Olav uttrykker at han selv har et ønske om at andre skal se på fysikken hans at han trener, og på spørsmål om hvorfor han tror styrketrening har blitt så utbredt blant vennene hans, svarer han:

Det er fordi det gir en høyere status da, og man kan få flere damer (Olav, 16 år)

Olav underbygger med det at tenåringer søker anerkjennelse gjennom trening på treningsstudio, ved å antyde at styrketrening gir høyere status og økt appell blant jevnaldrende. Jørgen understreker hvor sentralt dette er for motivasjonen, og sier at en av årsakene for at han ønsker å se veltrent ut er for å imponere de rundt han, og legger til at en av motivasjonsfaktorene for at han fortsetter å trene er at andre legger merke til alle timene han legger ned på treningssenteret, oftest gjennom positive kommentarer som:

[...]«åh, du har blitt større»[...] (Jørgen, 16 år)

Svaret til Jørgen viser et ønske om anerkjennelse og sosial status, noe som styrkes gjennom feltarbeidet. Olav og Christian innrømmer at de innimellom tar bilde av seg selv i speilet. De forklarer at de tar bilder av seg selv i speilet hovedsakelig for å følge med på progresjonen, men legger til at de deler de med venner innimellom. I tillegg til å følge med på progresjonen,

innrømmer de at de også søker bekreftelse og anerkjennelse gjennom positive tilbakemeldinger på de bildene de sender. Videre deler Olav at enkelte venner bevisst unnlot å trene med han i begynnelsen på grunn av hans fysiske ferdigheter, noe som ytterligere understreker behovet for å vise seg frem fra en god side for andre. Samtidig søkte Olav selv kunnskap om styrketrening gjennom YouTube-videoer før han startet, og tilpasset treningen sin for å unngå å «drite seg ut» foran andre med å ofte utføre de samme øvelsene som han følte han mestret godt. Christian trekker frem et eksempel på en venn som fremstiller seg som mer helsebevisst enn han egentlig er. Han sier han trener mer og spiser sunnere enn han egentlig gjør, som antakelig kan være for å oppnå anerkjennelse fra Christian som han vet selv har en svært fysisk aktiv livsstil.

I løpet av mine observasjoner, møtte Christian og Olav over en ung gutt som de kjente fra før. De ga ham ros for å tilbringe fredagskvelden på treningsstudioet. Gutten strålte av gleden og smilte bredt som respons på komplimentet. Dette eksempelet fremhever viktigheten av anerkjennelsen innenfor treningsmiljøet. For å understreke hvordan statusen i treningsmiljøet manifesterer seg og hvordan den kroppslige kapitalen gir status, er det interessant å se på hvordan informantene beskriver godt trente individer:

[...]jeg har mye respekt for dem, fordi jeg vet at det er veldig hardt, og det å trene «consistent» på en måte er jo hardt, og hvis man ser en person, man legger merke til at han er trent, så får man mye respekt for dem, for man vet jo hvor hardt det er
(Kristoffer, 18 år)

[...]Jeg tenker jo vanligvis at han har jobbet hardt for å oppnå det (Robin, 16 år)

Jeg respekterer det. Jeg tenker han har jobbet hardt for å komme seg dit (Jørgen, 16 år)

Altså jeg ser egentlig ganske opp til personer som er veltrent, for jeg tenker at de på en måte fokuserer på seg selv, og at de har en bra mentalitet til å jobbe med seg selv
(Andrea, 18 år)

[...]jeg gir han liksom mye respekt da. Fordi jeg vet hvordan det selv har vært for meg å trene, og jeg vet da hvor mye han må ha lagt ned for å komme seg dit han er. Det er selvfølgelig litt variasjon fra person til person. Hvor jeg har en kompis som er stor naturlig. Men jeg gir dem liksom respekt når jeg ser at de er muskuløse og veltrent. Hvor jeg kanskje mister litt respekt i forhold til de personene som ikke har trent noen ting i hele livet (David, 18 år)

Disse sitatene indikerer at informantene har stor respekt og beundring for personer som er godt trent, og assosierer det å være veltrent med hardt arbeid, selvdisciplin og dedikasjon. Funnene underbygger antakelsene innenfor eksisterende forskning rundt ungdom og idrett om at det å drive idrett kan påvirke statusen (Norges idrettshøgskole, NOVA, Smette, Stefansen & Strandbu, 2016). Samtidig bemerker David også at han mister litt respekt for de som ikke har trent, noe som antyder at styrketrening kan være en kilde til sosial status og anerkjennelse, han beskriver det på denne måten:

[...]vi snakker om at det nesten er flaut om man ikke tar vare på kroppen sin og trener, rett og slett (David, 18 år)

Dog er det ingen av de andre informantene som uttrykker at de mister respekt for personer som ikke er i god fysisk form, men anbefaler folk å prøve ut treningsstudio og holde seg i fysisk aktivitet. Dette viser hvordan oppfatningen av fysisk trening kan påvirke dynamikken i treningsfellesskapet og hvordan den symbolske verdien av å være godt trent kan bidra til å forme sosial status og respekt blant jevnaldrende. Som vi har sett kan det å være veltrent være en betydelig påvirkningsfaktor til av tenåringer trener på treningsstudio, og ha en innvirkning på sosial status. Derfor vil det være interessant å undersøke nærmere hvordan idealkroppen beskrives, for å få innsikt i hvordan tenåringer oppfatter og verdsetter fysisk trening og utseende.

4.2.3 «Drømmekroppen»

Fitness består av en rekke fysiske aktiviteter, for eksempel styrketrening, som ofte er motivert av kroppsideal, helseidealer eller en kombinasjon av begge (Kirkegaard & Steen-Johnsen, 2010). Idealkroppen er en referanse til den kroppstypen som samsvarer med de kulturelle

forventningene til fysisk utseende. Definisjonen er ikke statisk, da egenskapene som definerer en slik idealkropp endres over tid (Roos & Rysst, 2014). I lys av dette kommer observasjoner og uttalelser fra informantene om deres oppfatninger av den ideelle kroppen til syne:

[...] smal midje, brede skuldre, kassa (brystkassen) er stor, armene er muskuløse
(David, 18 år)

Jeg ville sagt at det er en litt bred rygg, for eksempel. Relativt medium til store skuldre og armer, greit bryst, sterke bein [...] (Jørgen, 16 år)

Da ser jeg på det som har blitt kroppsidealet for kvinner, at du skal ha former, at du skal ha sånn skal ha litt hourglass (timeglass-fasong), litt rompe, litt legger og litt sånn (Andrea, 18 år)

Karakteristikken av idealkroppen varierer kjønns spesifikt som vi kan tyde ut ifra svarene. For menn fremheves bredde og en muskuløs overkropp som kjennetegn, mens kvinner har en tendens til å fokusere mer på underkroppen. Andrea sin oppfattelse antyder det samme, da hun i intervjuet sier at overkropp, armer og mage er det som står mest i fokus hos menn. Christian og Olav uttrykker de samme preferansene. Under feltarbeidet beskriver Christian idealkroppen til vennene sine som muskuløs, med store lår, brede skuldre, store armer og bred rygg. Han forklarer at han kan gi en slik beskrivelse fordi han har venner som jevnlig viser bilder eller sender bilder av treningsinfluensere og gir uttrykk for at de selv ønsker å oppnå en lignende kroppsbygning. Christian legger vekt på betydningen av brede skuldre og en smal midje, samt viktigheten av proporsjonalitet – han påpeker at dersom man ha stor overkropp, må også beina være tilsvarende proporsjonale. Dette stemmer overens med Sæle's (2021) karakteristikk av den ideelle kroppen som muskuløs, samtidig som den er slank og definert (Sæle, 2021). På samme måte som Christian, fremhever Olav betydningen av bredde og peker på ryggen og skuldrene sine som prefererte egenskaper. På en annen side uttrykker Robin at det ikke nødvendigvis handler om utseendet, men heller om hva man er i stand til å oppnå med kroppen. Dog opplever han perioder med utilfredshet med sitt eget utseende når han sammenligner seg med andre som er fysisk større og sterkere:

Jeg tenker jo litt på det, selv om jeg har trent litt nå, så tenker jeg jo fortsatt på at jeg ikke er helt fornøyd med utseendet. Og det er jo fortsatt ganger hvor jeg føler kanskje

at han der var mye større og sterkere enn meg. Og, ja, så blir man litt usikker (Robin, 16 år)

Dette antyder at han kan være påvirket av ideen om den ideelle kroppen, selv om han understreker betydningen av kroppens funksjonalitet. Videre påpeker Olav at han ikke opplever betydelig press fra samfunnet for å oppnå en veltrent kropp, noe heller ingen andre av informantene antyder, og at dette ikke er noe som påvirker han mye i hverdagen. Likevel innrømmer han at han kan føle seg «dårlig» etter å ha spist usunt, da han bekymrer seg for å legge på seg. Dette indikerer en indre bekymring for vektøkning som ikke nødvendigvis samsvarer med samfunnets eller hans egne forventninger til kroppsbilde, og antyder en internalisering av samfunnets idealer. En lignende tendens finner vi hos flere av informantene. I Kristoffer sin beskrivelse av idealkroppen trekker han frem Ronnie Coleman, som er en kjent bodybuilder, som en han ser opp til, og beskriver han på denne måten:

[...]enormt med muskler, lite kroppsfett, de er kjempesvære, og det er gjerne sånn man får inspirasjon fra (Kristoffer, 18 år)

Denne internaliseringen av samfunnsmessige idealer kan være et resultat av individets evne til refleksivitet, slik beskrevet av Giddens. Gjennom denne prosessen evaluerer og tilpasser individer kontinuerlig sine egne preferanser og verdier i lys av samfunnets forventninger og normer (Giddens, 1991), og dermed kan de internalisere idealkroppen som et resultat av denne refleksive tilnærmingen. Det vil derfor være relevant å utforske opprinnelsen til idealkroppen nærmere som en del av oppgaven, for å vurdere om samfunnets fremheving av disse kroppsidealene påvirker tenårings treningshverdag. Hvor kommer idealkroppen fra? Er adopteringen av disse idealkroppene en av årsakene for at fler og fler tenåringer trener på treningsstudio?

4.3 Er en veltrent kropp en viktig del av «imaget» til dagens tenåringer?

I dette kapittelet vil jeg utforske opprinnelsen til idealkroppen og dens innflytelse på dagens treningsvaner blant tenåringer. Idealkroppen er et komplekst fenomen hvor det er flere faktorer som spiller inn i konstruksjonen av den. Ved å reflektere over disse idealkroppene som samfunnet fremmer, kan vi bedre forstå hvorfor stadig flere unge mennesker velger å trene og forme sine kropper i samsvar med idealene.

En sentral del av denne drøftingen vil være å undersøke hvordan unge mennesker oppfatter, reflekterer over og internaliserer samfunnets forestillinger om den ideelle kroppen. Jeg ønsker å undersøke hvordan de bruker treningsstudio som en aktiv del av denne selvkonstruksjonsprosessen for å forme sin identitet og sitt image på. Jeg vil se nærmere på hvor viktig trening er for dem, og om dette har blitt en sentral del av deres selvbilde, for å få en dypere forståelse til hvorfor de velger å trene på treningsstudio.

Videre vil jeg utforske de psykiske følelsene som er knyttet til denne selvkonstruksjonen. Hvordan påvirker trening tenåringers selvfølelse, selvtillit og mentale velvære? Ved å utforske hvordan trening påvirker disse grunnleggende behovene kan vi bedre forstå hvorfor de velger å trene, og hvordan dette bidrar til deres identitetsutvikling og trivsel. Dette gir dermed et dypere innblikk i motivasjonen og dynamikken bak ungdommers tilknytning til treningsstudioet.

4.3.1 Skulpturering av idealer

Før jeg drøfter nærmere hvilken plass de kroppslige prosjektene har for tenåringers «image», og hvordan refleksjonen over samfunnets normer og verdier påvirker deres treningsvaner, ønsker jeg å drøfte opprinnelsen til idealkroppen som beskrevet tidligere, samt hvordan samfunnets verdier formidles og spres, for å få et dypere innblikk i hva som påvirker tenåringers treningsvaner.

I dag formidles mye av samfunnets verdier knyttet til kroppslig utseende gjennom forskjellige medier, spesielt sosiale medier, samt våre nærmeste. Å adoptere disse idealiserte kroppene som samfunnet verdsetter, er ofte en kilde til opplevd kroppspres (Sæle, 2021). Et

sosiokulturelt kroppssyn innebærer nemlig at våre tanker og oppfatninger om kroppen formes av samfunnets normer og verdier. Kroppssynet inkluderer ideen om at våre kroppsforståelser og idealkropper påvirkes av kulturelle praksiser, og at kroppsstandardene som samfunnet fremmer speiler og er en konsekvens av samfunnstrender (Sæle, 2021). Sæle (2021) henviser til Mogstad, som skriver at fitness har blitt en treningsform for å passe inn for mange. Dette er påvirket av en kroppskultur som i stor grad formidles gjennom sosiale medier, hvor populære influensere jevnlig oppdaterer med bilder av den flotte kroppen deres (Sæle, 2021), noe svar fra informantene kan tyde på:

For eksempel TikTok. Det kan være sånn der: «hvordan man få større legger? hvordan få større overkropp?». Jeg gjør det og det og det, jeg trener det og det og det. Så plutselig «blower» det opp og får masse likes. Så da ser du liksom at det er det folk er interessert i, og da ville lære, eller finne ut av og få. Så de legger ut ting da, for det er bra reviews for det. Så det blir veldig mye snakk om (Andrea, 18 år)

Vi har snakket mye om sosiale medier, men jeg tror det i det siste har vært veldig sånn pang. Det har vært ekstremt mye videoer og sånt som lokker folk til treningsstudio og sånt da. Ikke at det er dårlig, men det har vært veldig mye sånt i det siste. Mer enn det kanskje har vært før, føler jeg (Robin, 16 år)

Robin og Andrea peker påvirkningen sosiale medier kan ha på tenåringers treningsvaner, spesielt gjennom eksponeringen for fitnesskulturen som fremmes av populære treningsinfluensere. Plattformen som TikTok fungerer som et medium det treningsrelaterte videoer og innlegg kan ha stor innflytelse og blir mye eksponert gjennom. Samtidig trekker Kristoffer frem inspirasjon fra bodybuildere han ser på TikTok, noe som viser seg å gjelde for flere av informantene:

Det er ofte et par for eksempel, sånn Mr. Olympia folk for eksempel. Ronnie Coleman og Jake Etler (Kristoffer, 18 år)

Jeg er jo veldig glad i Ronnie Coleman for eksempel og de gutta der, egentlig (Jørgen, 16 år)

[...] det er jo selvfølgelig sånn man ser på når man ser på de best trente i verden. For eksempel på Mr. Olympia, der er det jo selvfølgelig tatt veldig, dratt til sånn, hva heter det? Sånn til det ekstreme da. Men det er jo et eksempel hvor liksom det er det jeg tenker på når jeg hører veltrent og godt trent (David, 18 år)

Psykologen Kari Løvendahl Mogstads peker på at spesielt unge jenter ofte følger dedikerte, voksne fitnessutøvere med høy sosial status på Instagram. Dem sammenligner seg med disse profesjonelle fitnessutøverne og blir dermed eksponert for ulike kroppsidealer og utsettes så for kroppspress (Sæle, 2021). Informantenes uttalelser antyder at dette også gjelder for gutter i denne alderen. De reflekterer en tilbøyelighet til å se opp til og strebe etter idealiserte kroppsformer som fremmes på sosiale medier, særlig av fitnessinfluensere og bodybuilding-figurer. Studier viser nemlig tendens til å sammenligne seg med dem som er mest attraktive (Sæle, 2021). Dog er det verdt å nevne at ingen av informantene uttrykker noe følelse av kroppspress. På en annen side, svar fra informantene tidligere nevnt i oppgaven, der noen forklarte at misnøye med kroppen, som for mye kroppsfett, var en av drivkreftene bak deres starte med styrketrening, antyder muligens kroppspress.

Informantene indikerer at ungdommens oppfatninger av idealkropper i stor grad er formet av digitale plattformer der trening og kroppsbygning er i fokus. Dette er i tråd med en sosiokulturell forståelse av kroppen, som understreker hvordan samfunnet vårt stadig legger normer og forventninger til hvordan vi skal forholde oss til kroppen vår og dens utseende (Sæle, 2021). Denne dynamikken blir stadig tydeligere gjennom den voksende mediekulturen, som sender tydelige signaler om ideelle kroppspraksiser og kroppsformer (Sæle, 2021). Figurene informantene nevner, som Mr. Olympia-utøvere som Ronnie Coleman og Jay Cutler, representerer ekstreme eksempler på muskuløse og definerte fysiske former som ungdommen ser opp til og ønsker å etterligne. Til tross for at Sæle (2021) hevder at framstillingen av den store kroppsbyggerkroppen er på vei tilbake, og erstattes av en mer «feminin» mannskroppsideal, med David Beckham og Brad Pitt som eksempler, antyder svarene fra informantene at dette idealet fortsatt har en betydelig appell blant tenåringer. I tillegg til disse ekstreme idealene reflekterer informantenes kommentarer også en bredere tendens der de ser opp til treningsmodeller som presenterer seg som godt trent og kunnskapsrike innenfor fitness og kroppsbygning. Denne tendensen indikerer at ungdommen ikke bare streber etter en spesifikk kroppstype, men også verdsetter kunnskap og ekspertise innenfor trenings- og kostholdsfeltet, som de finner hos disse influenserne på sosiale medier.

Samlet sett viser disse observasjonene hvordan kroppsidealiser formidles og forsterkes gjennom sosiale medier, og hvordan tenåringer ser opp til og søker å etterligne disse idealkroppene i sitt eget treningsregime og kroppsprosjekt. På denne måten fremstår kroppen som et resultat av påvirkninger fra ulike medier og kulturelle strømninger, og denne prosessen har en betydelig innvirkning på individets kroppsholdninger, kroppsforestillinger og kroppspraksiser (Sæle, 2021).

Observasjonene fra feltarbeidet støtter i stor grad oppunder tendensene identifisert blant informantene. Både Olav og Christian nevner at de følger treningsinfluensere på plattformer som TikTok og Instagram, og viser tydelig hvordan sosiale medier påvirker oppfatninger av idealkropper og treningspraksiser. Videre understreker Christian under feltarbeidet hvordan vennene i hans sosiale omgangskrets også deler og diskuterer bilder av treningsinfluensere, og at dette bidrar til å forsterke ideen om den ideelle kroppen som presenteres på sosiale medier. Han uttrykker også en følelse av press blant venner for å følge samfunnets forventninger om å ha en godt trent kropp, noe som fører til at flere av dem trener i frykt for å bli sett ned på dersom de ikke følger samfunnets verdier. Observasjoner fra et av treningsrommene, der ungdommene beundrer og anerkjenner de godt trente figurene på TV-skjermen støtter også denne trenden. I dette treningsrommet vises det ofte treningsvideoer av bodybuildere på TV-skjermen. Dette indikerer at idealkroppen som fremmes på sosiale medier blir internalisert og verdsatt av ungdommen. Noen av informantene er selv bevisst på at disse idealene er ekstreme og urealistiske, men til tross for dette ser de fortsatt opp til dem:

[...]Jeg føler det gir meg et mål mot at jeg vet hvor jeg bør komme meg da. Jeg vet jo selvfølgelig at de her bruker kanskje stoffer som jeg ikke bruker. Men det er jo fortsatt der jeg kjemper mot å komme meg da. Så jeg vil aldri være fornøyd. Men jeg vil alltid vite at det er mulighet for forbedring. Og det er derfor jeg legger inn innsatsen for å få en bedre kropp (David, 18 år)

[...]Det må være de store, de som har vunnet Mr.olympia mange ganger, for eksempel Jay Cutler og Ronnie Coleman. Selv om det er veldig urealistisk, så er jo det, det er jo en grunn til at mange unge ser opp til dem (Kristoffer, 18 år)

Dette illustrerer hvordan sosiale medier har en betydelig innflytelse på tenåringers oppfatninger av idealkroppen. De indikerer at treningsinfluensere og bodybuildere er

populære blant tenåringer som trener på treningsstudio, og det faktum at disse idealene har høy oppslutning på sosiale medier antyder at de er sterkt verdsatt i samfunnet og det sosiale feltet informantene omgås i. Dette er noe Sæle (2021) påpeker når han skriver at menneskelig fysisk utseende kontinuerlig blir formet av samspillet med det sosiale miljøet og feltet vi befinner oss i (Sæle, 2021). Breivik (2013) argumenterer for en økende betoning av egoisme og selvdyrkelse i dagens samfunn, der fokuset på å ta seg ut, forme et bestemt image og styrke selvbilde er sentralt. Denne tendensen gjenspeiles også i idretten som et sosialt og kulturelt fenomen, som er formet av samfunnets grunnleggende ideologi og verdier (Breivik, 2013). På bakgrunn av dette kan man antyde at disse idealene som fremmes av samfunnet verdsettes av tenåringer fordi de representerer en form for selvrealisering og oppnåelse av et ønsket image. Men hvordan påvirker refleksjonen over disse idealene tenåringers treningsvaner og livsstil? I det kommende kapitlet vil jeg undersøke nærmere hvordan tenåringer bearbeider disse idealene og inkorporere samfunnets verdier i sine egne liv.

4.3.2 «This is me!»

Giddens (1991) hevder vi lever i et samfunn der mennesker stadig må ta ansvar for å forme sine egne liv (Giddens, 1991). Dette samfunnet, noen ganger referert til som et postmaterielt samfunn av enkelte forskere, er preget av at kampen om materielle goder ikke lenger er det eneste sentrale, men også behovet for å realisere seg ut fra ikke-materielle aspekter som utseende (Norges idrettshøgskole & Seippel, 2006). Denne utviklingen knyttes til individualisering (Giddens, 1991), som beskriver hvordan særlig ungdom blir tvunget til å ta valg om sin egen livsretning blant et mangfold av muligheter (Norges idrettshøgskole & Seippel, 2006). Dette krever en refleksiv holdning, der individet kontinuerlig vurderer og tilpasser sine handlinger og beslutninger ut fra samfunnets normer og verdier, påvirket av blant annet venner, familie og medier (Giddens, 1991). Denne prosessen er en del av selvkonstruksjonen, der individer adopterer og tilpasser seg samfunnets verdier i utviklingen av sin egen identitet (Giddens, 1991). Ifølge Giddens (1991) konstrueres denne selvidentiteten kontinuerlig i takt med endringene i samfunnet, noe som understreker den gjensidige påvirkningen mellom individ og samfunn (Giddens, 1991).

I selvkonstruksjonen skaper individer livsplaner ved å kombinere ulike elementer av verdier og goder som de søker å oppnå. Som en del av denne sammensetningen kan fysisk aktivitet, som trening for å forme kroppen, være en integrert del (Breivik, 2013). Derfor ønsker jeg å

undersøke nærmere hvor viktig styrketrening er for «imaget» til dagens tenåringer. Først er det relevant å se hvordan tenåringer reflekterer over idealene som fremmes og florerer på sosiale medier, og hvordan de integrerer dem i sine egne liv gjennom at det former deres treningsvaner.

Det har mye å gjøre med det at på sosiale medier og sånn ser man jo veldig store og folk som trener masse har masse muskler. Så når man ser på seg selv så tenker man jo gjerne at «sånn skulle jeg også sett ut» (Kristoffer, 18 år)

Jeg kjenner jo jeg har lyst til å bli litt som dem, når jeg ser hvor stor man kan bli (David, 18 år)

Kristoffer og David reflekterer begge over hvordan sosiale medier fremmer idealer. Flere av informantene uttrykker et ønske om å oppnå lik fysikk som treningsinfluenserne og bodybuilderne de ser på sosiale medier, noe som indikerer en betydelig påvirkning av sosiale medier på deres oppfatning av attraktivitet og ønskelig kroppsbilde. Noe av årsaken kan være det store fokuset på kropp og utseende i dagens samfunn, hvor «*Fysisk aktivitet bidrar til et bedre utseende ved en slankere, mer veltrent kropp*» (Breivik, 2013, s.211). På bakgrunn av dette kan en forklare informantenes ønske om å etterligne muskuløse idealer de ser på sosiale medier. De erkjenner at disse idealene påvirker deres valg av treningsøvelser og ønsket om å oppnå spesifikke former for styrke. De viser en anerkjennelse av den betydelige innflytelsen sosiale medier har på folks oppfatninger og ønsker når det gjelder fysisk utseende og styrke.

Observasjoner fra feltarbeidet setter lys over antydningene fra svarene ovenfor. Elias peker på at mange blir inspirert av godt trente personer de ser på sosiale medier, noe som kan motivere til å begynne å trene. Christian og Olav støtter dette synet ved å nevne at mange av deres venner trolig føler et press til å trene på grunn av innholdet de ser fra treningsinfluensere på sosiale medier. Ungdata-undersøkelsen fra 2018 påpeker disse funnene, hvor resultatene viser at hele 71% av ungdom fra 8.klasse – 3 VGS opplever litt til svært mye kroppspress, og mye av denne opplevelsen skyldes sosiale medier (Sæle, 2021). De påpeker at treningsvideoer og øvelser fra disse influenserne er utbredt på plattformene. Christian og Olav lar seg påvirke av treningsinfluensere når det gjelder valg av øvelser, men understreker at de ikke prøver å kopiere livsstilen til influenserne for å oppnå de samme resultatene. Jørgen legger til at han setter pris på treningsinfluensernes mentalitet og budskap om hardt arbeid, men han er også

klar på at han ikke prøver å etterligne livsstilen deres fullstendig. Han ser likevel opp til kroppene deres og fantaserer om å oppnå lignende resultater. Samlet sett viser disse observasjonene og svarene hvordan tenåringer aktivt vurderer og tilpasser seg samfunnets idealer og verdier knyttet til kropp og styrke, selv om de er klar over at dette kan være utfordrende og urealistisk. Informantene påpeker at de også har innarbeidet andre aspekter av livet sitt etter de begynte å trene for å oppnå de ønskede resultatene:

Samtidig som trening på en måte, det gir deg bedre form. Trener du riktig, så motstår du forskjellige typer skader, eller andre sykdommer, både å spise bra, å trene og sove egentlig (Andrea, 18 år)

[...]jeg liker jo veldig godt fastfood, så. De snakker jo om at det ikke er bra for deg å heller bytte ut med sunn ting. Så det gjør jo kanskje at i stedet for at jeg bestiller fastfood, så prøver jeg å spise sunnere. For å holde meg i bedre form og se bedre ut (Kristoffer, 18 år)

[...]Jeg tenker mer over hva jeg spiser for eksempel. Passe på at jeg får inn nok protein og alt der [...](Jørgen, 16 år)

Svarene antyder at treningen og refleksjon over samfunnets idealer har utløst en bevisstgjøring blant informantene om viktigheten av andre aspekter ved livet, som kosthold og søvn, som har resultert i vesentlige livsstilsendringer som en del av deres selvkonstruksjon med sikte på å oppnå idealkroppen. Selvkonstruksjonen inkluderer aspekter som livsstil, hvor det å forme kroppen eller redusere vekten kan være en del av et ønske om å presentere seg som helhetlig, med et bestemt «image» (Breivik, 2013). I dagens samfunn er det en forventning om at man holder seg i form, hvor kroppen er en viktig del av og uttrykk for hvordan man ønsker å realisere seg selv. For mange har trening blitt en del av en mer reflektert iscenesettelse i større grad enn tidligere (Norges idrettshøgskole & Seippel, 2016). Dette belyser den sentrale rollen trening kan spille i tenåringers selvkonstruksjon, noe som også ble fremhevet av informantene under intervjuene:

[...]Det er litt av min personlighet å på en måte være på treningscenter [...](Andrea, 18 år)

[...]Det er på en måte en veldig stor del av meg [...] (Kristoffer, 18 år)

Det er blant de viktigste tingene (David, 18 år)

Sitatene reflekterer en betydelig vektlegging av trening som en sentral del av informantenes identitet og dagligliv. Samtidig sier David senere i intervjuet at for noen av vennene hans utgjør trening på treningsstudio noe av det viktigste i livet deres, og understreker med det hvordan trening kan bli en del av identiteten til tenåringer. På den måten bruker de treningsstudio som en arena for å forme og forbedre sin egen identitet (Maguire, 2008), hvor kroppen blir betraktet som en virksomhet som jobbes med og endres i tråd med en spesifikk oppfatning av selvet (Shilling, 2012). Trening på treningssenter regnes som en egnet arena for selvkonstruksjon i dagens samfunn (Breivik, 2013). For Andrea, Kristoffer og David er trening ikke bare en fysisk aktivitet, men også en integrert del av deres personlighet og livsstil. De ser på treningssenteret som et sted der de kan uttrykke seg selv og utfolde sin identitet. David understreker også at for noen av hans venner er treningen så sentral at den dominerer deres daglige liv. Dette indikerer at for disse informantene er trening ikke bare et middel for å oppnå fysiske resultater, men også en måte å forme og uttrykke sitt image på. De ser trening som en nøkkelkomponent i hvordan de ønsker å bli oppfattet av andre og i hvordan de selv oppfatter seg selv. Mine observasjoner av flere ungdommer som speilet seg på treningssenteret kan sees på som et forsøk på å formidle deres ønskede «image» ved å reflektere en stadig mer proporsjonal kropp (Breivik, 2013). Dette understreker betydningen av trening som en del av tenåringers imagebygging og selvuttrykk.

Under feltarbeidet ga informantene uttrykk for det samme. Christian opplevde en gradvis oppbygning av et ønske om å opprettholde et sterkt og muskuløst image etter å ha mottatt positive tilbakemeldinger om sin styrke. Identiteten formes gjennom erfaringer og interaksjoner med samfunnet (Giddens, 1991), så anerkjennelsen kan ha forsterket ønsket til Christian om å gjøre trening til sitt image, ved å skape positive erfaringer som motiverer ham videre. Dog kan det refleksive prosjektet om å forme selvet og skapet et image være skjørt og oppleves som en byrde (Giddens, 1991). Christian sitt ønske om å gjøre trening til sitt image førte til en økning i treningsmengden, drevet av et press og stress knyttet til å opprettholde dette image, noe som resulterte i hyppige formsjekk i speilet og dårlig samvittighet hvis han mistet en treningsdag. Foreldrene la merke til disse hyppige formsjekkene i speilet, noe som

indikerte det økende presset han følte. Selv om han sammenlignet seg med treningsinfluensere med et ekstremt høyt nivå av muskelmasse, fortsatte han å føle seg presset til å trene mye for å oppnå det kroppsidealet han oppfattet som ønskelig.

På samme måte har trening blitt en sentral del av Olavs identitet. Disse erfaringene understreker hvordan trening ikke bare er en fysisk aktivitet, men også viktig faktor i dannelsen av identitet og selvbilde blant tenåringer. I tillegg til å påvirke deres fysiske utseende, har treningen også en betydelig innvirkning på deres mentale og emosjonelle velvære, som demonstrert gjennom Christians opplevelse av stress og press knyttet til å opprettholde et bestemt kroppsbilde. Disse psykiske påvirkningene fremhever betydningen trening kan ha i tenåringers selvkonstruksjon og image, og hvordan deres refleksjon over samfunnets idealer former deres liv og selvoppfatning. Andrea og David understreker betydningen av trening når de gir uttrykk for hvordan de reagerer dersom noe hindrer dem i å trene:

Ja, jeg følte at, jeg kunne se det på meg selv også at jeg ble, at kroppen så dårligere ut og ble i dårligere form. Og for min del da, hvor det er et viktig ting i livet mitt å se bra ut, så kjente jeg det på selvfølelsen da. At nå må jeg begynne å trene ordentlig igjen
(David, 18 år)

[...] nå som ikke jeg får trent akkurat som jeg vil, og knebøy og alt det der, sånn at jeg ikke kan si at jeg blir sterkere, så er det at jeg mister motivasjonen ganske mye [...]
(Andrea, 18 år)

[...] Og når jeg ikke får lov til å gjøre noe av det jeg liker, så blir det jo litt trist, det blir jo litt depressivt [...] (Andrea, 18 år)

David og Andrea reflekterer begge over hvordan hindringer i treningsrutinene påvirker deres selvfølelse og motivasjon. David uttrykker bekymring for at kroppen hans ser dårligere ut og føler behov for å trene for å opprettholde sitt ønskede utseende. Andrea underbygger dette:

[...] Jeg tenkte at jeg kommer til å synke i muskelmasse hvis jeg ikke trener noe. At jeg følte et press på å holde det oppe (Andrea, 18 år)

Svarene understreker hvor tett knyttet trening kan være til tenårings følelse av velvære og selvtillit. På samme måte uttrykker Andrea at manglende mulighet til å trene som ønsket fører til tap av motivasjon og følelser av tristhet og depresjon. Dette bekrefter tidligere forskning, der variasjoner i aktivitetsnivå av ulike årsaker ble oppfattet som en svikt i karakter, og kan generere angst om man avviker fra de vanlige rutineene (Crossley, 2006). Individuer som opplever en forverring i sin fysiske tilstand, kan føle at deres selvidentitet er truet. De verdsetter sin tidligere, slankere, sunnere og/eller mer trente selv, og ønsker å gjenvinne disse egenskapene. Dette fenomenet kan delvis forstås gjennom Giddens' begrep om "kroppens prosjekter", og fokuserer på kontrasten mellom tidligere og nåværende selv (Crossley, 2006), som viser hvor viktig styrketrening kan være for tenårings identitet og hvorfor de trener på treningssenter. Disse refleksjonene viser hvordan treningsvaner ikke bare handler om fysisk helse, men også mentalt velvære og selvfølelse for tenåringer. Dette peker mot behovet for å utforske de mentale fordelene med styrketrening og hvordan de kan påvirke tenårings treningsvaner, som en kontrast til det jeg ofte oppfatter som en negativ stigma i omtalen av den økende tilstedeværelsen av tenåringer på treningssentre.

4.3.3 Styrketreningens psykologi

Selvidentitet er ikke noe som skjer en gang i barndommen, eller noe som er gitt, men noe som konstrueres gjennom ens tanker, erfaringer og interaksjoner med samfunnet gjennom livet (Giddens, 1991). Giddens (1991) fokuserer på den vedvarende prosessen med å forstå og forme selvet i en stadig endrende verden (Giddens, 1991). Selvet refererer til individets oppfatning, identitet og bevissthet om seg selv, og omfatter ens tanker, følelser, opplevelser og selvoppfatning. Det er en kompleks konstruksjon som påvirkes av både indre faktorer som personlighet, verdier og opplevelser og ytre påvirkninger fra samfunnet og sosiale relasjoner (Giddens, 1991). Oppgaven med å smi en tydelig identitet kan muligens gi distinkte psykologiske gevinster (Giddens, 1991), noe svar fra informantene også antyder etter at de har gjort trening til en del av deres identitet:

[...]Selvtilliten er litt større når man på en måte ser bedre ut da. Og jeg startet jo, eller jeg var veldig tynn da jeg startet, så når jeg fikk litt mer muskler så blir man litt mer, man får litt mer selvtillit (Kristoffer, 18 år)

Nei, det handler jo litt om selvfølelsen. For min del er det mest om selvfølelse (David, 18 år)

Jeg har blitt mer selvsikker, det kan jeg i hvert fall si [...] (Robin, 16 år)

[...]Jeg knytter det litt opp mot å føle seg bedre i hvordan du ser ut for eksempel [...] (Jørgen, 16 år)

[...]Jeg er mer selvsikker på hvordan jeg ser ut nå [...] (Andrea, 18 år)

Informantene påpeker at trening og endring i kroppens utseende har en positiv innvirkning på informantenes selvfølelse og selvtillit. De uttrykker en følelse av å være mer selvsikre og tilfreds med hvordan de ser ut etter å ha implementert trening til deres identitet og oppnådd endringer i kroppen sin. Studier støtter disse funnene, hvor deltakere peker på hvordan trening har økt deres selvfølelse, gjort dem mer selvsikre og styrke deres tilhørighet, også uavhengig av eventuelle endringer i utseendet (Crossley, 2006). Senere i intervjuet med Kristoffer, påpeker han at det ikke bare er ham selv som føler seg bedre etter å ha begynt å trene, men også vennene hans. Robin uttrykker at han tror noe av årsaken til den økte selvtilliten han føler på er nedgangen i fettprosent sammen med en økning i muskelmasse. Denne økte selvtilliten kommer tydelig til uttrykk i måten han interagerer med andre:

[...]det har vært kanskje lettere å snakke med folk jeg ikke kjenner fra før, for eksempel. Det slet jeg kanskje med før (Robin, 16 år).

Christian underbygger dette da han under en treningsøkt sier at å se resultater gir ham en forbedret selvfølelse. Dette indikerer at å forme ens identitet gjennom trening kan føre til økt selvtillit og selvfølelse, noe som støtter Giddens' teori om de psykiske gevinstene ved å smi en tydelig identitet (Giddens, 1991). David og Jørgen påpeker de positive effektene styrketreningen har hatt på livet deres slik:

[...]Jeg føler at jeg selv føler meg bedre når jeg trener her. Og det siste året da, hvor jeg har trent mer seriøst, hvor jeg har hatt størst forbedring innenfor trening, så har

jeg også hatt det best med meg selv, innenfor andre aspekter av livet også, som for eksempel skole og jobb (David, 18 år)

Jeg føler meg, føler jeg har mer energi. Jeg føler meg mer våken. Det har påvirket hva jeg spiser, det knyttes opp til hvordan du føler deg om dagen. Det påvirker søvnen min, egentlig alt (Jørgen, 16 år)

Disse svarene gir et innblikk i hvilke positive påvirkninger styrketrening kan ha. De antyder at tenåringer ikke bare trener for å oppnå en bedre fysisk form, men også for å forbedre sitt mentale velvære, øke energinivået og styrke sin selvfølelse og selvtillit, noe også forskning viser. Selvtillit trekkes frem som en fremtredende motivasjonsfaktor for ungdommers deltakelse i fysisk aktivitet (Seippel, 2006). Christian understreker psykiske gevinstene under en observasjon når han uttrykker en følelse av glede og velvære både under og etter trening. Videre deler Kristoffer og Andrea at de opplever tilfredshet ved å se resultater av sin innsats på treningsstudioet. Olav fremhever også viktigheter av anerkjennelse fra andre basert på resultatene, og hvordan dette bidrar til å styrke hans selvfølelse. Andre informanter understreker også de positive effektene av å bli anerkjent for sitt nye «image».

Jeg blir glad [...] (Jørgen, 16 år)

Jeg blir kanskje litt glad for det [...] (Robin, 16 år)

Binder påpeker at anerkjennelse bidrar til å forbedre selvtilliten og selvfølelsen (Sæle, 2021). Videre indikerer også tidligere forskning at mange som deltar på treningsstudio beskriver det som en måte å distrahere seg selv fra bekymringer rundt andre deler av livet (Crossley, 2006). Christian støtter dette perspektivet og beskriver treningsstudioet som et fristed hvor han kan slappe av og distrahere seg fra tanker om blant annet skole, noe flere av informantene også kan relatere seg til i deres beskrivelse av hva treningsstudio er for dem personlig:

På en måte et sted å tenke litt på seg selv. Ikke fokusere på skole eller hva enn det er som skjer i personlig tid. Så det er også en måte å bygge litt på seg selv, og bli bedre (Jørgen, 16 år)

[...]Og jeg føler også at trening her har vært sånn ro for sjela nesten da. Hvor, når styrketreningen er det viktigste, så slipper jeg å tenke på alt annet som skjer i livet, om det er skole eller andre ting da (David, 18 år)

Svarene antyder at trening ikke bare handler om å forme kroppen, men også skape et mentalt fristed hvor man kan fokusere på seg selv og slippe bekymringer fra skole og personlige liv. Dette støtter opp under ideen om at trening kan være en form for lek som er morsom og genererer en følelse av velvære (Crossley. 2006). Det peker på hvordan trening kan være en del av tenåringers prosess med å forme sitt «image» for å opprettholde en følelse av velvære og selvtillit i en ellers presset hverdag.

5.0 Avslutning

Dette forskningsprosjektet har som mål å undersøke faktorene som påvirker tenårings valg om å trene på treningsstudio. Bakgrunnen for studien springer ut fra min observasjon av en økende tilstrømming av tenåringer til treningsstudioet jeg selv benytter, samt erfaringer fra min tid som lærer. Formålet er å oppnå en dypere forståelse for denne økningen. Studien støttes av tidligere forskning som viser at styrketrening er den mest økende formen for fysisk aktivitet (Seippel & Skauge, 2020).

Mine forskningsspørsmål, som utforskes i kronologisk rekkefølge, er: (1) Hvordan påvirkes tenårings treningsvaner av deres nære relasjoner? (2) Hvordan brukes kroppen som valuta for å etablere posisjon i treningsmiljøet? (3) Er en veltrent kropp en viktig del av dagens tenårings "image"? Årsaken til at jeg har valgt å dele problemstillingen min inn i mine forskningsspørsmål, er fordi informantene ga uttrykk for at det er flere faktorer som påvirker deres valg om å trene på treningsstudio. Tidligere forskning indikerer også at medlemmer av treningsstudioer har flere motiver for å trene der, og som de bruker for å overbevise eller motivere seg selv for å trene (Crossley, 2006). For å kunne utforske bakgrunnen for valget om å benytte seg av helsestudio som treningsarena grundigere, har jeg derfor valgt å identifisere tre hovedmotiver som skilte seg ut. Ved å fokusere på disse tre faktorene ønsket jeg å oppnå bedre innsikt i den kompleksiteten som ligger bak tenårings valg om å trene på treningsstudio. Å begrense til kun én årsak ville vært for snevert, gitt den varierte motivasjonen som ble presentert av informantene.

For å utforske disse forskningsspørsmålene har jeg samlet empirisk materiale gjennom kvalitativ observasjon og intervjuer. Jeg har deltatt i treningsøkter med tre 16-åringer to til tre dager i uken over en periode på tre måneder, i tillegg til å observere andre treningsaktiviteter og atferden til individer rundt oss. Etter feltarbeidsperioden har jeg gjennomført fem kvalitative intervjuer med ei jente og fire gutter i alderen 16-18 år. Alle disse tenåringene bruker en betydelig del av fritiden sin på treningsstudioet.

For å analysere mine funn, har jeg valgt å benytte et teoretisk rammeverk basert på Bourdieu, Wacquant og Giddens. Bourdieus begreper om felt og habitus bidrar til å forstå hvordan miljøet og individets interne strukturer påvirker tenåringenes treningsvalg. Wacquants arbeid

har gitt innsikt i den symbolske verdien av kroppslig kapital blant tenåringer, spesielt innenfor treningsmiljøet, og hvordan de søker å oppnå anerkjennelse og status gjennom en forbedret fysisk fremtoning. Giddens' perspektiv er relevant for å undersøke treningens rolle i konstruksjonen av tenåringers identitet og image, samt samfunnets idealer knyttet til kropp og hvordan disse reflekteres og adopteres av tenåringene selv. Disse teoretiske tilnærmingene bidrar til å belyse kompleksiteten i tenåringers treningsvaner og motivasjonen bak trening på treningsstudio.

Gjennom det første forskningsspørsmålet undersøker tenåringene i hvilken grad det sosiale spiller inn på tenåringers motivasjon for å trene på treningsstudio. Med unntak av en informant påpeker alle at det sosiale har en betydelig påvirkning, og belyser dermed at treningsstentrene kan fungerer som en viktig sosial arena for tenåringer. En bygger sitt sosiale nettverk gjennom blant annet deltakelse i aktiviteter. Det er som derimot er utfordringen for forskere er å finne ut hvilke aktiviteter som er mer eller mindre effektive for å bygge sosiale nettverk (Hoye & Nicholson, 2008). Funnene indikerer at treningsstudio kan fungere som en slik arena, hvor informantene verdsetter treningsstudioet som et sted hvor de kan møte og bli kjent med nye likesinnede som deler samme motivasjon for trening. De fleste av informantenes venner trener også der, noe som forsterker treningsstudioets rolle som et sosialt knutepunkt. Dette støtter ikke Seippels påstand om at idrettsverdier som «opplevelse av sosialt fellesskap» er på vei tilbake (Norges idrettshøgskole & Seippel, 2016); snarere antyder svarene og mine observasjoner at denne verdien fortsatt står sterkt blant tenåringer, til tross for at forskning viser at frafallet i organisert idrett er stort (Bakken, 2022) og deltakelsen på treningssenter øker (Seippel & Skauge, 2020). Dette utfordrer stigmatiseringen og bekymringene om at tenåringer mister en sosial arena når de velger bort organisert idrett til fordel for treningssenter, og at organisert idrett som sosial arena ikke kan erstattes.

Videre viser funnene at tenåringene blir påvirket av miljøet de omgås i til daglig, inkludert venner og familie. Informantene adopterte treningshabitusen til sine nære omgivelser, noe som tyder på at treningsvaner ofte kan smitte fra en person til en annen innenfor samme sosiale nettverk. Dette støtter Bourdieus begreper om felt og habitus (Emerald et al., 2015). Det inkluderer at informantene henter inspirasjon og råd fra familiemedlemmer med treningserfaring, samt etterligner treningsrutiner og holdninger som er utbredt og har symbolsk verdi blant venner. Det sosiale aspektet er også viktig for mer enn bare å møte venner og bekjente. Informantene diskuterer hvordan de bruker deres sosiale kapital til egen

vinning for å oppnå bedre resultater, blant annet ved å pushe hverandre under treningsøktene og konkurrere om å være best. Denne dynamikken skaper en motiverende og støttende atmosfære hvor de kan forbedre sine fysiske prestasjoner, noe som ytterligere forsterker treningsstudioets rolle som en arena for både sosial interaksjon og personlig utvikling.

På bakgrunn av den andre problemstillingen undersøkte jeg hvordan tenåringenes ønske om å forbedre sin kroppslige kapital er en av årsakene til at de trener på treningssenter. Funnene viser at et betydelig motivasjonselement er ønsket om å forbedre kroppen fordi de er misfornøyde med hvordan de ser ut, eller bare ønsker å forbedre fysikken. Dette støtter tidligere forskning som fremhever ønsket om å forbedre den fysiske formen, inkludert estetikk og generell fysisk form, som hovedmotiv for å drive styrketrening (Crossley, 2006).

Misnøyen driver dem til å trene for å oppnå et bedre utseende, med ønsket om anerkjennelse og status blant jevnaldrende som en gjennomgående årsak. Det underbygger påstanden om at anerkjennelse og oppmerksomhet er grunnleggende behov for mennesker (Sæle, 2021), og viser hvordan tenåringer bruker treningsstudio på bakgrunn av ønsket om å dekke disse behovene. Dette indikerer at kroppslig kapital i form av fysisk utseende kan være høyt verdsatt blant tenåringer og fungerer som en målestokk for sosial verdi og aksept.

Anerkjennelsen informantene søker manifesteres gjennom kommentarer og tilbakemeldinger på treningen og deres progresjon, samtidig som den forbedrede statusen og sosiale verdien trening kan gi reflekteres gjennom informantenes respekt for individer som er bedre trent. De verdsetter spesielt dedikasjonen som ligger bak en velutviklet fysikk.

Hovedfunnene fra det tredje forskningsspørsmålet peker på hvordan tenåringers refleksjon av samfunnets verdier og idealer spiller en vesentlig rolle i formingen av tenåringers treningsvaner, hvordan sosiale medier påvirker formingen av idealer og hvilke mentale effekter styrketrening kan ha. Flere informanter uttrykker at de lar seg påvirke av sosiale medier når det gjelder valg av øvelser, treningsrutiner og idealer for fysisk utseende, noe som ytterligere driver deres ønske om å oppnå en attraktiv kropp. De reflekterer over ønsket om å oppnå lignende resultater som de ser hos influensere og andre veltrente personer på sosiale medier, i håp om å motta positiv oppmerksomhet og bekreftelse. Dette samsvarer med Sæle (2021), som i sin bok fremhever at kroppspresstet fra sosiale medier, hvor veltrente personer får stor oppslutning, påvirker våre treningsvaner og idealer. Samtidig understreker han at vi også lar oss påvirke av de rundt oss i valget av idealer (Sæle, 2021). Flere av informantene identifiserer de samme forbildene, noe som kan indikere gjensidig påvirkning blant tenåringer

når det gjelder å idealisere bestemte kroppsidealer. Guttene trekker frem ekstreme kroppsfasonger, spesielt bodybuildere, som idealer innenfor styrketrening. Dette utfordrer Sæles (2021) påstand om at kvinners kroppsideal ligger lengre unna den gjennomsnittlige kvinnekroppen sammenlignet med menn, ved å indikere at også gutter idealiserer de mest ekstreme kroppsfasongene. Videre viser funnene at styrketrening har en rekke positive psykiske effekter for informantene, inkludert økt glede, selvfølelse, selvbilde og selvtillit. Disse funnene antyder at trening på treningsstudio ikke bare handler om fysisk helse, men også om å oppnå positive mentale effekter. Funnene støttes av tidligere studier hvor deltakere rapporterte om hvordan trening har forbedret deres selvfølelse, økt deres selvsikkerhet og styrket deres følelse av tilhørighet, selv uten betydelige endringer i utseendet (Crossley, 2006).

Selv om disse funnene gir verdifulle innsikter, er det viktig å erkjenne at de ikke kan generaliseres til hele tenåringspopulasjonen. Utvalget var begrenset, og svarene kunne ha vært annerledes med et annet utvalg eller om det ble forsket på et annet geografisk område. Likevel gir resultatene noen indikasjoner på tendenser og mønstre blant tenåringer når det gjelder deres motivasjon og opplevelse av trening på treningssenter. Forskningsprosjektet viser at man ikke kan velge ut en enkelt faktor som står bak den store tilstrømmingen av tenåringer til treningsstudioene; det er flere faktorer som spiller inn og påvirker dem, inkludert refleksjon over samfunnets idealer. Videre forskning med større og mer varierte utvalg vil være nødvendig for å få en enda bredere forståelse av denne tematikken. Til videre forskning anbefaler jeg forskning som fokuserer på hvordan treningssentre kan legge til rette for å fremme livsglede blant tenåringer gjennom trening, med spesielt fokus på de positive påvirkningene. Dette kan inkludere studier som ser på hvordan treningssentre kan bli brukt til å fremme mental helse, velvære og sosial utvikling blant tenåringer. Ved å utforske slike aspekter ytterligere, kan vi få bredere innsikt i hvordan treningssentre kan være en ressurs for tenåringer i deres streben etter et sunt og lykkelig liv.

Litteraturliste

Arntsen, C. & Kobbeltvedt, T. (2012). Treningsmotivasjon og fysisk aktivitet blant unge: *Forskjeller mellom aktive og inaktive barn*. 8(2). 45-58.

<https://septentrio.uit.no/index.php/helseforsk/article/view/2409/2315>

Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida: Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* (NOVA rapport 2/2019). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. [https://oda.oslomet.no/oda-](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1298/NOVA-Rapport-2-2019-Idrettens-posisjon-i-ungdomstida-25-februar-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1298/NOVA-Rapport-2-2019-Idrettens-posisjon-i-ungdomstida-25-februar-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1298/NOVA-Rapport-2-2019-Idrettens-posisjon-i-ungdomstida-25-februar-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022: Nasjonale resultater*. (NOVA rapport 5/22). Norsk institutt for oppvekst, velferd og aldring. [https://oda.oslomet.no/oda-](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5)

[xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5)

Bakken, J. & Ertesvåg, F. (2023, 20. Mars). Mange unge flytter treningen fra idrettslag til treningssenter. *VG*. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/5BrBGK/mange-unge-flytter-treningen-fra-idrettslag-til-treningssenter>

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*.

Routledge & Kegan Paul

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. I J. Richardson. *handbook of theory and research for the sociology of education*. (s. 15-29). Greenwood press.

https://home.iitk.ac.in/~amman/soc748/bourdieu_forms_of_capital.pdf

Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Pax.

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv: Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Universitetsforlaget.

- Cardone, P. (2019). The gym as intercultural meeting point? Binding effects and boundaries in gym interaction. *European journal for sport and society*, 16(2). 111-127.
<https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/16138171.2019.1607057>
- Calogiuri, G. & Elliott (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults motives for nature-, gym-, sports-based exercise. *Environmental research and public health*. 14(4).
<https://doi.org/10.3390/ijerph14040377>
- Cesnaitiene, V. J., Karanauskiene, D., Majauskiene, D. & Sukys, S. (2014) Do Parents' Exercise Habits Predict 13–18-Year-Old Adolescents' Involvement in Sport? *Sport science & medicine*. 13(3). 522-528.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126287/>
- Christoffersen, L., Johannessen, A. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg.). Abstrakt forlag.
- Crossley, N. (2006). In the gym: motives, meaning and moral careers. *Body & society*. 12(3). 23-50.
<https://doi.org/10.1177/1357034X06067154>
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. (7.utg.). Gyldendal.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. Hentet 4. januar 2024 fra
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Dietrichson, S. (2018, 26. februar). Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke. *Forskning.no*. <https://www.forskning.no/skole-og-utdanning-kjonn-og-samfunn-media/kroppspress-skole-og-bekymringer-gjor-flere-jenter-psykisk-syke/286391>

- Dunbar, M. D., Sabo, S., Shakib, S. & Veliz P. (2011) Athletics as a source for social status among youth: Examining variation by gender, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Sociology of sport journal*. 28. 303-328.
<https://web-p-ebshost-com.ezproxy2.usn.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=9b7d274f-d53c-4a3a-8dc1-55a189ec3071%40redis>
- Emerald, E., Hunter, L. & Smith, W. (2015). Pierre Bourdieu and his conceptual tools. I E. Emerald, L. Hunter & W. Smith (Red.), *Pierre Bourdieu and physical culture* (s. 3-20). Routledge.
- Engelsrud, G. & Nordtug, B. (2016, 4. mars). Kronikk: Vi må slutte å prate om kroppspress. *Forskning.no*. <https://www.forskning.no/helse-kronikk-media/kronikk-vi-ma-slutte-a-prate-om-kroppspresset/1169034>
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. (2.utg.). Fagbokforlaget.
- Frew, M. & McGillivray, D. (2005). Health clubs and body politics: aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure studies*, 24(2). 161-175.
<https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1080/0261436042000300432>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Wiley.
- Gran, T. (2012). *Vitenskap i praksis: Metoder i forskning på harde og sosiale fakta*. Abstrakt forlag.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg.). Fagbokforlaget.
- Helsedirektoratet (2019). *Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet (Siste faglige endring 15.januar 2024, lest 30. januar 2024).<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

- Helse- og omsorgsdepartementet (2020). *Sammen om aktive liv: Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*. Regjeringen.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitetc-2020.pdf>
- Hjelseth, A. (2016). Frafall i ungdomsidretten: et overvurdert problem? I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (232-244). Cappelen Damm Akademisk.
- Hutson, D. J. (2013). «Your body is your business card»: Bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social science & medicine*, 13(90), 63-71.
<https://www-sciencedirect-com.ezproxy1.usn.no/science/article/pii/S0277953613002700?via%3Dihub#:~:text=htps%3A//doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.003>
- Hoye, R. & Nicholson, M. (2008). *Sport and social capital*. (1.utg). Taylor & Francis group.
- Jones, K. (2001). Sport and friendship. *Philosophy og education*, 35(1). 131-140.
<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy1.usn.no/doi/epdf/10.1111/1467-9752.00214>
- Kirkegaard, K, L. & Steen-Johnsen, K. (2010) The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark. *Sport in Society*, 13(4), 609-624.
<https://doi.org/10.1080/17430431003616308>
- Kovac, V. B. (2023). *Hvordan vet du det?: Vitenskapelig tenking og forskningsmetode*. (1.utg.). Fagbokforlaget.
- Kuven, B, M. (2014). Livshistorieforskning som metode – i lys av Pierre Bourdieu og Francine Muel-Dreyfus. *Nordisk sygeplejeforskning*. 14(1), 72-79.
<https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.18261/ISSN1892-2686-2014-01-07>
- Loyal, S. (2003). *The sociology og Anthony Giddens* (utg.1.). Pluto press.

- Magnussen, C. (2023, 19. august). Love Andersson (24): - Begynte å trene på grunn av kroppspress. *Tv2*. <https://www.tv2.no/sport/love-andersson-24-begynte-a-trene-pa-grunn-av-kroppspress/15906177/>
- Maguire, J. S. (2008). Leisure and the obligation of self-work: an examination of the fitness field. *Leisure studies*, 27(1). 59-75.
<https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/02614360701605729>
- Meld. St. 26 (2011-2012). *Den norske idrettsmodellen*. Kulturdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/aaf9142d54e344608cc20d4e5fa752e0/no/pdfs/stm201120120026000dddpdfs.pdf>
- Mehus, I. (2016). Fysisk aktivitet og skoleprestasjoner. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (269-286). Cappelen Damm Akademisk.
- Missnan, N. A., Mohamed, A. M. D. & Wazir, M. R. W. N. (2019). Relationship between parenting style and physical activity participation among adolescents. *Social science, education and humanities research*, 362(5). 173-177.
<http://dx.doi.org/10.2991/acpes-19.2019.39>
- Nordahl, V. M. & Taranger, I. S. (2022, 4. august). Unge velger treningssenter fremfor organisert idrett: - Større muskler er en stor motivasjon. *NRK*.
<https://www.nrk.no/sorlandet/unge-velger-treningssenter-fremfor-organisert-idrett--storre-muskler-er-en-stor-motivasjon-1.16051412>
- Norges idrettshøgskole., NOVA., Smette, I., Stefansen, K. & Strandbu, Å. (2016). En plass i jevnalderfellesskapet. Idrettens betydning i ungdomstida. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (113-131). Cappelen Damm Akademisk.
- Norges idrettshøgskole & Seippel, Ø (2016). Sprek, vakker og kjedelig? Trening og mening blant ungdom: 1985-2013. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (93-112). Cappelen Damm Akademisk.
- OsloMet. (u.å.). *Ungdomsforskning*. Hentet 8. januar 2024 fra
<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsgrupper/ungdomsforskning>

- Pedersen, P. V. & Tjørnhøj-Thomsen, T. (2016). Bodywork and bodily capital among youth using fitness gyms. *Journal of youth studies*, 20(4). 430-445.
<https://doi-org.ezproxy1.usn.no/10.1080/13676261.2016.1241864>
- Postholm, M. B. (2011). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2.utg.). Universitetsforlaget.
- Renold, C. T. & Øksnes, S. G. (2023, 20. Februar). Treningsboom blant unge: - Man blir lett påvirket. *TV2*. <https://www.tv2.no/nyheter/innenriks/treningsboom-blant-unge-man-blir-lett-pavirket/15432672/>
- Ryen, A. (2001). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. (1.utg.) Fagbokforlaget.
- Roos, G. & Rysst, M. (2014). *Kroppsidealer og kroppspress blant noen kvinner i Norge*. (SIFO prosjektnotat 5/2014). https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5944/file79609_prosjektnotat_5-2014_web.pdf?sequence=1
- Seippel, Ø. & Skauge, M (2020). Sport in society. *Where do they all come from? Youth, fitness gyms, sport clubs and social inequality*. 8(25). 1506-1527.
<https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/3005033/Skauge.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Seippel, Ø., Sletten, M. A. & Strandbu, Å. (2011). *Ungdom og trening: Endringer over tid og sosiale skillelinjer*. (NOVA rapport 3/2011). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. https://www.seippel.no/NOVA_UngdomTrening.pdf
- Shao, T. & Zhou, X. (2023). Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1131195>
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory* (3.utg.). SAGE publications.

Moroney, B., Smith, A. & Stewart, B. (2012). Capital building through gym work. *Leisure studies*, 32(5). 242-560.

<https://doi.org/10.1080/02614367.2012.697183>

Statistisk Sentralbyrå (2016, 23. november). *Vi trener mer enn før*.

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/vi-trener-mer-enn-for>

Statistisk Sentralbyrå (2021, 10. desember). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen*.

<https://www.ssb.no/statbank/table/13404>

Strøm, P. (2022, 27. Mai). Ungdom som Vilde (14) gjør forsker bekymret for fremtiden til organisert idrett i Norge. *NRK*. <https://www.nrk.no/nordland/ungdom-flykter-fra-organisert-idrett-til-treningssenter.-vil-trener-nar-de-vil-1.15972865>

Sæle, O, O. (2021). *Kroppssyn gjennom historien: og om vår tids kroppsidealer og kroppsfokus*. Gyldendal.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder*. (5.utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (4.utg.). Gyldendal.

Ungdata (2020, 23. januar). *Stress, press og psykiske plager blant unge*.

<https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>

Ungdata. (u.å.). *Hva er ungdata?* Hentet 12. januar 2024 fra

<https://www.ungdata.no/hva-er-ungdata/>

Utdanningsdirektoratet (2021). *Intervjuteknikk for intervju i tilsyn etter barnehagelova og opplæringslova*. Udir. <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/intervjuteknikk--for-intervju-i-tilsyn-etter-barnehagelova-og-opplaringslova/5.-ulike-typer-intervju/>

Vrabel, K. A. (u.å.). *Hva er kroppspress?* Hentet 6. januar 2024 fra

<https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/livsutfordringer/hva-er-kroppspress>

Wacquant, L, C, D. (1995). Pugs at work: Bodily capital and bodily labour among professional boxers. *Body & society*, 1(1). 65-93.

Vedlegg A: Rapport

Fra dato: 18.11.2023 00:00:00 Til dato: 17.12.2023 00:00:00 View Report

Intervall: Ukentlig Ansatt: Alle

Mal: 1 måned u/binding; 1 til 11 mÅne

1 of 5 Find | Next

Masterrapport Medlem

Perioden : 18.11.2023 - 17.12.2023
 Ansatt : Alle
 Intervall : Ukentlig
 Avdeling : ██████████

Medlemstall

	AvtaleGiro	Annet	Sum	Pr m2	Frys	Snittpris
18.11.2023	2 394	131	2 525	0,00	40	1 006,06
17.12.2023	2 373	157	2 530	0,00	37	1 043,60
Endring	-21	26	5	0	-3	37,54
Endring i %	-0.9%	16.6%	0.2%	0.0%	-8.1%	3.6%

Gjenkjøp

Autoforny	Andel %	Annet	Andel %	Sum	Andel %
267	81,9%	5	83,3%	272	81,9%

Omsatt

	Totalt	Pr medlem	Pr ma2
Tjenester	1 791 328,67	708,04	0,00
Varer	311 786,07	123,24	0,00
Sum:	2 103 114,74	831,27	0,00

Varighet

Medlemskap ferdig med binding	Snitt medlemstid totalt (mnd)	Snitt medlemstid >12 (mnd)
1 419	35	57

Varighet pr. kjønn

	>2 mnd	Andel %	3-11 mnd	Andel %	12-23 mnd	Andel %	2-4 år	Andel %	5-9 år	Andel %	10 år ->	Andel %	Sum
Menn	8	0,6%	35	2,6%	535	39,4%	418	30,8%	272	20,0%	90	6,6%	1 358
Kvinner	3	0,3%	40	3,5%	436	37,7%	335	29,0%	229	19,8%	114	9,9%	1 157
Sum:	11	0,4%	75	3,0%	971	38,6%	753	29,9%	501	19,9%	204	8,1%	2 515

Medlemmer pr. alder/kjønn

	>20 år	Andel %	21-30	Andel %	31-40	Andel %	41-50	Andel %	51-70	Andel %	71->	Andel %	Ukjent	Andel %	Sum	Andel totalt %
Menn	303	22,3%	242	17,8%	190	14,0%	229	16,9%	350	25,8%	43	3,2%	1	0,1%	1 358	54,0 %
Kvinner	164	14,2%	127	11,0%	162	14,0%	264	22,8%	394	34,1%	45	3,9%	1	0,1%	1 157	46,0 %
Sum:	467	18,6%	369	14,7%	352	14,0%	493	19,6%	744	29,6%	88	3,5%	2	0,1%	2 515	

Fra dato: 18.11.2016 00:00:00 Til dato: 17.12.2016 00:00:00 View Report

Intervall: Ukentlig Ansatt: Alle

Mal: 1 måned u/binding; 1 til 11 mÅne

1 of 4 Find | Next

Masterrapport Medlem

Perioden : 18.11.2016 - 17.12.2016
 Ansatt : Alle
 Intervall : Ukentlig
 Avdeling : ████████████████████

Medlemstall

	AvtaleGiro	Annet	Sum	Pr m2	Frys	Snittpris
18.11.2016	2 404	419	2 823	0,00	40	360,99
17.12.2016	2 362	449	2 811	0,00	37	389,96
Endring	-42	30	-12	0	-3	28,97
Endring i %	-1.8%	6.7%	-0.4%	0.0%	-8.1%	7.4%

Gjenkjøp

Autoformy	Andel %	Annet	Andel %	Sum	Andel %
108	54,0%	24	25,5%	132	44,9%

Omsatt

	Totalt	Pr medlem	Pr ma2
Tjenester	206 219,71	73,36	0,00
Varer	50 784,24	18,07	0,00
Sum:	257 003,95	91,43	0,00

Varighet

Medlemskap ferdig med binding	Snitt medlemstid totalt (mnd)	Snitt medlemstid >12 (mnd)
2 735	55	80

Varighet pr. kjønn

	>2 mnd	Andel %	3-11 mnd	Andel %	12-23 mnd	Andel %	2-4 år	Andel %	5-9 år	Andel %	10 år->	Andel %	Sum
Menn	10	0,8%	62	4,9%	453	35,4%	250	19,6%	368	28,8%	135	10,6%	1 278
Kvinner	14	0,9%	61	4,0%	551	36,0%	293	19,2%	426	27,8%	185	12,1%	1 530
Sum:	24	0,9%	123	4,4%	1 004	35,8%	543	19,3%	794	28,3%	320	11,4%	2 808

Medlemmer pr. alder/kjønn

	>20 år	Andel %	21-30	Andel %	31-40	Andel %	41-50	Andel %	51-70	Andel %	71->	Andel %	Ukjent	Andel %	Sum	Andel totalt %
Menn	23	1,8%	287	22,5%	143	11,2%	273	21,4%	492	38,5%	54	4,2%	6	0,5%	1 278	45,5 %
Kvinner	27	1,8%	235	15,4%	188	12,3%	384	25,1%	622	40,7%	72	4,7%	2	0,1%	1 530	54,5 %
Sum:	50	1,8%	522	18,6%	331	11,8%	657	23,4%	1 114	39,7%	126	4,5%	8	0,3%	2 808	

Vedlegg B: Godkjenning av meldeskjema

14.05.2024, 20:25

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
240755

Vurderingstype
Automatisk

Dato
08.08.2023

Tittel

Hvorfor trener ungdommer på treningssenter/hvordan snakker ungdommer om kropp

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig

Tommy Langseth

Student

Eivind Alexander Bjerkreim

Prosjektperiode

21.08.2023 - 09.05.2024

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 09.05.2024.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedømmer og lovovertrедelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vil du delta i forskningsprosjektet

” hvorfor trener tenåringer på treningssenter”?

Dette er et samtykkeskjema til deg med spørsmål om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å «finne årsaken til hvorfor tenåringer trener på treningssenter». I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I denne masteroppgaven tar masterstudent Eivind Alexander Bjerkreimsikte på å undersøke tenåringers og unge voksenes motivasjon for trening på treningssenter. Gjennom observasjon av treningsøkter og intervju i slutten av treningsperioden av Eivind Alexander Bjerkreim, vil prosjektet bidra til en bedre forståelse av hvorfor tenåringer velger å trene på treningssenter, hva som motiverer dem til å opprettholde trening og hvordan de snakker om trening. Prosjektet er i tilknytning til masteravhandlingen min, og personopplysninger vil ikke bli brukt til andre formål.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø er ansvarlig for forskningsprosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta av den grunn at du er i målgruppen som forskningen skal basere seg på.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at jeg deltar i 1-2 av treningsøktene dine i uken over en periode på 3 måneder. På slutten av perioden vil det også være et intervju med varighet på 30-45 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om treningserfaringer, motivasjon for trening, hvordan du/din sosiale omgangskrets prater om trening og andre spørsmål som bidrar til forskningsformålet. Under treningsøktene og intervjuet vil observasjoner som er relevante og som kan påvirke forskningsresultatene, samt svar du kommer med, noteres ned på papir, for så og lagres elektronisk. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet for å forsikre at alle detaljer kommer med. Lydopptaket blir behandlet konfidensielt og brukt kun til forskningsformål.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet, og eller

anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Det er kun masterstudent Eivind Alexander Bjerkreim og veileder Tommy Langseth som har tilgang til materialet før det blir publisert.
- Ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, lagre data på forskningsserver, innelåst/kryptert osv.

En tar utgangspunkt i at man ikke klarer å kjenne igjen forskningspersonene i masteroppgaven og studenten vil være varsom med å bruke spillerens spillerposisjon, alder eller andre ting som kan utfordre individets konfidensialitet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2024. Kort tid etter at prosjektet vil datamateriale med evt. Personopplysninger slettes. Personopplysninger i denne forskningen er minimal, men om det oppstår noe som kan utfordre utvalgets konfidensialitet, blir dette slettet. Dette gjelder lydopptak også, med mindre veileder ønsker å bruke dette. Da vil man selvklart informeres om dette.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø* har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

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

- **Universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø ved veileder Tommy Langseth - 91595648**
- **Masterstudent Eivind Alexander Bjerkreim: 47953392.**
- **Vårt personvernombud: personvernombud@usn.no**

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Eventuelt student

Tommy Langseth – 91595648

Eivind Alexander Bjerkreim – 47953392

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvorfor trener tenåringer på treningssenter i dag?*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *deltakende observasjon*.
- å delta i *intervju*.
- at Eivind Alexander Bjerkreim kan gi anonymiserte opplysninger om meg til prosjektet.*

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

(Prosjektdeltakers navn med blokkbokstaver)

(Sted

/dato

/prosjektdeltakers signatur)

Vil du delta i forskningsprosjektet

” hvorfor trener tenåringer på treningssenter”?

Dette er et samtykkeskjema til deg med spørsmål om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å «finne årsaken til hvorfor tenåringer trener på treningssenter». I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I denne masteroppgaven tar masterstudent Eivind Alexander Bjerkreimsikte på å undersøke tenåringers og unge voksenes motivasjon for trening på treningssenter. Gjennom observasjon av treningsøkter og intervju i slutten av treningsperioden av Eivind Alexander Bjerkreim, vil prosjektet bidra til en bedre forståelse av hvorfor tenåringer velger å trene på treningssenter, hva som motiverer dem til å opprettholde trening og hvordan de snakker om trening. Prosjektet er i tilknytning til masteravhandlingen min, og personopplysninger vil ikke bli brukt til andre formål.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø er ansvarlig for forskningsprosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta av den grunn at du er i målgruppen som forskningen skal basere seg på.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at jeg deltar i et intervju med varighet på 30-45 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om trenings erfaringer, motivasjon for trening, hvordan du/din sosiale omgangskrets prater om trening og andre spørsmål som bidrar til forskningsformålet. Under intervjuet vil observasjoner som er relevante og som kan påvirke forskningsresultatene, samt svar du kommer med, noteres ned på papir, for så og lagres elektronisk. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet for å forsikre at alle detaljer kommer med. Lydopptaket blir behandlet konfidensielt og brukt kun til forskningsformål.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Det er kun masterstudent Eivind Alexander Bjerkreim og veileder Tommy Langseth som har tilgang til materialet før det blir publisert.
- Ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, lagre data på forskningsserver, innelåst/kryptert osv.

En tar utgangspunkt i at man ikke klarer å kjenne igjen forskningspersonene i masteroppgaven og studenten vil være varsom med å bruke spillerens spillerposisjon, alder eller andre ting som kan utfordre individets konfidensialitet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2024. Kort tid etter at prosjektet vil datamateriale med evt. Personopplysninger slettes. Personopplysninger i denne forskningen er minimal, men om det oppstår noe som kan utfordre utvalgets konfidensialitet, blir dette slettet. Dette gjelder lydopptak også, med mindre veileder ønsker å bruke dette. Da vil man selvkklart informeres om dette.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø* har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

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

- **Universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø ved veileder Tommy Langseth - 91595648**
- **Masterstudent Eivind Alexander Bjerkreim: 47953392.**
- **Vårt personvernombud: personvernombud@usn.no**

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Eventuelt student

Tommy Langseth – 91595648

Eivind Alexander Bjerkreim – 47953392

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvorfor trener tenåringer på treningssenter i dag?*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *deltakende observasjon*.
- å delta i *intervju*.
- at Eivind Alexander Bjerkreim kan gi anonymiserte opplysninger om meg til prosjektet.*

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

(Prosjektdeltakers navn med blokkbokstaver)

-----/-----/
(Sted /dato /prosjektdeltakers signatur)

Vedlegg E: Intervjuguide

Intervjuerens navn:

Dato for intervju:

Introduksjon og informert samtykke:

Du er kalt inn til dette intervjuet for å finne svare på «hvorfors tenåringer trener på treningsstudio?». Før vi begynner skal du vite at du har rett til å trekke deg fra deltakelsen når som helst uten konsekvenser. Har du forstått hensikten med intervjuet og dine rettigheter? Ønsker du fortsatt å delta i intervjuet? Har du noen spørsmål før vi går videre?

Bakgrunnsinformasjon:

Fortell litt om deg selv; navn, alder, kjønn, treningserfaring og hvor lenge du har trent på treningssenter?

Hvilke tidligere erfaringer har du med trening eller sport før?

Treningsrutiner:

Når begynte du å trene på treningsstudio?

Hvor ofte trener du på treningssenter?

Hvor lenge varer en økt?

Hva slags trening utfører du på treningssenteret?

Hvilke typer øvelser eller treningsaktiviteter foretrekker du og hvorfor?

Hvor søker du etter informasjon om trening? Hvorfor her?

Rollemodell

Har du noen rollemodeller innenfor trening på treningssenter som treningsform/noen du ser opp til?

Motivasjon for trening:

Hva er det første du tenker på når du hører ordet «trening»?

Hva betyr trening på treningsstudio for deg?

Hva er din oppfatning av trening på treningsstudio?

Hvorfor valgte du å begynne å trene på treningssenter?

Hva motiverer deg til å fortsette?

Hvilke konkrete mål har du med treningen på treningssenter?

Hvorfor er disse målene viktig for deg?

Sosialt aspekt:

Hvordan opplever du det sosiale miljøet på treningssenteret?

Trener du alene eller sammen med andre, og hvorfor? Hvis begge, hva foretrekker du?

Hvordan påvirker det å trene med andre/alene motivasjonen din?

Hva er vennene dine sin oppfatning av trening på treningsstudio?

Hvor utbredt er trening på treningsstudio i din vennekrets?

I hvilken grad er det sosiale viktig for at du trener på treningssenteret?

Hvordan snakker du og vennene dine om trening?

Hindringer og utfordringer:

Har du møtt på noen hindringer eller utfordringer i forbindelse med treningen på treningssenteret?

Hvilke utfordringer var dette?

Hvordan håndterte du utfordringer?

Erfaringer og endringer:

Hvilke endringer har du opplevd i løpet av perioden du har deltatt på treningssenteret?

Hvordan har trening på treningsstudio påvirket livet ditt?

På hvilken måte har det påvirket livet ditt utenfor treningssenteret? (selvbilde, identitet, kroppspress, anerkjennelse, sosial aksept og sosial status).

Hvilke sosiale og personlige gevinster har styrketreningen gitt deg?

Forståelse av trening og kropp

Hvordan vil du beskrive en veltrent kropp?

Hvorfor er disse kjennetegnene viktig for deg?

Hva ser du på som idealkroppen?

Hvordan påvirker dette synet på hvordan den perfekte kroppen ser ut deg innenfor trening og ellers i hverdagen?

I hvilken grad påvirker dette synet valget ditt om å trene på treningssenteret? (be personen fortelle rundt kroppspress dersom dette dukker opp under intervjuet).

Hva tenker du når du ser en person som er veltrent?

Føler du deg presset til å trene?

Føler du noe krav/forventninger om hvordan kroppen din skal se ut?

Hvordan er du fornøyd med kroppen din nå, kontra da du startet å trene? Hvorfor?

Hvis du kunne endret på noe med utseende eller kropp, hva skulle det vært? Hvorfor?

Hvordan ser du på de som ikke trener på treningsstudio?

Hvor viktig er det for deg at vennene dine trener på treningsstudio? Hvorfor?

Avslutning:

Noe mer du ønsker å legge til som kan være relevant for «hvorfor tenåringer trener på treningscenter»?

Takk for at du kunne delta.

Vedlegg F: Observasjonsguide

Observasjonsplan for å utforske hvorfor tenåringer trener på treningssenter

Mål for observasjon

Å undersøke og forstå de sosiale dynamikkene og kontekstene som påvirker tenåringer beslutning om å trene på treningssenter. Dette vil inkludere elementer som deltakernes interaksjoner, atferd, motivasjon og sosiale forhold.

Varighet av observasjonsperioden

Tre måneder.

Frekvens på observasjon

To-tre treningsøkter per uke.

Fokusområder for observasjon:

1. Deltakernes interaksjoner:

- Observer hvordan tenåringene interagerer med hverandre, med andre treningsdeltakere og med treningsinstruktører.
- Merk hvilke sosiale relasjoner som synes å være spesielt viktige for deltakerne.

2. Atferd under trening:

- Observer deltakernes treningsteknikker, intensitet og engasjement under treningsøktene.
- Legg merke til om de viser spesifikke atferdsmønstre som kan indikere deres mål eller motivasjon for treningen.

3. Sosiale hierarkier og interaksjonsmønstre:

- Se etter tegn på sosiale hierarkier eller grupperinger blant deltakerne eller andre personer på treningssenter. Er det noen som kan betegnes som «gruppens sjef» eller som tydelig styrer gruppens treningsøkt, og hvorfor kan dette være?
- Merk hvordan deltakerne plasserer seg selv i disse hierarkiene og hvordan det kan påvirke deres treningsmotivasjon.

4. Observasjon av miljøet:

- Legg merke til hvordan treningssenterets fysiske miljø påvirker deltakernes opplevelse av treningen.
- Observer om det er spesifikke områder, utstyr eller aktiviteter som tiltrekker tenåringene mer enn andre.

5. Gruppedynamikk:

- Følg deltakernes atferd når de deltar i gruppetreninger eller kollektive aktiviteter.
- Observer hvordan gruppedynamikken påvirker deltakernes motivasjon og engasjement.
-

Metode for observasjon

Deltakende observasjon med notatblokk og penn.

Analyse og refleksjon

- Etter hver observasjonsøkt, bruk tid til å reflektere over det du har observert og skrive ned refleksjoner mens det er ferskt i minnet.
- Analyser notatene i lys av teorier fra Bourdieu og Wacquant for å identifisere sammenhenger og mønstre.

Etikk og anonymitet

- Sørg for å ivareta deltakernes personvern ved å unngå å inkludere personlige identifikatorer i observasjonsnotatene.
- Informere deltakerne om observasjonene og formålet med dem, og sørg for at de er komfortable med observasjonsprosessen.