

Tord Thoresen Dybhavn

---

## «Jeg føler meg naken uten klokka»

Et kvalitativt forskningsprosjekt om unge menns tanker og erfaringer rundt bruk av digitale treningsverktøy.

---

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap  
Norges idrettshøgskole, 2021



# Sammendrag:

## **Bakgrunn:**

Oppgaven omhandler unge menns tanker og erfaringer i forbindelse med bruk av Garmin treningsklokke og hva dette betyr for dem. Dette er på bakgrunn av en økende trend i bruk av digitale treningsverktøy blant den generelle populasjonen i Norge i dag. Det at antallet brukere av treningsklokker øker, bidrar også til at en større del av befolkningen vil ha et forhold til hvordan digitale treningsverktøy påvirker livene våre. I den forbindelse vil det også kunne oppstå utfordringer. Studien har blitt gjennomført med et ønske om å undersøke hvilke tanker og erfaringer unge menn i alderen 20-30 år har i forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy. For å få et bilde av hvordan menn i denne aldersgruppen tenker om dette fenomenet, har det blitt undersøkt hva bruken av klokken betyr for dem, samt hvordan de bruker klokken. Både i forbindelse med trening og ellers i deres hverdag. Ved å studere dette vil man få konkrete beskrivelser av potensielle utfordringer som kan oppstå i forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy. Man vil dermed også bli bedre rustet til å håndtere potensielle utfordringer som kan oppstå i forbindelse med bruk av slike teknologier.

## **Problemstilling:**

Ved å selv ha brukt Garmin treningsklokke over en lengre periode har jeg opplevd hvilke utfordringer man kan støte på i den forbindelse. Jeg har dermed ønsket å se på hvordan bruken av digitale treningsverktøy påvirker brukernes syn på fysisk aktivitet, helse og kroppen som identitet. Med dette som utgangspunkt ønsket jeg å gjennomføre en studie som kunne fortelle mer om denne tematikken. Problemstillingen til oppgaven er dermed: «Hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»

## **Teoretisk rammeverk:**

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Michel Foucaults teorier om diskurser og maktforståelser for å svare på problemstillingen. Jeg har også brukt Mike Featherstones beskrivelse av kroppens rolle i konsumentkulturen, samt Deborah Luptons beskrivelser av ulike kroppsdiskurser i samfunnet. Deretter har jeg brukt ulike maskulinitetsforståelser for å undersøke i hvilken grad dette gjør seg gjeldende blant personene som deltar i studien. Jeg valgte disse teoriene og perspektivene som utgangspunkt for min studie fordi jeg mener det vil være et interessant

utgangspunkt for studien. Disse teoriene og perspektivene forteller noe om hva som kan ligge til grunn for at mennesker tar de valgene man gjør, og det er særlig relevant i en treningskontekst hvor treningsklokker og ulike forståelser av kropp gjør seg gjeldende.

### **Metode:**

Hensikten med studien har vært å få innsikt i hvilke tanker og erfaringer unge menn har rundt bruk av digitale treningsklokker i forhold til fysisk aktivitet, helse og kroppen som identitet. Det var derfor hensiktsmessig å bruke kvalitativ metode hvor jeg gjennomførte semistrukturerte intervjuer. Det var totalt syv intervjuer som ble gjennomført med menn i alderen 20-30 år.

### **Resultater og konklusjon:**

Ved å ha gjennomført syv intervjuer har jeg funnet ut at alle jeg pratet med har en del følelser og tanker om hvilken rolle kropp har i dagens samfunn, og alle har et tett forhold til bruk av Garmin treningsklokke. Likevel er det store individuelle forskjeller når det kom til hvorvidt de opplevde det som viktig å ha en fin kropp eller ikke. Noen var bevisst på at de ble påvirket til en viss grad, noen var mer bastante og hevdet at de ikke lot seg påvirke i det hele tatt, mens andre følte at de opplevde det som viktig å ha en fin kropp i dagens samfunn. Videre fortalte alle hvordan de brukte treningsklokkene og hvilken betydning klokken hadde for dem i deres hverdag og i tilknytning til trening. Det kom fram at de lærte å kjenne sin egen kropp bedre ved å bruke Garmin treningsklokke, og at klokken var viktig for deres identitet. Det viste seg også at alle intervjupersonene hadde forskjellige oppfatninger av maskulinitet, noe som bidro til ulike svar på spørsmål sentrert rundt maskulinitetsideal i samfunnet.

Det er ikke mulig å komme med noen endelig konklusjon basert på funnene i min studie, men oppgaven forteller noe om hvordan en bestemt gruppe mennesker tenker om fenomenet treningsklokker og kropp i dagens samfunn.

Stikkord: Makt – Diskurser - Maskulinitet –Digitale treningsverktøy – Erfaringer – Kropp – Fysisk aktivitet – Treningsklokke – Identitet - Helse

# Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning</b> .....	<b>8</b>
<b>1.1 Bakgrunn for prosjektet</b> .....	<b>8</b>
<b>1.2 Videre oppbygning av oppgaven</b> .....	<b>9</b>
<b>1.3 Begrepsavklaring</b> .....	<b>10</b>
<i>Hva er et digitalt treningsverktøy?</i> .....	10
<b>1.4 Problemstilling</b> .....	<b>11</b>
<b>2. Teori</b> .....	<b>12</b>
<b>2.1 Featherstone og kroppen i konsumentkulturen</b> .....	<b>12</b>
<b>2.2 Makt, diskurser og disiplinerte kropper</b> .....	<b>15</b>
2.2.1 <i>Den første modifikasjonsmetoden</i> .....	16
2.2.2 <i>Den andre modifikasjonsmetoden</i> .....	16
2.2.3 <i>Biomakt</i> .....	17
2.2.4 <i>Diskurser</i> .....	18
2.2.5 <i>Maktrelasjoner</i> .....	20
2.2.6 <i>Panoptikon</i> .....	21
2.2.7 <i>Panoptikon og treningssentre</i> .....	22
<b>2.3 Lupton og kroppsdiskurser</b> .....	<b>23</b>
2.3.1 <i>Den kjønnede kroppen</i> .....	24
2.3.2 <i>Den seksuelle kroppen</i> .....	25
2.3.3 <i>Den disiplinerte kroppen</i> .....	26
2.3.4 <i>Kroppen som handelsvare</i> .....	27
2.3.5 <i>Kroppen og helse i risikosamfunnet</i> .....	29
<b>2.4 Maskulinitet</b> .....	<b>31</b>
<b>3. Metode</b> .....	<b>36</b>
<b>3.1 Vitenskapsteoretisk forankring:</b> .....	<b>37</b>
<i>Postmodernisme:</i> .....	37
<b>3.2 Forskerens rolle og forforståelse</b> .....	<b>38</b>
<b>3.3 Dokumentanalyse</b> .....	<b>40</b>
<b>3.6 Analyse</b> .....	<b>41</b>
<i>Diskursanalyse:</i> .....	42
<b>3.4 Det kvalitative forskningsintervju</b> .....	<b>44</b>
3.4.1 <i>Semistrukturert intervju</i> .....	45

3.4.2 Intervjuguide og pilotintervju .....	45
3.4.3 Gjennomføring av intervjuene .....	46
<b>3.5 Rekrutteringsprosessen.....</b>	<b>48</b>
<i>Forskjeller og likheter i utvalget .....</i>	<i>49</i>
<b>3.7 Transkribering .....</b>	<b>49</b>
<b>3.8 Overførbarhet, reliabilitet og validitet .....</b>	<b>51</b>
3.8.1 Overførbarhet .....	51
3.8.2 Reliabilitet.....	51
3.8.3 Validitet.....	52
<b>3.9 Etske overveielser .....</b>	<b>52</b>
3.9.1 Informert samtykke .....	53
3.9.2 Konfidensialitet.....	54
3.9.3 Konsekvenser .....	54
<b>4. «Jeg føler meg naken uten klokka».....</b>	<b>55</b>
<b>4.1 Deltakerne i prosjektet.....</b>	<b>55</b>
<b>4.2 Funn og drøfting .....</b>	<b>59</b>
<b>4.3 Betydning av fysisk aktivitet .....</b>	<b>59</b>
<i>«Ser på fysisk aktivitet som noe som absolutt hører hjemme hos alle mennesker uansett hvilke forutsetninger de har for det».....</i>	<i>59</i>
<b>4.4 Kroppens utseende og funksjonalitet .....</b>	<b>61</b>
<i>«Det å være sterk og se sterk ut har blitt en norm».....</i>	<i>64</i>
<b>4.5 Klokkens bruksområder og betydning .....</b>	<b>68</b>
4.5.1 Klokka som motivator og treningsdagbok.....	68
4.5.2 Klokka som utstillingsvindu .....	69
4.5.3 Klokkens betydning for helse og forhold til egen kropp.....	70
4.5.4 Treningsklokke og identitet .....	74
<b>4.6 Maskulinitet og status .....</b>	<b>78</b>
<b>4.7 Positive og negative sider ved samfunnets beskrivelse av kroppsideal .....</b>	<b>81</b>
<b>5. Avsluttende kommentarer .....</b>	<b>85</b>
<b>5.1 Oppsummering av studiens funn.....</b>	<b>86</b>
<b>5.2 Hva kan vi lære av mine funn? .....</b>	<b>89</b>
<b>5.3 Refleksjoner rundt prosjektet .....</b>	<b>91</b>
<b>5.4 Veien videre.....</b>	<b>92</b>

<b>Litteraturliste.....</b>	<b>94</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>98</b>

## **Forord:**

Med denne masteroppgaven setter jeg et definitivt punktum for min tilværelse som fulltidsstudent. Det har gått 6 år siden jeg begynte på bachelorstudiet i kroppsøving og idrett på NIH og tiden har gått utrolig fort. Det har vært mange oppturer og nedturer i løpet av min periode som student, og det siste året har vært meget spesielt. Jeg har gått fra å dra til skolen hver dag for å trene og jobbe med oppgaven, til å jobbe hjemmefra de siste 7 månedene. Det har vært tøft og tidkrevende, og den pågående pandemien har gjort arbeidet med oppgaven utfordrende. Likevel har jeg greid å være produktiv, og selv om jeg ikke har fått arbeide innenfor de rutineene jeg trives best med så har jeg takket være menneskene rundt meg, fått jobbet jevnt og trutt med oppgaven. Jeg vil derfor bruke forordene i oppgaven til å takke disse menneskene, siden jeg ikke hadde klart å fullføre oppgaven uten deres støtte.

Jeg vil først takke min fantastiske veileder Fiona Dowling. Takk for raske, gode og konstruktive tilbakemeldinger. Du har vært en god hjelp og støtte, ditt engasjement og din store teoretiske forståelse har vært til stor hjelp.

Videre vil jeg takke deltakerne i studien. Dere kom med gode og utfyllende svar på spørsmålene jeg stilte og uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave.

Til slutt vil jeg rette en takk til nærmeste familie og venner. Takk til alle venner og medstudenter som har bidratt med gode innspill og hjelp når jeg har trengt det. Takk til Ola og Andreas som har bidratt med latter, lek og moro slik at jeg har fått koblet av når det har vært nødvendig. Takk til mamma som alltid stiller opp for meg og alltid er der når jeg trenger deg. Takk til min kjæreste Mia som har gjort hverdagen lettere når ting har vært vanskelig, samt hjulpet til med korrekturlesing. Oppgaven hadde ikke blitt gjennomført hadde det ikke vært for dere.

Takk!

Oslo, mai. 2021

Tord Thoresen Dybhavn



# 1. Innledning

Det overordnede temaet for oppgaven er digitale treningsverktøy, hvor jeg har fordypet meg i tematikken om unge menns tanker og erfaringer ved bruk av Garmin treningsklokker og hva det betyr for dem. Innledningen skal bidra til å få et innblikk i bakgrunnen for valg av tema, videre oppbygningen av oppgaven, og en begrepsavklaring. Deretter tar jeg for meg det teoretiske rammeverket for oppgaven.

## 1.1 Bakgrunn for prosjektet

De siste 20 årene har vi opplevd en stor økning i veksten av digitale treningsverktøy. Dette er verktøy man kan ha på kroppen som produserer data om en selv. For eksempel kan man vite hvor mange kalorier man har forbrent i løpet av en økt, hvor langt man har løpt, hvor høy pulsen har vært og hvor fort man har klart å løpe. Det kartlegges hvor mange skritt man har gått i løpet av en dag, hvor mange kilometer man har tilbakelagt seg, og man kan laste opp disse dataene på sosiale medier. Dette er bare noen få av de mange funksjonene digitale treningsverktøy har.

Jeg har trent aktivt siden jeg var 12 år gammel. Jeg begynte med strukturert trening i forbindelse med spydkast og jeg drev med dette frem til jeg var 19 år. Gjennom spydkast ble jeg introdusert for flere former for trening, blant annet, utholdenhet, turn, sprint og styrketrening. Det er den sistnevnte formen for trening jeg likte best, noe som gjorde at det var naturlig for meg å fortsette med dette etter at jeg sluttet å kaste spyd. Etter å ha drevet med styrketrening i kombinasjon med utholdenhet i noen år, skaffet jeg meg en treningsklokke sommeren 2019, nærmere bestemt en Garmin Fenix 5. Med denne klokken fikk jeg konkrete tall på treningsøktene mine, noe jeg bare hadde gjettest meg frem til tidligere. Dette ga meg en mulighet til å strukturere egen trening basert på konkrete data om mine treningsøkter. Årsaken til at jeg trener er fordi jeg trives med å være i bevegelse, jeg liker å presse kroppen min for å oppnå mål jeg setter meg, og for å ha en velfungerende kropp. Etter anskaffelsen av treningsklokke opplevde jeg at jeg fikk en bedre treningseffekt enn det jeg hadde hatt tidligere, noe som førte til at jeg omstrukturerte både trening- og spisevaner for å optimalisere min egen prestasjon. Sett fra et sosiologisk ståsted gjorde det at jeg ble mer bevisst på hvordan min identitet ble påvirket av disse dataene. Spørsmålet vil dermed være hvorfor jeg

endret trening- og spisevaner, og hvorfor jeg ønsker å ha en trent og velfungerende kropp. Svaret på det kan både være et ønske om å oppnå samfunnets beskrivelse av en idealkropp som gjerne skal være muskuløs og slank. På samme tid kan det også være et produkt av en samfunnsnorm der kroppslige prestasjoner og ferdigheter kan gi sosial status. Selv om jeg hadde en positiv opplevelse av å bruke klokken og de dataene den produserte, så jeg også hvilke utfordringer som kan oppstå i forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy. Når jeg analyserer og går gjennom dataene klokken har produsert i løpet av tiden jeg har vært i fysisk aktivitet kan dette ha store implikasjoner for min selvfølelse. Spesielt i tilfeller der jeg føler jeg har gjort en veldig god innsats, for eksempel når dataene klokken har produsert ikke er forenlige med følelsen jeg selv fikk fra treningsøkten. Jeg kan ha følt at jeg har prestert godt på økten og jeg har lagt ned en god innsats, men dataene på klokken tyder på det motsatte. Klokken som lagrer og produserer dataene på treningsøktene gir en mer utdypende og detaljorientert beskrivelse av dataene når de er overført til Garmins treningsapp. Sett ut ifra et sosiologisk perspektiv, vil det kunne være interessant å se på hvordan brukeres identitet formes og påvirkes av disse dataene.

Siden jeg har hatt trening som hobby fra jeg begynte på videregående skole, hadde jeg også et godt utgangspunkt for å forstå tallene som treningsklokken produserte. Videre har jeg tatt en bachelor i kroppsøving og idrettsfag ved Norges Idrettshøgskole, hvor jeg har hatt fag som har dannet et godt fundament for å forstå tallene klokken produserer og ha et kritisk analytisk syn på hva dataene betyr for meg. Et kritisk analytisk syn vil si at jeg er bevisst på at klokken ikke er et perfekt verktøy, og at den også kan måle feil. Jeg ser dermed alltid på dataene produsert av klokken med en viss skepsis. Der jeg selv har et godt utgangspunkt for å forstå disse dataene på en realistisk og kritisk måte, er det ikke nødvendigvis slik at alle andre som anskaffer seg treningsklokker har det. Ved å se på hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva dette betyr for dem, vil jeg forhåpentligvis få bedre forståelse for brukernes opplevelse av treningsklokker, samt hvilke tanker og følelser de har i den forbindelse. Dette vil både være relevant for meg som menneske, men også som kroppsøvingslærer. Gjennom å ha god innsikt i den aktuelle problematikken vil jeg være mer bevisst på hvilken innvirkning bruk av digitale treningsverktøy kan ha på brukere.

## 1.2 Videre oppbygning av oppgaven

I kapittel to skal jeg ta for meg det teoretiske rammeverket for oppgaven. Her vil jeg sette prosjektet i en teoretisk kontekst, og Michel Foucault, Mike Featherstone og Deborah Lupton er sentrale teoretikere for min oppgave. Jeg vil gå i dybden på henholdsvis makt, diskurser og disiplinerte kropper, hvilken rolle kroppen har i konsumentkulturen og ulike kroppsdiskurser. Jeg vil også ta for meg ulike maskulinitetsforståelser. I kapittel tre skal jeg gå gjennom de ulike metodiske valgene som har blitt gjort for innsamling av data og intervjuprosessen. Deretter redegjør jeg for den vitenskapsteoretiske forankringen til oppgaven. Jeg skal beskrive rekrutteringsprosessen, utvalget og jeg vil gå gjennom etiske overveielser, samt fortelle hvilken betydning min rolle som forsker og min forforståelse har for innsamling av data. I det fjerde kapittelet har jeg valgt å presentere funn og drøfting i ett og samme kapittel. I det femte kapittelet vil jeg oppsummere funnene jeg har gjort, fortelle hvem funnene vil være relevante for og deretter komme med forslag til andre aktuelle tematikker som kan forskes på.

### 1.3 Begrepsavklaring

Hva er et digitalt treningsverktøy?

Et digitalt treningsverktøy går under fellesbetegnelsen bærbar teknologi. Dette er teknologi som manifesterer seg gjennom at det blir foretatt teknologiske endringer på ordinære objekter som man bærer på kroppen sin. Dette kan være briller, armbånd, klokker eller klær (Carbonaro & Tognetti, 2018, s. 1). Digitale treningsverktøy som klokker bruker elektronikk, sensorer, software, tilkobling og strømkilder til å forbedre og gi ellers ordinære produkter man bærer på kroppen sin flere funksjoner. Disse teknologiene bidrar til å gi brukerne bedre kontroll over sitt daglige liv gjennom å bruke apper som monitorerer aktivitetsnivå, sport, velvære og andre variabler (Carbonaro & Tognetti, 2018, s. 1). Digitale treningsverktøy kan dermed beskrives som teknologi som kan bæres på kroppen til enhver tid, hvor man kan overvåke seg selv og sitt aktivitetsnivå. På denne måten vil man få et overblikk over ens egen helse og aktivitetsnivå. Dette skal bidra til at konsumenter kan følge med på sin egen helse og dermed også få muligheten til å bli en mer ansvarlig aktør i sitt eget liv.

Den første smartklokken dukket opp allerede i 1982 (Johansen, 2014). Uttrykket smartklokke defineres ved at dersom en klokke skal kunne omtales som smart, vil den være nødt til å bli drevet av en datamaskin. Der det har vært mange forsøk på å lage smartklokker siden den gang, var det ikke før i nyere tid at produsenter av mobiltelefoner kastet seg på

smartklokkebølgen. Det var da produksjonen av smartklokker fikk en økning. Årsaken til denne økningen var at smartklokker tidligere ikke hadde vært like funksjonelle som man ønsket (Johansen, 2014). I dag finnes det ulike typer smartklokker med ulike typer funksjoner. Der smartklokkene til teknologiselskaper som henholdsvis Apple og Samsung har mange av de samme funksjonene som en mobiltelefon, finnes det andre produsenter av smartklokker som tilbyr andre funksjoner med sine klokker. Garmin er et eksempel på dette. Garmin har spesialisert seg på klokker som skal monitorere aktivitetsnivået til brukerne. De tilbyr en rekke funksjoner hvor man kan få konkrete data på aktivitetsnivå og trening, uavhengig av hvilke aktiviteter man driver med (Garmin, 2020). Klokkene har ikke tidligere vært så funksjonelle som forbrukerne har ønsket seg, noe som har endret seg de siste årene. Dersom man ser på tall fra Statistisk sentralbyrå kan det se ut som det er en økende trend når det kommer til bruk av digitale treningsverktøy blant den norske befolkningen. I 2018 og 2019 viste det seg at smartklokker sto for den mest markante økningen av importerte varer i forbindelse med julefeiringen (Statistisk Sentralbyrå, 2019). Disse tallene tyder på at det nå i større grad enn tidligere er flere som ønsker å ta i bruk digitale treningsverktøy. Denne økningen blant befolkningen gjør at flere får konkrete tall og oversikt over sitt eget aktivitetsnivå. Siden bruken av digitale treningsverktøy er et relativt nytt fenomen, har det heller ikke blitt forsket på dette i særlig stor grad. Forskningen har riktignok økt i takt med veksten av digitale treningsverktøy, men det er fremdeles mer å lære om dette temaet. Det vil derfor være viktig å foreta studier på hvilke potensielle implikasjoner bruk av disse teknologiene kan føre til.

## 1.4 Problemstilling

Som nevnt i avsnittet ovenfor, så har vi sett en stor økning i konsum av digitale treningsverktøy. Når det kommer til bruk av digitale treningsverktøy er det mange interessante aspekter som det er viktig å undersøke ytterligere. Basert på min personlige interesse for feltet samt det faktum at dette er en tematikk som stadig blir mer aktuell, ønsket jeg å fordype meg i dette. Jeg ønsket å intervjuer unge menn i alderen 20-30 år for å få konkrete beskrivelser av hvilke tanker og erfaringer de har i forbindelse med bruk av Garmin treningsklokke. Årsaken til at jeg ønsket å se på brukere av Garminklokker var fordi jeg selv har erfaring med bruk av en slik klokke, og har gjort meg en del tanker i den forbindelse. Jeg ønsker å ha en kvalitativ tilnærming til prosjektet mitt. Dette vil gi meg muligheten til å intervjuer personer som har ulike tanker og erfaringer omkring bruk av digitale

treningsverktøy og jeg kan dermed også finne ut hva bruk av digitalt treningsverktøy betyr for den enkelte. I forbindelse med Coronapandemien har det vært vanskelig å få tak i intervjupersoner, noe jeg kommer nærmere inn på i kapittel 3.5. Likevel er jeg fornøyd med dataene jeg har generert og jeg opplever også at jeg har fått verdifulle og brukbare beskrivelser fra intervjupersonene som har deltatt i studien. Med dette som utgangspunkt er problemstillingen dermed:

«Hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»

## 2. Teori

Det teoretiske rammeverket for masteroppgaven vil fungere som et verktøy for å belyse fenomenet jeg skal studere. Det vil også bidra til å gi leseren et innblikk i hvordan jeg som forsker har tenkt. Jeg skal dermed gjøre rede for Foucaults teorier om makt, diskurser og disiplin. Deretter skal jeg redegjøre for Featherstone og hans beskrivelse av kroppens rolle i konsumentkulturen før jeg deretter beskriver ulike kroppsdiskurser som gjør seg gjeldende i samfunnet. Avslutningsvis i kapittelet skal jeg beskrive hvordan dette gjør seg gjeldende i møte med menn og maskulinitet.

### 2.1 Featherstone og kroppen i konsumentkulturen

Forskeren Mike Featherstone (1982) har beskrevet hvilken rolle menneskekroppen har i konsumentkulturen. Med utgangspunkt i denne beskrivelsen vil jeg belyse hvordan rådende kroppsdiskurser i samfunnet kan være en av flere årsaker til at man velger å anskaffe seg en treningsklokke og dele treningsdata med andre innenfor samme demografiske gruppe. Jeg skal nå redegjøre for kroppens rolle i konsumentkulturen, som den blir beskrevet av Mike Featherstone.

Det store spekteret av dietter, forskjellige varianter av slankekurer, trening og kosmetiske produkter for kroppslig vedlikehold som nå produseres, markedsføres og selges, peker på viktigheten av utseende og kroppslig vedlikehold i det senkapitalistiske samfunnet. Årsaken

til dette kan for eksempel være at man oppnår høyere status i samfunnet med en kropp som kan anses som markedsførbar, eller at man viser stor grad av selvdisiplin og individualisering. Kroppens rolle i det senkapitalistiske samfunnet kommer også frem i artikkelen til Evans og Davies (2004, s. 38), som jeg skal beskrive ytterligere avsnitt 2.3.5. Her fortelles det om hvordan kroppen og helse har en særegen rolle i risikosamfunnet. Siden det er en del nye innflytelser som har sosiologisk interesse i kroppen, deriblant veksten i konsumentkulturen, så har det oppstått økt kommersiell interesse og en ny forbrukerinteresse i kroppen. Dette har igjen bidratt til et moderne fokus hvor konsumentene skal være i god form og at man dermed også utsetter aldringsprosessen gjennom å involvere seg idrett og andre former for fysisk aktivitet (Evans & Davies, 2004, s. 38). Det kan med andre ord trekkes flere paralleller mellom risikosamfunnet og konsumentkulturen. Dermed kan man også si at den økte interessen i kroppen som fenomen, blir begrenset av interessene i det senkapitalistiske samfunnet. Konsumentkulturen låser seg dermed fast til kroppens selvpreserverende konsept (Featherstone, 1982, s. 170). Dette konseptet omhandler at individene i konsumentkulturen adapterer diverse instrumentelle strategier for å kjempe imot at kroppen med årene, vil forverres i form og etter hvert også forfalle. Kroppen brukes også som et verktøy for nytelse og selvuttrykk. Innenfor konsumentkulturen vil bilder av vakre kropper som er åpent seksuelle, assosiert med hedonisme, samt fritid og utstilling, understreke viktigheten av utseende i denne kulturen (Featherstone, 1982, s. 170). Siden kroppen i konsumentkulturen brukes som et verktøy for å markedsføre seg selv, vil dette også medføre at konsumentene i konsumentkulturen eksponeres i større grad for den typen kropper som blir ansett som markedsførbare. I forbindelse med mitt prosjekt, vil jeg undersøke i hvilken grad dette påvirker unge menn som investerer i trening og helse for å få det som kan beskrives som en markedsførbar kropp. Spørsmålet om hva som ligger til grunn for ønsket om å få en markedsførbar kropp vil dermed være høyst aktuelt for mitt prosjekt. Ønsket om en markedsførbar kropp kan ha sitt utspring i kroppsdiskurser. Lupton (2003) beskriver flere aktuelle kroppsdiskurser som potensielle årsaker for investering i trening og helse i dagens samfunn. Dersom man tar utgangspunkt i Luptons (2003) kroppsdiskurser kan man få et bilde av hvorvidt investeringen er et produkt av institusjoner som iverksetter tiltak for å få kontroll over kroppslige problemer blant populasjonen. Om den oppstår som et produkt av kommersialiseringen av kropp, om den har sitt utspring i et ønske om å svare til maskuline normer i samfunnet, eller dreier seg om seksuell attraksjon (Lupton, 2003, s. 41). Denne investeringen kan også ses i sammenheng med risikosamfunnet og frykten for å utvikle livsstilssykdommer (Evans & Davies, 2004, s. 38). Jeg skal beskrive disse kroppsdiskursene

ytterligere, samt hvorfor risikosamfunnet er relevant i relasjon til dette i kapittel 2.3. Med utgangspunkt i diskursene nevnt ovenfor vil kroppslig vedlikehold og utseende for noen i konsumentkulturen dermed være viktig. Spesielt dersom man selv ønsker å ha en kropp man kan markedsføre. Med dette som utgangspunkt kan kroppen deles i to kategorier innenfor konsumentkulturen, henholdsvis den indre og den ytre kroppen. Den indre kroppen vil si hvordan helsen til personen er, hvordan den fungerer, hvordan den reagerer i møte med sykdommer, samt hvordan den håndterer aldring. Den ytre kroppen vil si hvordan man ser ut, samt hvordan man beveger seg og kontrollerer kroppen i det sosiale rom (Featherstone, 1982, s. 171). I konsumentkulturen er det i første rekke den ytre kroppen som er av interesse. Det kan sies at disse to kroppene blir bundet sammen i den grad at hovedformålet med vedlikehold av den indre kroppen vil være for å forbedre utseendet til den ytre kroppen (Featherstone 1982, s. 171).

Det er ulike normer i ulike kontekster. I konsumentkulturen vil normen for noen være å ha en markedsførbar kropp som er slank og veltrent. Siden kroppen i konsumentkulturen er noe man kan bruke til å markedsføre seg med, vil den ytre kroppen bli et symbol på hvordan den indre kroppen er. Massemediene og kommersielle interesser har funnet ut at helsebudskapet «å se bra ut og føle seg bra» er en meget salgbar handelsvare (Featherstone, 1982, s. 183).

Kroppen er også proklamert som et nytelsens verktøy innenfor konsumentkulturen. For konsumentene er kroppen ønsket og hvor stor grad den faktiske kroppen reflekterer de idealiserte bildene av ungdommelighet, helse, fitness og skjønnhet, desto større bytteverdi vil også kroppen få (Featherstone, 1982, s. 177). Der kroppen har bestemte forutsetninger som eksempelvis høyde og beinstruktur, er tendensen innenfor konsumentkulturen at kroppslige kvaliteter blir betraktet som plastisk, hvor individer blir overbevist om at de kan oppnå et bestemt ønsket utseende, gjennom innsats og kroppslig arbeid (Featherstone, 1982, s. 178). Det som gjør konsumentkulturen så særegen er at kroppen blir idealisert og betraktet som markedsførbar handelsvare dersom den har de rette attributtene. Kroppens rolle i konsumentkulturen har sitt utspring i massemedier som filmer og blader, hvor skuespillere og modeller som får spalteplass setter rammene for hva som blir ansett som vakkert. Det begynte på 1920 tallet, hvor Hollywoods første store internasjonale superstjerne, Douglas Fairbanks ble kjent for sine atletiske prestasjoner på lerretet. Dette hjalp til med å danne et bilde av menneskekroppen som et symbol på virilitet og atletikk (Featherstone, 1982, s. 180). Videre ble konsumentene presentert for hvordan disse skuespillerne levde til daglig og hvordan de gjennom trening og kosthold kunne oppnå kroppene de ønsket. Dette var på mange måter med

på å sette rammene for hvilken rolle kroppen i konsumentkulturen skulle få (Featherstone, 1982, s. 181). Det er viktig å presisere at dette ikke gjelder alle individer i konsumentkulturen, det er nærmere bestemt spesifikke kontekster innenfor konsumentkulturen, hvor kroppen spiller forskjellige roller.

Enkelte av konsumentene sammenligner stadig sitt eget utseende, om det er gjennom sine egne tidligere bilder, eller om det er gjennom de idealiserte bildene av menneskekroppen som sprer seg gjennom reklame og de visuelle mediene. Disse idealiserte bildene fungerer som stadige påminnere om hva vi er og hvordan vi kan bli, gjennom å legge ned en innsats (Featherstone, 1982, s. 178). Dette blir gjerne kalt for kroppslig vedlikehold, og den tillegger kroppen en slags maskinmetafor. Dette betyr at man på lik linje med andre konsumentgoder, er nødt til å pleie og vedlikeholde kroppen for å oppnå så høy grad av effektivitet som mulig. Dersom konsumenter innenfor konsumentkulturen skal få mest mulig ut av kroppen, vil de være nødt til å konvertere «fritid» til vedlikeholdsarbeid. Dermed blir også overvåkingen av kroppens nåværende situasjon essensiell (Featherstone, 1982, s. 182).

## 2.2 Makt, diskurser og disiplinerte kropper

For å skaffe en forståelse for hvordan mennesker gjennom verdenshistorien har skapt kunnskap og hvordan denne kunnskapen har bidratt til å forme opplevelsen av det å være «et menneske», vil to av Michel Foucaults tre modifikasjonsmetoder være gode verktøy å anvende. Dette er fordi de to første modifikasjonsmetodene tar for seg hvordan mennesker blir klassifisert, disiplinert og normalisert av sosiale prosesser som de selv har liten kontroll over. Foucault har selv referert til disse prosessene som maktteknologier. Videre definerte han disse som sosiale prosesser som «bestemmer individers oppførsel og underkaster dem bestemte mål eller dominans» (Markula & Pringle, 2006, s. 24). Disse modifikasjonsmetodene bidrar dermed til å forklare noen av de sosiale prosessene som ligger til grunn for diskurser som råder i samfunnet, i dette tilfellet kroppsdiskurser. Siden jeg i mitt prosjekt skal se på hvordan unge menn opplever bruk av treningsklokker, vil det dermed være relevant å se på potensielle bakenforliggende årsaker for bruken av treningsklokkene. Disse klokkene kan dermed ses på som maktteknologier, hvor spørsmålet er hvem som egentlig sitter med makten. Er det klokken som har makt over brukeren, eller er det brukeren som har makt over klokken? Årsaken til at diskurser er relevant for mitt prosjekt er fordi det råder



forskjellige diskurser i forskjellige kontekster i samfunnet og det kan være bestemte kroppsdiskurser i samfunnet som bidrar til at brukerne av treningsklokker velger å ta i bruk dette verktøyet. Nemlig fordi de har et ønske om at deres kropper skal passe inn i den aktuelle kroppsdiskursen og gjennom bruk av treningsklokke, har de et verktøy som kan hjelpe de på veien.

### 2.2.1 Den første modifikasjonsmetoden

Den første modifikasjonsmetoden kalles for vitenskapelig klassifisering, og omhandler hvordan humaniora konstruerer bestemte måter å vite på, slik at mennesker kan gjenkjenne seg selv som objekter og subjekter innenfor den vitenskapelige kunnskapen. Innenfor humaniora blir man målt gjennom ulike prosedyrer som for eksempel intelligenstester. Resultatene blir deretter statistisk analysert slik at man kan bli klassifisert, gjennom normer og standardavvik, inn i bestemte grupper. På denne måten, hevdet Foucault at humaniora bidro til å konstruere universelle klassifiseringer av mennesker, og at mennesker gjennom denne prosessen blir objektifisert (Markula & Pringle, 2006 s. 25). Foucault mente videre at dette reduktive synet på kroppen har en tendens til å ignorere de sosiale og emosjonelle aspektene av menneskelig bevegelser, og infiltrerer dermed også måten man praktiserer sport og trening på en undertrykkende måte. Dette vil igjen bidra til at de vitenskapelige diskursene former diskursive forståelser av hva som skal være en sunn kropp, og dermed også hva slags bevegelsespraksiser man skal foreta seg (Markula & Pringle, 2006, s. 26). Med andre ord blir det satt rammer for hva som skal være en sunn kropp, og hvordan man skal trene og bevege seg for å oppnå en sunn kropp. Gjennom bruk av digitalt treningsverktøy som treningsklokke kan man få konkrete beskrivelser av sin egen trening, noe som igjen vil kunne hjelpe brukerne til å strukturere sine bevegelsespraksiser til bedre å svare til de diskursive forståelsene av hva som skal være en sunn kropp.

### 2.2.2 Den andre modifikasjonsmetoden

Den andre modifikasjonsmetoden kalte Foucault for delingspraksis. Delingspraksisen tar for seg hvordan man gjennom vitenskapen og utviklingen av institusjoner som henholdsvis mentalsykehus, fengsler, skoler og sykehus, etc. blir delt inn i ulike kategorier. Dette kan eksempelvis være de tilregnelige og de utilregnelige, de syke og de friske eller de kriminelle og de lovlydige. Disse formene for delingspraksis er dermed konsentrert rundt sosiale og romlige inndelinger av kontroll over både individer og populasjoner. Foucault var bekymret

for disse institusjonene i den grad av de reflekterte ulike undertrykkende maktrelasjoner, som for eksempel lege- pasient, forsker- subjekt, heteroseksuelle- homoseksuelle etc. (Markula & Pringle, 2006, s. 26). Jeg kommer mer tilbake til denne tematikken i avsnitt 2.2.3 om Biomakt.

Disse to modifikasjonsmetodene danner rammeverket for hovedtematikken i denne oppgaven, og jeg kommer til å utdype disse to modifikasjonsmetodene ytterligere ved å beskrive Foucaults teori om panoptisk makt og denne teoriens tilknytning til sport og trening. Deretter skal jeg beskrive ulike kroppsdiskurser i samfunnet, samt at jeg skal beskrive den andre modifikasjonsmetoden ytterligere i neste avsnitt.

### 2.2.3 Biomakt

Fokuset og mekanismene til disiplinær makt som en dominansteknologi, var kroppen. Denne mekanismen for individualisering retter dilemmaet om sosiale problemer mot individet. Om man tar en stats helse som utgangspunkt, så vil ansvaret ligge på individenes disiplin mot å opprettholde en normal kroppsstørrelse, praktisere trygg sex, unngå skadelige narkotiske substanser og å ha aktive livsstiler. Foucault har uttrykt interesse i dominansteknologi som har et mål om kontroll i særdeles stor grad. Teknologien skal kunne si noe om livet blant befolkningen, om menneskearten, om raser og om fenomener blant befolkningen i stor skala (Markula & Pringle, 2006, s. 43). Denne formen for makt har dermed et fokus på å fremme biologisk eksistens blant innbyggerne i en bestemt stat eller et bestemt land, forplantningsnivået i befolkningen, fødsels- og dødsrate, det generelle helsenivået, forventet levealder, samt alle de forskjellige faktorene som gjør at disse forholdene varierer. Selv om dette i stor grad er positivt rettet Foucault likevel et fokus mot de mørke sidene til denne dominansteknologien. Det er nemlig slik at gjennom å skaffe store mengder informasjon om befolkningen i en stat, vil dette også kunne føre til at befolkningen blir mer sårbar. Foucault brukte historiske grusomheter som eksempel, deriblant holocaust, rasisme, krig og i mindre skala, dødsstraff, for å danne et bilde av hva funksjonen av biopolitikk og styring av befolkningen kunne føre til (Markula & Pringle, 2006, s. 44).

Foucault argumenterte for at biomakt på lik linje med disiplinær makt, var tett knyttet opp mot utviklingen av kapitalismen. Veksten til kapitalismen hadde ikke vært mulig uten produksjonsmaskinerier eller tilpasningen av fenomenet befolkning, til økonomiske prosesser.

Kapitalismen trengte dermed ulike maktteknikker som kunne kontrollere populasjonens dyktighet, uten å gjøre populasjonen vanskeligere å styre (Markula & Pringle, 2006, s. 45). For at kapitalismen i det hele tatt skal fungere, er det nødvendig at befolkningen er føyeelig, at den har god helse, ferdigheter og er utdannet. Dette er faktorer som er nødt til å være på plass dersom kapitalismen skal ha en produktiv arbeidsstyrke og effektiv økonomi. Dermed blir også utdanningen og helsen til populasjonen et viktig ledd i det som utgjør en moderne stat. Biomakt kan dermed sies å være en måte å styre befolkningen på gjennom statlige institusjoner og en produksjon av kunnskap som støtter eksistensen av slike institusjoner. Et subjektiveringsapparat blir dermed brukt, slik at man gjennom biopolitikk om populasjonen kan kontrollere individene (Markula & Pringle, 2006, s. 138). Dette oppnås ved at staten knytter seg opp mot overvåknings- og disiplineringspotensialet som allerede er etablert i de ulike panoptiske institusjonene. I praksis utøves biomakt ved at panoptiske institusjoner fanger opp mangler eller feil ved befolkningen, hvor staten anvender denne kunnskapen for så å utvikle løsningsforslag (Akvaag, 2008, s. 318). Dette kan for eksempel være hvordan staten oppfatter det generelle helse- og bevegelsesnivået til befolkningen, og at det på bakgrunn av dette blir iverksatt tiltak. Eksempel på dette kan være Helsenorges (2020) kampanje, «bare du». Dette er en kampanje Helsenorge har iverksatt for å øke bevisstheten blant befolkningen om hvordan en selv kan iverksette tiltak for å bedre sin egen helse, og hvordan man gjennom denne kampanjen kan få hjelp til nettopp dette. Jeg kommer tilbake til «Bare du» kampanjen i avsnitt 2.3.3 om disiplinerte kropper.

#### 2.2.4 Diskurser

Foucault brukte ordet «diskurs» på flere forskjellige måter, og hevdet at denne svingende betydningen ikke hadde grobunn i mangel på presisjon, men at det i stedet var en styrke som bidro til begrepets betydning og kompleksitet. Likevel valgte han å dele opp begrepet og gi det tre forskjellige betydninger. Dette var for å noen ganger behandle det som et generelt domene for alle uttalelser, andre ganger som en individualisert gruppe av uttalelser, og andre ganger som en regulert praksis som står for et bestemt antall uttalelser (Markula & Pringle, 2006, s. 29).

Den første betydningen beskriver diskurs som en referanse til det generelle domene for alle uttalelser. Det vil si at det omhandler uttalelser som samles innenfor en bestemt sosial kontekst, og som har en bestemt betydning eller effekt. Effekten vil si den øyeblikkelige

produksjonen av et fenomen. Fenomener kan i dette tilfellet være produksjonen av objekter, subjekter eller konseptuelle forståelser. Den diskursive effekten kan dermed for eksempel produsere en fotball, en fotballspiller, en lidenskap for fotball eller de offisielle eller uoffisielle regler som former deltagelse i fotball (Markula & Pringle, 2006, s. 29).

Den andre betydningen beskriver diskurs som en individualisert gruppe med utsagn, eller til utsagn som refererer til samme fenomen, som for eksempel helsediskurs. Der noen av diskursene refererer til samme fenomen, er det dermed ikke gitt at disse diskursene kan bli sett på som enhetlig og konsistent. Foucault presiserer at betingelsene som ligger til grunn for hvordan et objekt eller en diskurs fremstår er mange og påtrengende. Dette vil si at man ikke kan snakke om hva som helst til enhver tid, men heller at objektifiseringsprosessen er et komplekst resultat av varierende sosiale praksiser, historiske betingelser og sosiale relasjoner (Markula & Pringle, 2006, s. 31). Videre har Foucault understreket at en diskurs er komponert av ulike tegn. Disse tegnene blir ikke utelukkende brukt til å understreke ting, ei heller blir diskursene behandlet som en gruppe med tegn. I stedet blir de brukt som praksiser som systematisk former objektene de snakker om. På denne måten vil ikke diskurser utelukkende bli brukt som en simpel oversettelse mellom språket og virkeligheten, men heller som praksiser som former vår oppfattelse av virkeligheten (Markula & Pringle, 2006, s. 31).

Foucaults tredje betydning av begrepet diskurs, beskriver det som «en regulert praksis som utgjør et bestemt antall av utsagn» (Markula & Pringle, 2006, s. 31). Dette vil si at Foucault refererer til uskrevne regler som guider sosiale praksiser og bidrar til å produsere utsagn som kan kontrollere hva som blir forstått og oppfattet, men samtidig har en funksjon å skjule. Et eksempel for hvordan diskurser på bestemte steder bidrar til å forme men også skjule oppfattelser og sosiale praksiser, kan være hvordan fotball i enkelte land blir oppfattet som en mannlig sport. Denne bestemte fotballdiskursen oppmuntrer mannlig deltagelse, men bidrar samtidig til å begrense at kvinner kan sette pris på og til og med delta i idretten. Idrettsdiskurser som dette kan dermed bli ansett som regler som former bestemte sosiale praksiser og kjønnsrelasjoner i bestemte kontekster (Markula & Pringle, 2006, s. 31).

Foucault anerkjente at det han hadde tilslørt og ikke vektlagt i sin teori om diskurser, var hvilken rolle makt spilte i forbindelse med diskurser. Diskurser kan dermed sies å være rammene man finner i ulike kontekster i samfunnet. Der det finnes flere ulike rammer, finnes det også flere former for diskurser. Noen diskurser gjør seg gjeldene i større grad i en bestemt

kontekst. I avsnitt 2.3 kommer jeg til å beskrive ulike kroppsdiskurser som gjør seg gjeldende i bestemte kontekster. Dette er for å danne et bilde av hvilke kroppsdiskurser som bidrar til å bestemme hva som setter standarden for hva som beskrives som en idealkropp og ikke. Disse kroppsdiskursene skal dermed ses på i relasjon til bruk av digitale treningsverktøy. På denne måten vil jeg kunne se på faktorer som ligger til grunn for hvorfor noen velger å anskaffe seg treningsklokke, og hva som er den bakenforliggende årsaken til at de bruker den. Dermed vil jeg kunne se på om intervjupersonene føler at de trener for å møte samfunnets beskrivelse av hva som er en idealkropp, eller om det er andre faktorer som ligger til grunn for treningen.

### 2.2.5 Maktrelasjoner

Ifølge Foucault var ikke makt noe som kunne bli ervervet, beslaglagt eller delt. Det skulle heller ikke bli sett på som en gruppe institusjoner som skulle sikre underdanighet blant innbyggerne i et bestemt land, eller en måte å underkaste innbyggere på, gjort gjennom lover og dominanssystemer, hvor en gruppe utøver dette ovenfor en annen. Dermed, selv om regjeringer, sosiale institusjoner, lover og dominante grupper vanligvis blir sett på som å ha makt, så understrekte Foucault at de kun representerte en terminal form som makt tar (Markula & Pringle, 2006, s. 34). Et meget viktig aspekt ved Foucaults forståelse av maktrelasjoner, er at makt kun blir utøvd på frie subjekter, og subjektene kan dermed kun bli utøvd makt over dersom de er frie. I kontrast til tradisjonelle antagelser om makt, så ikke Foucault på makt og frihet som gjensidig utelukkende, men aksepterte at frihet er en forutsetning for en maktrelasjon. Om brukere av smartklokker kan anses som frie avhenger av noen enkelte faktorer. De kan anses som frie i den grad at de anskaffer seg en klokke etter eget ønske, og bruker den deretter. Om det er en maktrelasjon mellom bruker og klokke vil dermed være avhengig av om hvorvidt brukerne føler seg forpliktet til å trene etter anskaffelse av klokke, eller ikke. De kan også anses som frie i den grad at de kan kvitte seg med klokken om de ønsker, men det kan også være slik at de føler at de ikke kan kvitte seg med den. Dette vil dermed si at innenfor en maktrelasjon, så er det en mulighet for motstand. Dette er fordi dersom det ikke var noen mulighet for motstand, det være seg voldelig motstand, flukt eller strategier som reverserer situasjonen, så ville det heller ikke være noen eksisterende maktrelasjoner (Markula & Pringle, 2006, s. 36). Foucaults konsept om makt som relasjonelt, forutsatte at det finnes flere former for makt. Han hevdet at den formen for makt han var interessert i å undersøke, var en type makt som var utsatt for å produsere diskurser om sannhet, som i et samfunn som vårt, blir utstyrt med slike potente effekter. Potente effekter, vil i dette tilfellet si at han var spesielt interessert i hvordan kontroll, dømmekraft og

normalisering av subjekter bidro til at de ble dømt til en bestemt måte å enten leve eller dø på. Denne formen for makt kalte Foucault for «disiplinær makt», og han argumenterte for at framveksten av denne makten på 1700- og 1800 tallet ble knyttet til utviklingen av kapitalistiske stater og den moderne humanismen (Markula & Pringle, 2006, s. 38). Med dette fokuserte Foucault på kroppen som et mål for maktarbeid i stedet for individet. Individet var ifølge Foucault allerede en effekt av maktarbeidet og ikke en indre essens. Foucault oppsummerte at eksistensen av et helt sett med teknikker og institusjoner for måling, overvåkning og det å korrigere det «abnormale», er arkitektonisk representativt for panoptikon.

### 2.2.6 Panoptikon

Panoptikon eller panoptisk makt er det mest diskuterte Foucauldianske begrepet innenfor idrettssosiologien (Markula & Pringle, 2006, s. 43). Panoptikon tar sitt utgangspunkt i Jeremy Bentham's modell for hvordan en bygning kan oppnå maksimal effektivitet av makten. Modellen går ut på at det er et tårn med vinduer som ser ned på de perifere bygningene som ble delt inn i separate rom eller celler. I hver celle er det et individ, for eksempel psykisk syke, pasienter, en fordømt person, arbeider eller et skolebarn (Markula & Pringle, 2006, s. 43) Disse er plassert i en posisjon slik at de blir observert av den overordnede i tårnet, men hvor de likevel ikke er i stand til å vite om hvorvidt de blir overvåket eller ikke. Hver eneste celle blir dermed som en slags scene, der de som bor i cellene konstant er synlige for den overordnede i tårnet. Dermed gjør panoptikon at de som blir overvåket til enhver tid ikke er i stand til å si om de blir overvåket eller ikke, men at denne usikkerheten gjør at de blir nødt til å oppføre seg som om de ble overvåket. På denne måten fungerer makten automatisk, der det konstante potensielle nærværet av autoriteten disiplinerer subjektene til å overvåke sin egen oppførsel på en måte som gjør de føyelige, nemlig at de blir sine egne overordnede (Markula & Pringle, 2006, s. 43). I forbindelse med bruk av treningsklokke vil panoptisisme gjøre seg gjeldende i den grad at klokken blir sett på som det konstante potensielle nærværet av autoriteten, og at man på den måten også hele tiden overvåker seg selv og sitt aktivitetsnivå. Det blir gjort en form for digital selvovervåkning. Dersom man ser på hvordan panoptikon virker i et større perspektiv, så kan man si at den refererer til en form for politisk anatomi der overvåkningsmekanismene og disiplinen ikke nødvendigvis er konsentrert omkring spesifikke bygninger eller institusjoner, men at det heller fungerer på mange forskjellige måter gjennom

den sosiale kroppen. Foucault argumenterer for at dette oppsto på det attende og nittende århundret gjennom framveksten av disiplinære institusjoner som henholdsvis skoler, sykehus, fengsler og fabrikker og gjennom de-institusjonaliseringen av ulike disiplinære metoder som for eksempel overvåkningskameraer i gatene og den gradvise statlige kontrollen av disiplinære teknologier. Disse faktorene er argumenter for at vi nå lever i et disiplinært samfunn (Markula & Pringle, 2006, s. 43). Foucaults ide om hvordan den panoptiske makten fungerer, hviler på antagelsen om at individene er frie og at denne relative friheten relaterer seg til den problematiske effektiviteten til panoptisisme. Den store økningen i personlig frihet som oppsto i skiftet mellom de middelaldrende brutale suverenitetsmaktene og utviklingen av det disiplinære samfunnet, har i ettertid generert betydelige kostnader for moderne samfunnsborgere (Markula & Pringle, 2006, s. 44). Kostnader vil i dette tilfellet si hvordan samfunnsborgere frykter å vike fra det som blir ansett som normen, og på denne måten blir utsatt for det panoptiske blikk. For eksempel i tilfeller der man har en kropp som viker fra de rådende kroppsdiskursene i samfunnet. Da kan kostnadene fra å vike fra normalen føre til frykt og usikkerhet rundt det å ikke ha en «normal kropp», og på denne bli straffet gjennom eksempelvis sosial isolasjon eller at man blir gjort til latter. Foucault har argumentert for at normalitetens dommere er overalt i det disiplinære samfunnet, og det er disse dommerne som legger grunnlaget for hva som er normalt og ikke (Markula & Pringle, 2006, s. 44). Der panoptisk makt gjør seg gjeldende i ulike panoptiske institusjoner som eksempelvis sykehus, skoler eller fabrikker, vil også panoptikon gjøre seg gjeldende i institusjoner eller kontekster som ved første øyekast ikke nødvendigvis virker slik. Et eksempel på en slik kontekst kan være treningssentre.

### 2.2.7 Panoptikon og treningssentre

Selv om treningssentre rent arkitektonisk ikke er designet som panoptikon, er de likevel et sted som bærer stort preg av synlighet, der alt man foretar seg i stor grad blir observert av andre. Selv om disse observatørene ikke har en rolle som en vakt, slik som i modellen til Bentham, er man likevel eksponert for det panoptiske blikket, der man til enhver tid ikke med sikkerhet kan si hvem som observerer hva. Man er med andre ord konstant eksponert for usynlige observasjoner. Der mye av veggplassen i treningsstudioer blir opptatt av speil, fører dette til en ytterligere mulighet til å observere og å bli observert av andre (Markula & Pringle, 2006, s. 79). Panoptisisme fungerer som en måte å utøve makt på innenfor avgrensede områder. Likevel har Foucault argumentert for at det også tilrettelegger for en måte å utøve

makt på, gjennom overvåkning av samfunnet som helhet. Den kontrollerende makten er ikke synlig, ei heller er den tildelt bestemte personer. Makten kan dermed påtas av hvem som helst. Dette gjør igjen at maktrelasjoner fungerer på flere forskjellige og diffuse måter, gjennom den sosiale kroppen (Markula & Pringle, 2006, s. 80). Dersom brukere av treningssentre inntar en rolle som overvåker for å kontrollere og disiplinere kroppene deres, vil spørsmålet være hva det faktisk er de overvåker. Gjennom å bruke treningsstudioer disiplinerer man kroppene sine til å passe inn i kroppsdiskursene i samfunnet. Hva som er normalt og ikke varierer, basert på hvilken kroppsdiskurs som råder i samfunnet og i hvilken kontekst hver enkelt befinner seg i. Dersom man ønsker å passe inn i en bestemt kroppsdiskurs, vil man kunne anvende digitale treningsverktøy for å lettere overvåke, kontrollere og disiplinere sin egen kropp. Dette gjøres ved at brukerne av treningssentrene anvender digital selvovervåkning for å få overvåkt sin egen kropp og på denne måten også få passet inn i den kroppsdiskursen personen befinner seg i. Jeg skal dermed redegjøre for forskjellige kroppsdiskurser som råder i ulike kontekster. Jeg begynte med å fortelle om Featherstone (1982) og hvilken rolle kroppen har i konsumentkulturen. Videre skal jeg se på Luptons (2003) beskrivelse av kroppsdiskurser og hvordan hennes tenkning bygger på Foucaults ideer.

## 2.3 Lupton og kroppsdiskurser

Luptons beskrivelse av de ulike kroppsdiskursene bygger i stor grad på Foucaults tenkning. Foucault beskrev diskurser som rammene man finner i ulike kontekster i samfunnet (Markula & Pringle, 2006, s. 31). I de neste avsnittene kommer det frem hvordan Luptons beskrivelser bygger på nettopp dette konseptet. Der noen diskurser er mer aktuelle i enkelte kontekster i samfunnet enn andre, så vil Luptons (2003) beskrivelser av de ulike diskursene vise hvordan man kan skille mellom de ulike diskursene i de ulike kontekstene.

Kroppen i seg selv er særdeles viktig for oss mennesker, men likevel er det lett å glemme hvor viktig den faktisk er. Dette kommer av at man gjerne tar for gitt at kroppen er en del av en selv. Vi har kropper, men vi er også kropper, noe som gjør at kroppen blir et særdeles viktig element i vår sosiale identifisering (Lupton, 2003, s. 22). Det som bidrar til at kroppen får en bestemt rolle i konsumentkulturen er at det finnes ulike diskurser knyttet til ulike kropper.



Dette kommer også til uttrykk i Foucaults beskrivelse av diskurser hvor de ikke utelukkende bli brukt som en simpel oversettelse mellom språket og virkeligheten, men heller som praksiser som former vår oppfattelse av virkeligheten (Markula & Pringle, 2006, s. 31). Man kan dermed si at det finnes forskjellige diskurser tilknyttet ulike kropper. Dette gjør at en bestemt kroppsdiskurs vil forme hvilken oppfattelse konsumentene innenfor den bestemte kroppsdiskursen har av hvordan en kropp skal se ut. Deborah Lupton (2003, s. 22) tar for seg ulike diskurser om kropp i den vestlige verden og beskriver med dette hvordan kroppen som en sosial konstruksjon blir sårbar for diskursive prosesser og maktkamp. Disse diskursene er følgende; den kjønnede kroppen, den seksuelle kroppen, den rene kroppen, den disiplinerte kroppen, den sportslige kroppen, kroppen som handelsvare og til slutt den døde kroppen (Lupton, 2003, s. 22). Jeg kommer til å fokusere på den kjønnede kroppen, den seksuelle kroppen, den disiplinerte kroppen, samt kroppen som handelsvare da disse er de mest sentrale kroppsdiskursene å fokusere på i forbindelse med min oppgave.

### 2.3.1 Den kjønnede kroppen

Diskursen om den kjønnede kroppen beskriver hvordan en kropp oppleves for ulike kjønn. Der mye av den tidligere litteraturen om kropp har vært skrevet om kvinnekroppen, var det først på 1990 tallet at fenomenet den mannlige kroppen begynte å bli undersøkt. Mye av årsaken til at den mannlige kroppen hadde blitt neglisjert, var på grunn av at den ble tatt for gitt som en idealisert og normal kropp, i motsetning til kvinnekroppen som ble sett på som mangelfull (Lupton, 2003, s. 28). På bakgrunn av dette har de dominerende antagelsene om maskulinitet tendert mot å presentere menn som sterkere og mindre utsatt for sykdommer og skader enn kvinner. Den hegemoniske maskuliniteten har presisert viktigheten av at menn viser liten bekymring for deres egen helse eller hvordan kroppene deres ser ut. I stedet presiserer den hvilken betydning rasjonelle tankers makt har over kroppslige svakheter. Tanken på en mann som «så passiv og svak» at man er nødt til å hengi sin egen kropp til en leges kontroll, er med på å utfordre de dominante normene rundt maskulinitet. Dette er fordi sykdom i stor grad er attribuert til femininitet (Lupton, 2003, s. 28). Det er med andre ord bestemte diskurser tilknyttet ulike kropper, og dersom noe så simpelt som at en mann skulle trenge medisinsk hjelp, så utfordrer det de maskuline normene i samfunnet. I en amerikansk studie som har blitt gjennomført på middelklassemenn- og kvinner, var det tydelige forskjeller i hvordan kjønnene konseptualiserte kroppene deres. Mennene som var med i studien ga uttrykk for at de hadde kontroll over egen kropp og at de «eide» deres egen kropp, mens

kvinnene fortalte om hvordan de opplevde å kontrollere en motstridende kropp, spesielt når det kom til kosthold. Mennene verdsatte kroppslig vedlikeholdsarbeid, da de hevdet at det maksimerte deres potensial for handling, mens kvinnene uttrykte bekymring omkring deres kropps utseende i tilknytning akseptable standarder for attraktivitet. Studien ble konkludert med at kjønn spiller en vesentlig rolle i tilknytning til fortolkning og konstruksjon av både ens egen, men også andres kropper (Lupton, 2003, s. 28).

Mannlige kroppsdiskurser har i de senere år blitt styrt av medier hvor magasiner har presentert artikler om ansiktspleie, bygging av muskler, vektkontroll, kosmetiske operasjoner og seksuelle teknikker. Dette har bidratt til en forening mellom den sunne mannlige kroppen, og den virile, slanke og attraktive mannlige kroppen. Det er dermed kroppsdiskurser styrt av medier som bidrar til å sette standarder for hvordan en mannlig kropp skal se ut (Lupton, 2003, s. 28). Dette er også forenlig med hvilken rolle kroppen har fått i konsumentkulturen, spesielt om man ser på hvem som styrer kroppsdiskursene.

### 2.3.2 Den seksuelle kroppen

Det er bestemte diskurser som hevder at seksuell attraksjon og kjærlighet er en og samme ting, og at seksuell oppfyllelse er essensielt for en persons lykke. Disse diskursene får gjentatt eksponering i mediene, som for eksempel hvordan kvinnemagasiner gir råd om sex og hvordan man skal finne seg selv gjennom sex, eller hvordan man skal få tilfredsstillelse ved å kommunisere med partner om hva man ønsker (Lupton, 2003, s. 33). Disse diskursene blir også nevnt i artikkelen til Featherstone (1982), hvor det fortelles om hvordan de populære mediene som eksempelvis livsstilsmagasiner gir råd om hvordan leserne kan bli den beste versjonen av seg selv, og hvordan de gjennom pleie og trening kan bli mer seksuelt attraktive. Dette bidrar til at seksuelle diskurser gjør at den seksuelle kroppen får en bestemt rolle og status i konsumentkulturen. I dagens samfunn er det dermed slik at den seksuelle kroppen befinner seg mellom forskjellige diskurser, henholdsvis diskursene om selvuttrykking- og tilfredsstillelse og diskursene som vektlegger de fryktfulle og potensielt også fatale konsekvensene fri seksuell aktivitet kan medføre (Lupton, 2003, s. 33). I forbindelse med bruk av treningsklokke vil den seksuelle kroppen gjøre seg gjeldende i den grad at man anvender klokken som et verktøy for selvovervåking for å oppnå en mer seksuelt attraktiv kropp, og gjennom dette ha en kropp som er mer i samsvar med det som i konsumentkulturen blir sett på som en markedsførbar kropp.

### 2.3.3 Den disiplinerte kroppen

Innen folkehelsediskursen blir kroppen sett på som farlig, problematisk og som en trussel mot å gå ut av kontroll, tiltrekke seg sykdom og være en reell fare for resten av samfunnet. For å begrense smitte av ulike sykdommer, har stater iverksatt tiltak for å begrense kropper og deres bevegelser (Lupton, 2003, s. 33). Dette kan for eksempel være kampen mot overvekt hvor man ønsker større grad av fysisk aktivitet blant befolkningen for å bekjempe de ulike livsstilssykdommene som en ser i det senkapitalistiske samfunnet, for eksempel «overvektsskrisen» (Evans & Davies, 2004, s. 39). I løpet av de siste 100 årene har ulike institusjoner iverksatt tiltak for å få kontroll over kroppslige problemer blant befolkningen. Den disiplinerte kroppen, i likhet med de andre kroppsdiskursene Lupton (2003) nevner, bygger i stor grad på ideene til Foucault. Dette kommer blant annet til uttrykk om en ser på Markula og Pringles (2006) beskrivelse av Biomakt og hvordan stater iverksetter tiltak for at kapitalismen skal ha en produktiv arbeidsstyrke og effektiv økonomi. Tiltak som dette er eksempelvis overvåkning over populasjonen, gjerne spisset inn mot familier. Man kan dermed si at Luptons (2003) beskrivelse av den disiplinerte kroppen er et ekko av Markula og Pringles (2006) beskrivelse av biomakt. Måten staten overvåker befolkningen på kan være gjennom barnepass, fysisk aktivitet, kostholdsvaner og vaksinasjon (Lupton, 2003, s. 34). Dette er også kjennetegnet til biomakt, hvor staten ønsker å overvåke befolkningen gjennom ulike panoptiske institusjoner, for så å kunne iverksette tiltak som skal bedre effektiviteten og kunnskapsnivået i befolkningen. Dette er også svært sentralt i konstruksjonen av epidemiologien. Epidemiologien oppsto som en følge av at stater ønsket å overvåke kropper og på denne måten kunne kartlegge populasjonens helseproblemer. Denne kartleggingen ble et viktig verktøy i disiplineringen av populasjoner, der den bidro til å gi stater kontroll og en måte å distribuere kropper på. Dermed kunne man også unngå potensielt farlige kombinasjoner (Lupton, 2003, s. 34). Fortsatt er bekymringene til folkehelsen i stor grad sentrert rundt å kontrollere kropper, men der den tidligere i stor grad inneholdt smittsomme sykdommer, er den i dag mer orientert mot å oppmuntre befolkningen til å ta ansvar for sin egen helse. Moderne folkehelsediskurser rettet mot helsepromotering innsnevrer fokuset mot individet ved å assosiere livsstilssykdommer med individenes oppførsel (Lupton, 2003, s. 34). Når staten skal informere befolkningen om helse, blir de presentert for påstander om hvordan de skal behandle kroppene sine, deriblant hva slags mat de skal spise, hvordan og hvor ofte de skal trene, samt hvordan de seksuelt skal uttrykke deres egen kropp. Hvordan den disiplinerte

kroppen kommer til uttrykk innenfor folkehelsediskursen kommer blant annet til uttrykk om man ser på hvordan stater lanserer helsekampanjer i massemediene, og hvordan disse mediene brukes til å advare befolkningen om helserisikoer. Disse helserisikoene er igjen basert på antagelser om at kunnskap og bevissthet rundt bestemte aktiviteter også vil føre til at befolkningen unngår disse aktivitetene (Lupton, 2003, s. 34). Et nylig eksempel på en slik helsekampanje er Helsenorges «bare du» kampanje, som ble nevnt i avsnitt 2.2.3 om biomakt. Der denne kampanjen går ut på at «bare du kan si ja til endringer», kan man gjennom denne kampanjen få hjelp til å endre helsevaner og livsstil. Man kan regne ut kroppens alder, man kan teste sine alkoholvaner, få gode råd for bedre søvn, man kan se hvor mye salt man får i seg etc. (Helsenorge, 2020). Kampanjen har blitt lansert for å bevisstgjøre befolkningen på ulike helserisikoer de blir utsatt for og hvordan de kan få hjelp med det. Staten ønsker dermed å disiplinere kroppene til befolkningen, siden kroppene som ikke er disiplinerte blir sett på som en reell fare for folkehelsen. I forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy vil man kunne anvende smarte treningsklokker som et verktøy for å disiplinere sin egen kropp. Dette vil foregå gjennom loggføring av brukernes aktivitetsnivå. Dersom man tar utgangspunkt i Foucaults beskrivelser av diskurser og hvordan ulike diskurser råder i samfunnet, samt ser på Featherstones (1982) beskrivelse av kroppens rolle i konsumentkulturen, vil man få et bilde av hvordan individer bidrar til at staten vedlikeholder sin disiplinære makt. Dette gjøres gjennom å opprettholde et aktivitetsnivå som gjør at en ikke blir en trussel for folkehelsen, samt gjennom kampanjer som eksempelvis «bare du». På denne måten kan staten vedlikeholde sin disiplinære makt. Folkehelsediskursens retorikk er slik at befolkningen er ubevisste omkring det faktum at diskursen er disiplinær. Helse er en universell rettighet og et fundamentalt gode. Derfor er også tiltakene som blir iverksatt for å beskytte befolkningens helse nødvendige (Lupton, 2003, s. 34).

#### 2.3.4 Kroppen som handelsvare

Den nylige teoretiseringen av kroppen har diskutert måten kroppen i den moderne konsumentkulturen blir sett på som en handelsvare som er nødt til å bli pleid, slik at den oppnår så høy markedsverdi som mulig (Lupton, 2003, s. 39). Det har blitt påpekt at noe av årsaken til dette kan være den sterke tilstedeværelsen av narsissisme i den vestlige verden, besettelsen av det fysiske utseendet, kjøpet og konsumet av handelsvarer, samt konstruksjonen av selvidentitet. Innenfor konsumentkulturen har kroppen i seg selv blitt en fetisjisert handelsvare, noe som skal bli attraktivt pakket inn og dermed også tilbudt for

utveksling. Diskursen om handelsvare er en stor bidragsyter til ideologien om sexologi. Utviklingen av sexologi har blitt knyttet til den vestlige verdens overgang fra å være produksjonsorientert til å bli konsumentorientert (Lupton, 2003, s. 40). Selv om kroppen, spesielt kvinnekroppen, brukes til å selge diverse handelsvarer som eksempelvis biler, alkohol, sportsutstyr eller industrielle verktøy, er den likevel i en folkehelsediskurs sett på som et uttrykk for disiplin og kontroll. Diskursen om kroppslig vedlikehold lever sterkt, da kroppen, i likhet med for eksempel en bil, trenger jevnlig vedlikehold dersom man ønsker størst mulig grad av effektivitet (Lupton, 2003, s. 40). Dette er også i tråd med hvordan Featherstone (1982) beskriver kroppens rolle i konsumentkulturen. Innenfor konsumentkulturen blir dermed kroppen og kroppslig vedlikehold slått sammen med et ønske om å være seksuelt attraktiv, å være i stand til å markedsføre sin egen kropp. Fokuset som er på ungdommelighet og skjønnhet har bidratt til å generere en enorm industri viet til kroppslig vedlikehold. Hovedbudskapet denne industrien formidler, er at så lenge man kjøper og bruker riktig handelsvare, så vil også kroppen i seg selv bli en fristende handelsvare på det seksuelle markedet (Lupton, 2003, s. 40). Kroppens utseende har blitt en sentral forestilling av selvidentitet, hvor det å skulle finne seg selv i dagens samfunn er et vanlig kulturelt oppdrag og hvor ens kropp brukes som et instrument for å løse dette oppdraget. Det kan trekkes paralleller til primitive ritualer og tradisjoner hvor man merket kroppen sin med arr eller tatoveringer som en måte å definere den seksuelle kroppen på, bare at det i dagens konsumentkultur i stedet defineres gjennom handelsvarer som hårsveiser, kosmetikk og kroppsbygging (Lupton, 2003, s. 41). Dette har igjen ført til at industrier som støtter oppunder helse og fitnessaktiviteter, livnærer seg på folkets angst for å ikke svare til samfunnets forventninger om hvordan en kropp skal se ut. Konsumentkulturen har dermed også bidratt til at den aldrende eller funksjonshemmede kroppen har blitt en kilde til stor angst blant konsumentene. I konsumentkulturen blir kroppslig vedlikehold oppmuntret for aldrende mennesker, men ikke med en begrunnelse om at de da vil holde seg friske, men heller som et virkemiddel for å maskere aldringen. Kroppslig vedlikehold for aldrende mennesker vil i så måte ikke være direkte relevant i tilknytning til mitt prosjekt da dette omhandler menn i alderen 20-30 år, men det er likevel verdt å nevne da det understreker hvordan man i konsumentkulturen higer etter å ha en markedsførbar idealkropp og at tegn på aldring som slappere hud, rynker, mindre definerte muskler samt overvekt motvirker dette. Det blir kulturelt stigmatisert. Dermed kan man også si at siden man i konsumentkulturen vil ha en markedsførbar kropp, så vil yngre mennesker forsøke å ha en markedsførbar kropp i kraft av å være vel trent. Aldrende personer vil derimot forsøke å maskere aldringen gjennom å

engasjere seg i strenge treningsregimer og bruk av kosmetiske produkter (Lupton, 2003, s. 41). Mennesker i forskjellige demografiske grupper har dermed samme mål om å ha en markedsførbar kropp.

### 2.3.5 Kroppen og helse i risikosamfunnet

Kroppen og helse har en spesiell rolle i risikosamfunnet. Kroppens rolle i risikosamfunnet er spesielt interessant å se på i relasjon til kroppens rolle i konsumentkulturen. Der man i konsumentkulturen ønsker å oppnå markedsførbar kropp gjennom idrett- og andre former for fysisk aktivitet, så ser man mye av det samme i risikosamfunnet. Riktignok gjør man det i risikosamfunnet med et ønske om å unngå livsstilssykdommer, i motsetning til konsumentkulturen hvor man i større grad gjør det med et ønske om å ha en idealkropp og på denne måten oppnå status (Featherstone, 1982, s. 171). Det er en bred variasjon i nye innflytelser som har understreket en sosiologisk interesse i kroppen. Disse innflytelsene vil henholdsvis være veksten i konsumentkulturen, utviklingen av nye livsstiler med hovedfokus på forbruk og fritid, økte kommersielle interesser, samt økt forbrukerinteresse i kroppen. Det vil også være et moderne fokus på å være i god form og en utsettelse av aldring ved å involvere seg i fysisk aktivitet og idrett. Dette kommer også til uttrykk i Featherstones (1982) artikkel. Der blir det blant annet beskrevet hvordan kroppens selvpreserverende konsept omhandler at individene innenfor konsumentkulturen tar i bruk instrumentelle strategier for å bekjempe aldring og kroppens forfall. Der man ved å anvende disse strategiene forsøker å bekjempe dette, så kan man også si at alle strategiene en iverksetter for å motsette seg kroppslig forfall skal ha et formål om å øke forventet levealder (Evans & Davies, 2004, s. 38). Det kan dermed sies at den økte interessen i kroppen som fenomen i samtidskulturen hvor angst og risiko råder, ikke bare blir sett på som et betinget epifenomen, men heller blir begrenset av interessene i det post-moderne kapitalistiske samfunnet.

Tanken om at den globale økonomien har utviklet seg til et risikosamfunn, har store implikasjoner for hvordan nasjonalstater utvikler nye regulatoriske systemer av sosial kontroll som har innvirkning på kropp og selvet (Evans & Davies, 2004, s. 39). Man forventer ikke bare raske og effektive løsninger for våre helsebehov, men også å motta kunnskapen og

ekspertisen som vil informere oss om hvilke fremtidige handlinger vi må foreta oss for å unngå å bli utsatt for sykdom. En slik ekspertise vil kunne bli sørget for gjennom aktiv bruk av digitale treningsverktøy som eksempelvis treningsklokke. Ved å anvende et slikt verktøy vil man i større grad kunne få et bilde av hvilke fremtidige handlinger en må iverksette dersom man ønsker å være fri for sykdom og andre kroppslige plager. Man kan si at kunnskap om helse har blitt en iboende og uatskillelig mekanisme innenfor «kroppslig kontroll». Dette har igjen ført til at når det oppstår epidemier, som for eksempel AIDS eller det som blir beskrevet som «overvektskrisen», så har disse krisene hjulpet til med å skape et sosiopolitisk klima, hvor intervensjon og populasjonskontroll av medisinsk personell eller helseeksperter blir sett på som både godartet og nødvendig (Evans & Davies, 2004, s. 39). Når individene i risikosamfunnet blir konfrontert med et komplekst mangfold av alternativer, spesielt i relasjon til livsstil, vil også følelser av angst og krise bli ansett som en normal del av hvert individs erfaringer. Dersom individene i risikosamfunnet skal oppnå det forventede nivået av ansvarlighet, selvdisciplin og kontroll, vil det være avgjørende at kunnskapen produsert av vitenskap og epidemiologi bidrar til å opplyse populasjonen om dette. I dette tilfellet vil man gjøre dette ved å presentere kunnskapen gjennom handlinger og diskurser bestående av eksperter og helsearbeidere. Epidemiologi har blitt så sentralt i folkehelsens etterstrebelser etter å identifisere, redusere eksponering eller eliminere risiko, at det nærmest har blitt synonymt med folkehelseforetaket i seg selv (Evans & Davies, 2004, s. 39).

I tråd med hva Lupton (2003), samt Featherstone (1982) sier, så kan det se ut som de vestlige kulturene har en besettelse av kroppens størrelse og form. Det har blitt en milliardindustri å skulle hjelpe mennesker med å leve lengre, være sunnere og engasjere seg i «kroppslig redesign». Der den gjennomsnittlige kroppsvekten blant befolkningen har økt betraktelig, er det likevel slanke og undervektige kropper som blir presentert som det foretrukne av mediene, underholdningsindustrien, kommersielle og industrielle organisasjoner (Evans & Davies, 2004, s. 41). Det er noen beviser som tyder på at det er en økning i patologisk kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser blant unge kvinner og menn i vestlige kulturer. Teoretikeren Giddens har gjort en observasjon om beslutningstakingens mørke side og hvilke konsekvenser det kan få. Observasjonen hans går ut på at økningen av avhengighet og tvangstanker i relasjon til arbeid, trening, kosthold og sex blir problematisk når et valg som i utgangspunktet skulle vært drevet av autonomi i stedet blir undergravd av angst (Evans & Davies, 2004, s. 42). Man blir dermed nødt til å være spesielt oppmerksomme på hvordan moderne kroppsidealer, kroppsbilder, samt diskurser om fedme påvirker ulike politikker og praksiser. Dermed kan man si at dersom

man ikke er oppmerksom på ulike kroppsdiskurser i samfunnet og hvilken innvirkning dette har på forbrukerne, vil dette kunne feilaktig influere samfunnsborgeres begrep om hva helse skal være og hva som kjennetegner en sunn kropp (Evans & Davies, 2004, s. 43). I stedet for at man trener for å holde seg i god fysisk og psykisk form, trener man i stedet med et formål om å passe inn i en bestemt kroppsdiskurs.

## 2.4 Maskulinitet

Definisjonen av begrepet maskulinitet vil være avhengig av i hvilken kontekst man ser begrepet. Der forskjellige kulturer har ulike kulturelle beskrivelser av maskulinitet, har disse kulturene også forskjellige konsepter om hva maskulinitet er (Connell, 2005, s. 67).

De siste 20 årene har det dominerende kroppsidealet for menn endret seg til å bli et mer muskuløst ideal, med fokus på slank og veldefinert muskelmasse. Idealiserte maskuline kropper sentrerer seg omkring maskuline idealer som for eksempel stoisisme, makt, kontroll, dominans og seksuell ønskelighet, samt fysiske og materielle egenskaper av styrke, funksjon, størrelse og fasjon (Lefkowich, M, Oliffe, J. L, Hurde Clarke, L, Hannan-Leith, M, 2017, s. 454). Hvordan menn oppfatter andre menns kropper og oppførsel, bidrar også til hvordan de evaluerer og tilegner mening til deres eget utseende, deres egen kroppspraksis og senere deres sosiale posisjonering og verdi (Lefkowich, et al, 2017, s. 455). Disse perspektivene som menn har om idealisert maskulinitet i relasjon til spesifikke kropps karakteristikk og senere også makt eller sosial status, er sentrale elementer i arbeidet med dette vitenskapelige feltet. Menns oppfattelser av andre menns kropper og oppførsel bidrar til hvordan de evaluerer og tilegner mening til sine egne kropper, kroppslige praksiser og senere deres sosiale posisjon og valuta (Lefkowich, et al, 2017, s. 455). Disse kroppsidealene og forventningene om at menn skal ha et bestemt utseende, gjerne i forbindelse med størrelsen og fasongen på kroppen, kommer fra populærkultur, noe som henholdsvis både Featherstone (1982) og Lupton (2003) presiserer. For menn sin del, gjelder dette spesielt livsstilsmagasiner, hvor menn blir presentert for hegemoniske forestillinger om maskulinitet, samt hvilke mannlige kropper som er akseptable (Lefkowich, et al, 2017, s. 455). Disse livsstilsmagasinene presenterer de muskuløse kroppsidealene som oppnåelige for alle, samt at det er instrumentelt for å oppnå helse. Dette gjøres gjennom reklame som bruker pseudovitenskapelige ord og uttrykk, ved å presentere narrativer om kropper før og etter det har blitt gjennomgått en form for transformasjon, samt



ved å melde fra om at hver enkelt har et moralsk ansvar for å ta vare på, og å konstant jobbe med deres egen kropp. Likevel, presenterer disse magasinene også kroppene som om de er under angrep, eller at de trenger en form for intervensjon for å forhindre helsetrusler. For å opprettholde helse eller oppnå et bestemt maskulint kroppsideal, vil de dermed være nødt til å begynne med selvovervåkning (Lefkowich, et al, 2017, s. 455).

I drivet etter å oppnå maskulinitet, så fremhever disse fitnessmagasinene helse og fitness med det formål at man skal være estetiske. Menn er dermed nødt til å minske spenningen mellom disiplin, som blir sett på som akseptabelt og blir oppmuntret, og forfengelig og besettelse, som blir mislikt og sett på som feminine kvaliteter. Dette kommer blant annet også til uttrykk i avsnitt 2.3.1 om den kjønnede kroppen. En utrent kropp blir dermed sett på som at den er «ute av kontroll» og lite attraktiv. Dette bidrar til at den blir knyttet til en mer marginalisert, usunn og avvikende identitet for menn (Lefkowich, et al, 2017, s. 455). I kontrast til dette så blir en trent kropp knyttet til forestillinger om helse og maskuline idealer av kontroll og selvdisciplin. Dermed blir den sunne kroppen, den muskuløse kroppen og den maskuline kroppen sammenflettet til en og samme idealkropp som danner utgangspunktet for hva menn er nødt til å oppnå (Lefkowich, et al, 2017, s. 455).

Maskulinitet har nesten alltid blitt sett på som noe som skal komme fra den mannlige kropp, noe som er iboende den mannlige kropp eller som å uttrykke noe om den mannlige kropp (Connell, 2005, s. 45). Når menn blir møtt av en idealisert kropp, som de er nødt til å streve etter for å bevise sin maskulinitet, så blir de nødt til å kjøpe produkter og handlingsmønstre som de blir presentert for gjennom medier og sosiale interaksjoner. Der menn opplever at det er vanskelig å skulle svare til forventningene i forbindelse med den hegemoniske maskuliniteten, så er de også nødt til å balansere mellom to punkter. Det ene punktet er en forventning om at man skal inneha de idealiserte trekkene innenfor hegemonisk maskulinitet, og det andre er at man skal unngå å virke for besatt, for opptatt av utseende, unngå å være for forfengelig, og dermed også fremstå som feminin. Dette fører til at mange menn opplever det som utfordrende å skulle kunne inneha et idealisert utseende, uten å gjøre den underliggende innsatsen og investeringen synlig (Lefkowich, et al, 2017, s. 456).

Fysiske handlinger som demonstrerer atletisisme, styrke, utholdenhet og konkurransevne, kan bli brukt av menn for å vise fram deres maskulinitet og demonstrere forpliktelse til å delta i idealiserte mannlige kroppspraksiser. Et eksempel på aktivitet der menn kan utvise

maskulinitet er gjennom idrett. Unge gutter lærer at idrett er en akseptabel aktivitet for menn, og det er en arena hvor menn kan knytte bånd på tvers av generasjoner. Om det så er som tilskuer eller som deltaker (Lefkowich, et al, 2017, s. 457). I tillegg til idrett så er det mange menn som engasjerer seg i fysiske kroppspraksiser som trening på treningssentre. Disse sentrene kan være områder hvor ulike grupper menn trener for å oppnå og uttrykke forskjellige forestillinger av ideale maskuline kropper og aktiviteter. Overdreven treningsatferd blir merket som dette når bestemte grupper av menn prioriterer fitnessstrening over andre aktiviteter, når de ikke tillater kroppene sine å hvile eller hente seg inn igjen, og neglisjerer og undertrykker andre helseproblemer, som eksempelvis sykdom eller skade, fordi de skal trene (Lefkowich, et al, 2017, s. 458). Der menn engasjerer seg i denne formen for aktivitet, blir de nødt til å fortsette å være bevisste på idealiserte kroppslige praksiser. De kan være motvillige til å assosiere sine egne treningsmål til utseende i frykt for å virke forfengelige, noe som ikke er i tråd med den hegemoniske maskulinitetens forventninger. Dermed kan de i stedet knytte sine treningsmål opp mot helse, for eksempel gjennom å forbedre sin utholdenhet eller styrke. Dette vil til syvende og sist føre til at menn som i større grad er utsatt for skade eller overanstrengelse, gjennom overdreven trening, også er de med minst sannsynlighet for å avsløre motivasjonen som ligger til grunn for praktisering av disse hypermaskuline praksisene (Lefkowich, et al, 2017, s. 458). Det er med andre ord en hegemonisk maskulinitet som setter rammer for hvilke kroppslige praksiser menn skal engasjere seg i, hvordan de skal se ut, samt at man er nødt til å skjule intensjonene og bakenforliggende årsaker for deltakelse i maskuline treningspraksiser. Dersom menn skulle feile i deres forsøk på å møte forventningene om idealiserte maskuline kropper, vil dette kunne bidra til at man opplever sin egen kropp som utilfredsstillende, noe som igjen vil kunne føre til at mennene tar i bruk ulike virkemidler for å overvåke sin egen kropp, samt at de føler skam over sin egen kropp. For noen vil dette føre til et ønske om å skjule sin egen kropp fra andre, noe som gjør at disse dette gjelder også unngår aktiviteter og sosiale situasjoner hvor ens kropp blir eksponert. I lengden, vil dette kunne føre til at menn isolerer seg selv og blir dermed utsatt for sosial isolasjon og depresjon (Lefkowich, et al, 2017, s. 460).

Det blir diskutert at siden moderne samfunn mangler maskuline initieringsritualer slik som stammesamfunn har, så blir moderne menn forvirret i forbindelse med hva det vil si å være en mann. Dette fører igjen til at de søker til idrett som en utilstrekkelig, men likevel fremtredende erstatning for slike initieringsritualer. Det er med andre ord en arena hvor menn i moderne samfunn kan føle seg maskuline (Messner, 1992, s. 7). Idretten er dermed en arena

som bidrar til å produsere dominante forståelser av maskulinitet. Idretten fungerer her som en sosial institusjon hvor man kan slippe unna press og problemer i hverdagen. Etter hvert som verden har blitt mer moderne, så har også fysisk styrke blitt mindre relevant i forbindelse med arbeid. Urbane gutter ble oppdratt av kvinner, noe som bidro til en økt bekymring om at de og samfunnet for øvrig ble femininisert (Messner, 1992, s. 14). Den raske økningen og ekspansjonen av organisert idrett har dermed bidratt til å konstruere en arena hvor maskulinitet blir dyrket. Idretten skulle fungere som en motvekt til menns frykt for å bli femininisert i det nye industrielle samfunnet (Messner, 1992, s. 14). Den tradisjonelle forståelsen av maskulinitet har dermed forsvunnet, noe som har ført til at unge gutter og menn har vært nødt til å dyrke maskulinitet på andre måter enn tidligere. Der man før i tiden kunne føle seg maskulin i kraft av arbeidet man utførte, så har behovet for muskelkraft forsvunnet i takt med moderniseringen av samfunnet. Menn har dermed hatt et behov for å dyrke maskulinitet på en annen måte, og idretten har blitt en arena hvor dette lar seg gjøre. Gjennom å konkurrere med hverandre vil man kunne uttrykke dominans ved å prestere bedre enn konkurrentene sine. Tegn på fysisk styrke, som for eksempel at man har maskuline trekk, bidrar til å dyrke en dominant forståelse av maskulinitet. Når man ser menn med disse attributtene, vil man kunne ty til ulike hjelpemidler for å selv oppnå disse attributtene (Messner, 1992, s. 16).

Når menn i møte med idealiserte maskuline kroppsidealer føler at deres kropp ikke strekker til, vil de som nevnt ovenfor, kunne ta i bruk ulike virkemidler for å overvåke sin egen kropp. Et slikt virkemiddel kan for eksempel være digitale treningsverktøy, nærmere bestemt smarte treningsklokker, som har som formål å kartlegge brukernes bevegelse- og aktivitetsmønster i forbindelse med fysisk aktivitet. I en studie som ble gjennomført om treningsklokkers innvirkning på brukerne, ble det problematisert i hvilken grad informasjonen produsert av digitale treningsverktøy bidrar til frigjøring og beslutningstaking. Isolert sett bidro disse verktøyene i liten grad til muligheter for å handle og oppnå bedre helse. I stedet genererte de større grad av angst og stigma for brukerne, samt at det reproduserte allerede eksisterende helseforskjeller (Owens & Cribb, 2017, s. 23). Artikkelforfatterne aksepterte at det kan tenkes at informasjonen og spørsmålene generert av disse treningsklokkene kan støtte oppunder brukernes autonomi ved å tilrettelegge for beslutningstaking. Denne beslutningstakingen bidro til å underbygge former for motivasjon, samt etablere nye vaner. Likevel hevder de at disse påstandene bør granskes kritisk da verktøyenes evne til å gi brukerne autonom frigjøring og autonom handling er begrenset på flere måter (Owens & Cribb, 2017, s. 36). Denne

studien bidrar til å støtte oppunder noen av de allerede eksisterende utfordringene man støter på i forbindelse med digitale treningsverktøy. Der de i utgangspunktet skal bidra til autonom frigjøring og beslutningstaking, vil man i enkelte tilfeller reprodusere allerede eksisterende helseforskjeller blant folk, samt at det kan generere større grad av angst for brukerne, siden de ikke føler de strekker til. Klokkene har med andre ord en evne til å gi dårlig samvittighet og selvfølelse blant enkelte av brukerne.

I tilfeller der både de maskuline kroppsidealene har en klar innvirkning på menns selvfølelse, samt at de digitale treningsverktøyene de tar i bruk for å møte disse kroppsidealene bidrar til å generere større angst blant brukerne, så kan dette også ha en negativ innvirkning på hvordan menn oppfatter sin egen kropp i relasjon til rådende kroppsdiskurser i samfunnet.

Når det kommer til maskulinitet og ulike utfordringer menn støter på i den forbindelse, så ble det i en artikkel fra 2013 gjort to studier som skulle undersøke den truede maskulinitetsteorien omkring mannlig kroppsmisnøye som ligger til grunn for trusler mot maskulinitet, noe som igjen resulterer i kroppsmisnøye (Hunt, Gonsalkorale & Murray, 2013, s. 290). Funnene i den første studien viste at menn som opplevde en direkte trussel mot sin maskulinitet hadde lavere selvtillit når det kom til deres fysiske evner, samt at de oppfattet seg selv som personer med mindre muskelmasse. Videre fant studien ut at menn med lite konformitet til maskuline normer reagerte på denne trusselen ved å avvise det maskuline idealet (Hunt et al., 2013, s. 297). Der dette var gjennomgående funn i den første av de to studiene, så fant de at resultatene i den andre studien ikke viste seg å støtte teorien om truet maskulinitet. I stedet for å uttrykke større grad av misnøye med egen kropp i møte med en maskulin trussel, så viste det seg at menn med det som kalles for høy grad av maskulinitet, viste mindre interesse for å være mer muskuløse. Menn som hadde en mindre grad av maskulinitet rapporterte om liten bekymring i relasjon til deres eget utseende i møte med en trussel mot deres maskulinitet, i stedet for å vise liten bekymring i relasjon til bekreftelse av deres maskulinitet (Hunt et al., 2013, s. 297). Med andre ord kan man si at menn som ble ansett som maskuline hadde lite behov for å være mer muskuløse, i motsetning til menn som ble ansett som mindre maskuline. De rapporterte at de ikke opplevde noen bekymring i møte med en trussel mot deres maskulinitet.

Forskjellen på variablene i de to studiene ligger i bruken av direkte versus indirekte tiltak. Dette vil si at studie 1 for eksempel brukte indirekte tiltak for å måle deltakernes fysiske

selvtillit. I dette tilfellet ble antall pushups deltakerne kunne gjennomføre brukt som et mål på fysisk selvtillit. Variablene i studie 2 besto av mer direkte og eksplisitte mål for å oppnå større grad av muskelmasse (Hunt, et al., 2013, s. 297). Menn kan oppleve at selvtilliten avtar når det kommer til deres fysiske styrke og deres oppfattelse av deres nåværende maskulinitetsnivå i møte med en trussel mot deres maskulinitet. Diskrepansen mellom disse to studiene blir dermed forsonet med at de kan bli motivert til å eksplisitt nekte for at de opplever bekymring i relasjon til hvordan de ser ut. Denne antagelsen er også forenlig med rapporter om at selv om muskulatur er knyttet opp mot ideer om styrke og makt, så kan det å være altfor fokusert på hvordan en ser ut bli ansett som å være forfengelig. Dette vil igjen stå i sterk kontrast til maskuline kjønnsroller som en muskuløs kropp er ment å legemliggjøre (Hunt, et al., 2013, s. 297).

Funnene i denne studien er også i tråd med hvordan Lupton beskriver diskursen om den kjønnede kroppen. Her gir menn uttrykk for sin maskulinitet ved å vise liten grad av bekymring når det kommer til ens eget utseende (Lupton, 2003, s. 28). Dette er også forenlig med Luptons konklusjon om at kjønn spiller en vesentlig rolle i tilknytning til fortolkning og konstruksjon av både ens egen, men også andres kropp. I menns tilfelle vil man gi et uttrykk for sin maskulinitet ved å ha en viss grad av muskulatur, samtidig som man ikke må vise at man er for opptatt av hvordan en ser ut. Da vil man i stedet gi et inntrykk av at man er forfengelig, som vil kunne ha motsatt effekt av hva man i utgangspunktet er ute etter å oppnå. For mitt prosjekt vil disse forestillingene om maskulinitet være interessant å se på i forbindelse med hva slags ideer brukere av digitale treningsverktøy har omkring maskulinitet, styrke og makt, og hvordan de anvender treningsklokker i den forbindelse. Jeg kommer tilbake til denne tematikken i kapittel 4, hvor jeg presenterer og drøfter funnene jeg har gjort. I neste kapittel skal presentere metoden for oppgaven.

### 3. Metode

Min problemstilling er «Hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?». Med dette ønsker jeg å se på hvilke erfaringer mennene i alderen 20-30 år har i forbindelse med bruk av Garmin treningsklokke. For å få svar på denne problemstillingen vil den metodiske tilnærmingen bestemme hvordan jeg går til verks for å få svar på problemstillingen. Det er flere metodiske virkemidler jeg kunne

anvende for å få de svarene jeg ønsker, men jeg har valgt å anvende punktene nedenfor da jeg mener disse er de metodiske virkemidlene som er best egnet. Siden Foucault danner mye av det teoretiske rammeverket for oppgaven, vil det være nærliggende å anvende postmodernisme som en vitenskapsteoretisk forankring. Videre vil jeg anvende diskursanalyse som et metodisk virkemiddel for å videre undersøke temaene i problemstillingen. Deretter skal jeg anvende en dokumentanalyse av Garmins hjemmesider for å se på hvordan de presenterer sine diskurser for å selge produktene sine. Jeg kommer til å anvende intervju som metode for datainnsamling. Dette er for å få utdypende beskrivelser av fenomenet som studeres fra intervjupersonene. Disse metodene er valgt med en begrunnelse om at de er mest egnet til å svare på spørsmålet som stilles i problemstillingen.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk forankring:

Postmodernisme:

Med Michel Foucault som teoretisk rammeverk for masteroppgaven min, vil det mest nærliggende være å ha en vitenskapsteoretisk forankring i postmodernisme. Dette er fordi postmodernismens fokus er det samme som man finner i diskursanalyse, nemlig at det fokuseres på språket og språkets betydning for hvordan vi oppfatter virkeligheten (Thagaard, 2018, s. 40). Kunnskapen i postmodernismen er intersubjektiv, noe som vil si at den dannes gjennom relasjoner mennesker imellom. Dermed vil kunnskapen være bundet av hvilken kontekst den befinner seg i. Med andre ord er den avhengig av sammenhengen den utvikles i, noe som gjør at den ikke nødvendigvis er allmenn for alle situasjoner (Thagaard, 2018, s. 40). En av retningene innenfor postmodernisme er det konstruktivistiske perspektiv. Innenfor dette perspektivet oppfatter man at kunnskap blir konstruert mellom de individene som deltar i bestemte sosiale kontekster. Man kan si at man gjennom et sosialkonstruktivistisk perspektiv oppfatter verden omkring oss gjennom bestemte kulturelle kategorier. Hvordan vi som individer i en bestemt kultur forstår omverden, vil dermed være en refleksjon av kulturen vi selv lever i. Dette bidrar til at man gjennom å studere ulike diskurser i samfunnet får et utgangspunkt for å analysere kulturen hvor den bestemte diskursen er representert, samt hvordan hvert enkelt individ forholder seg til den bestemte diskursen (Thagaard, 2018, s. 40). Siden diskurser er et av de mest sentrale temaene i det teoretiske rammeverket for min oppgave, vil en vitenskapsteoretisk forankring i postmodernismen bidra til at jeg kan se på «de underliggende regler for hvordan personer innenfor en kultur snakker om bestemte

temaer» (Thagaard, 2018, s. 40). Ved å gjøre en diskursanalyse forankret i postmodernismen og et sosialkonstruktivistisk perspektiv vil jeg gjennom interaksjon med intervjupersonene i prosjektet se på hvordan de forstår omverdenen gjennom kategorier de gir uttrykk for. Jeg ønsker dermed å forstå hvordan intervjupersonene forstår omverdenen og de diskursene som preger deres liv, for deretter å se på hvordan denne forståelsen danner utgangspunktet for deres sosiale handlinger (Thagaard, 2018, s. 121).

### 3.2 Forskerens rolle og forforståelse

Når man som menneske går til verks for å tolke og forstå en situasjon, så vil måten jeg fortolker og forstår situasjonen på være basert på enkelte personlige forutsetninger. Disse forutsetningene vil være med på å bestemme hva vi forstår og ikke forstår i møte med noe nytt. Når man tilnærmer seg en ny situasjon og situasjonen er uforståelig, så er den kun uforståelig i lys av de forutsetningene en selv har for å forstå situasjonen. Det er med andre ord den bakgrunnen vi bringer med oss inn i forståelsesprosessen som bestemmer om vi forstår situasjonen eller ikke (Gilje & Grimen, 1993, s. 148). Forforståelse vil dermed være et nødvendig vilkår for at en i det hele tatt skal kunne forstå en situasjon. Årsaken til at forforståelse er et nødvendig vilkår er fordi man er nødt til å ha visse ideer om hva man skal se etter når et fenomen skal studeres (Gilje & Grimen, 1993, s. 148). Med andre ord er forskerens forforståelse viktig i konstruksjonen av kunnskap, samt at forskeren selv er et forskningsinstrument i kvalitativ forskning. Der jeg allerede har erfaring med bruk av treningsklokker, samt forskjellige opplevelser i tilknytning til digitale treningsverktøy, gjør også dette at jeg har en forforståelse og bakgrunnskunnskap i forbindelse med tematikken som skal bli studert. Det er også dette som ligger til grunn for den valgte problemstillingen. Det at jeg som forsker forstår verden basert på min forforståelse, vil også ha en innvirkning på hvilke holdninger jeg har i det jeg begynner å studere det aktuelle miljøet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 244). Jeg har erfaring fra miljøet gjennom mer enn ett års bruk av digitalt treningsverktøy. Dette har bidratt til at jeg har fått innsikt i hvilke følelser bruk av en slik treningsklokke kan generere, hvordan man faktisk bruker klokken, i hvilken grad den kan hjelpe til i utarbeiding av treningsprogrammer, samt hvordan disse programmene gjennomføres i praksis. Der min forforståelse er et viktig element for at jeg skal kunne forstå situasjonen, er det også viktig at jeg som forsker skaper avstand. Et godt virkemiddel for at jeg skal kunne anvende min forforståelse, men likevel skape avstand, kan være bruk av

forskningsloggbok. På denne måten vil jeg kunne få større grad av refleksivitet og ikke la min forforståelse gjøre at jeg søker etter å få bekreftet holdninger jeg allerede har, i stedet for at dette skal prege kvaliteten til prosjektet. Refleksivitet er ett av grunnprinsippene innenfor kvalitativ forskning og det beskriver korrelasjonen mellom forsker og forskningsarbeid. For å være en refleksiv forsker vil man være bevisst sin egen rolle i formingen av forskningsprosessen og gjennom sin forforståelse og forutinntatte holdninger. Ens egne personlige preferanser, samt begreper og teorier vil man også være nødt til å være bevisst på (Bergsland, 2021, s. 45). Siden jeg kjenner til miljøet fra før, har jeg et godt utgangspunkt for å forstå miljøet «innenfra». Dette betyr at erfaringene jeg har gjort meg tidligere i tilknytning til miljøet, kan bidra til at jeg gjenkjenner meg i det intervjupersonene sier, noe som igjen vil danne et utgangspunkt for forståelsen jeg til slutt kommer fram til. «Vi utvikler tolkninger av de fenomenene vi studerer, både i relasjon til nye kunnskaper og til egne erfaringer» (Thagaard, 2018, s. 190). Der dette i stor grad kan være positivt, vil likevel min tilknytning til miljøet føre til at jeg kan overse fenomener og erfaringer fra intervjupersonene, som er forskjellige fra mine egne erfaringer. Dermed kan jeg også bli mindre åpen for de ulike nyansene i miljøet som blir studert. Det kan med andre ord både være styrker og svakheter i forbindelse med en forskers tilknytning til miljøet. På den ene siden kan man gjennom kjennskap til miljøet forstå intervjupersonenes situasjon og erfaringer, noe som igjen vil kunne hjelpe til med å bekrefte forståelsen som blir utviklet. På den andre siden er det også en reell mulighet for at nyanser som ikke er i tråd med egne erfaringer, blir oversett (Thagaard, 2018, s. 190). Det blir forskjellige grunnlag for forståelse i tilfeller der forskeren kjenner til miljøet, enn der forskeren ikke er kjent med miljøet. Dersom jeg ikke hadde vært kjent med miljøet, ville jeg også forstått det på en annen måte.

Der min forforståelse er vesentlig for hvordan jeg forstår miljøet som skal studeres, er jeg også nødt til å anvende kvalitative forskningsmetoder for å få nærliggende beskrivelser av fenomenet som skal studeres, fra informanter som passer inn i beskrivelsen i problemstillingen. Det finnes en rekke metoder en kan anvende innenfor kvalitativ forskning. I mitt prosjekt har jeg valgt å anvende metodene som skal nevnes nedenfor. Den første metoden er dokumentanalyse. Dette er for å skaffe et bilde av hvilke diskurser Garmin presenterer for kundene sine, slik at de kan selge produktene sine. Deretter skal jeg fortelle om det kvalitative forskningsintervju og hvorfor nettopp dette har blitt valgt i dette prosjektet. Deretter går jeg mer i dybden på intervjuformen jeg har valgt, som er semistrukturert intervju.



Etter dette skal jeg beskrive gjennomføringen av henholdsvis pilotintervju og intervjuene som skal brukes i prosjektet.

### 3.3 Dokumentanalyse

Denne formen for metode dreier seg om at jeg som forsker analyserer skriftlige kilder som er relevante og tilgjengelige for mitt forskningsprosjekt (Thagaard, 2018, s. 118).

Dokumentanalyse kan være analyse av private dokumenter som dagbøker eller brev, offentlige dokumenter som stortingsmeldinger eller årsrapporter, eller analyse av nettsider (Thagaard, 2018, s. 118). For min del er det analyse av nettsider som vil gjennomføres da jeg ønsker å se på hvordan Garmin som kommersiell aktør ordlegger og presenterer produktene sine for potensielle kjøpere. Grunnen til at jeg ønsker å se på nettopp dette, er fordi jeg gjennom intervjuene skal analysere intervjupersonenes meninger, erfaringer og opplevelser av bruk av Garmin treningsklokkene, hvordan de opplever kropp i dagens samfunn og hvilken betydning klokken har i forbindelse med deres identitet. For å få et større og bedre innblikk i intervjupersonenes erfaringer vil det dermed være relevant å foreta dokumentanalyse, da dette vil kunne bidra til en forståelse for hvordan Garminbrukere identifiserer seg selv i forbindelse med klokka, og om hvorvidt dette stemmer overens med måten Garmin selger inn produktene sine på. Det vil være viktig at når jeg skal gjennomføre dokumentanalysen, så er jeg nødt til å basere analysen på kildekritiske vurderinger. Det vil si at jeg først vurderer dokumentets relevans for prosjektet og problemstillingen min. Relevans vil si at jeg stiller meg kritisk til om hvorvidt kilden er relevant for meg og mitt prosjekt, eller ikke. Jeg er med dette nødt til å vurdere hva de ulike dokumentene jeg analyserer gir informasjon om, samt at jeg går nøye gjennom hvilke dokumenter som er viktige med tanke på min problemstilling. Vanligvis vil man også være nødt til å stille spørsmål omkring et dokumentets autenticitet for å kunne komme med gode begrunnelser for om dokumentet kan anses som ekte eller ikke. Det samme gjelder dokumentets troverdighet, altså om jeg kan ha tillit til informasjonen gitt i dokumentet, deriblant hvordan det har blitt til og hvilke motiver opphavspersonen har til dokumentet. (Thagaard, 2018, s. 119). Siden jeg skal gjøre dokumentanalyse av Garmins hjemmesider for å se på hvilke diskurser som bidrar til å selge produktene deres, vil ikke alle punktene nevnt ovenfor være like relevante å ta hensyn til, spesielt med tanke på dokumentets autenticitet og troverdighet. Siden informasjonen blir å finne på Garmins hjemmesider, vil det dermed være åpenbart at dokumentet er ekte, og at jeg kan ha tillit til informasjonen i

dokumentet. Jeg skal analysere hvilke diskurser det er å finne på Garmins hjemmesider og jeg vil i den forbindelse se på hvilke motiver som ligger til grunn. For å få dette vil jeg være nødt til å stille spørsmålstegn ved hva det er Garmin forteller brukerne om produktene sine? Hva er det man samtykker til når man anskaffer seg et Garminprodukt? Hva ønsker Garmin å oppnå gjennom å informere brukerne om produktene sine? Dette er relevante spørsmål å stille seg, da Garmin er en kommersiell aktør som ønsker å selge flest mulig produkter. Jeg vil dermed være nødt til å se språket og ideene Garmin bruker for å selge inn produktene til brukerne. Videre vil jeg se på om hvorvidt dette stemmer overens med brukernes tanker og erfaringer med bruk av klokka, deres livsstil og identitet og gjøre reflekterte analyser i lys av disse diskursene.

For å få tak i den informasjonen jeg ønsker, er jeg nødt til å nærlese teksten, slik at jeg får et bilde av hva som er tekstens kvaliteter. Gjennom å nærlese teksten, vil jeg kunne se på hvordan tekst, design, innhold og utforming henger sammen (Asdal & Reinertsen, 2020, s. 98). På denne måten vil jeg få et bilde av hvilke virkemidler Garmin har tatt i bruk for å selge inn og informere om produktene sine, og hvordan de går frem for å nå ut til forbrukerne. Jeg vil dermed være nødt til å tenke på dokumentet som en del av en situasjon som inkluderer sender og mottaker. Ved å gjøre dette vil jeg være nødt til å se nærmere på ulike virkemidler som eksempelvis hvordan teksten strukturert, hvordan de argumenterer, hva slags stil de har valgt å benytte, språkføring, hvordan de anvender modeller som illustrerer tall, grafer og andre illustrasjoner, hvordan den er utformet rent visuelt, samt hvordan de refererer til andre tekster og aktører (Asdal & Reinertsen, 2020, s. 100).

### 3.6 Analyse

Analyse og tolkning av data er en kontinuerlig prosess som foregår gjennom hele forskningsprosjektet. For å bli fortrolige med referatene fra intervjuene og feltnotatene må man lese teksten nøye for å få en god oversikt over innholdet, samt danne et inntrykk av hvilke fenomener dataene gir en forståelse for (Thagaard, 2018, s. 151). Referatene fra intervjuene må være relevante og belyse problemstillingen, hvis ikke vil dette gå på bekostning av studiens validitet. Analysen er rettet mot å utvikle en helhetlig forståelse av fenomenene som blir studert. For å bli fortrolig med innholdet i teksten, som på det tidspunkt analysen blir gjennomført vil være transkribert, så er jeg nødt til å lese teksten flere ganger. Dette er for at jeg skal danne en oppfatning om de fenomenene som blir studert, hvilke

fenomener som blir studert og for å danne en god forståelse av fenomenene (Thagaard, 2018, s. 151). Selv om jeg som kvalitativ forsker kontinuerlig fortolker materialet gjennom hvert enkelt intervju, så begynner den systematiske analyseprosessen etter at materialet er transkribert. Selv om analysen er et avgjørende punkt i kvalitativ forskning, så er det likevel en usynlig prosess når det endelige resultater skal presenteres. Til tross for at selve prosessen er usynlig, så er det en ytterst viktig prosess da den til syvende og sist bestemmer kvaliteten på resultatene i studien. Man kan si at på et generelt grunnlag, så refererer en dataanalyse til arbeidet med det innsamlede empiriske materialet (Markula & Silk, 2011, s. 97). Empirisk materiale samlet inn ved bruk av kvalitative metoder ses på som rådata, og trenger dermed også å bli tolket for at man skal få svart på forskningsspørsmålet. For at rådatamaterialet skal fortolkes, vil forsker være nødt til å iverksette en analyseprosess hvor forskeren fokuserer på den bakenforliggende meningen til intervjuene (Markula & Silk, 2011, s. 98).

Der avsnittet ovenfor tar for seg selve analyseprosessen for et kvalitativt forskningsprosjekt, vil det for meg være nødvendig å gå mer konkret til verks når jeg skal analysere datamaterialet mitt. Siden Michel Foucault er svært sentral i det teoretiske rammeverket for oppgaven, vil det dermed være relevant å anvende diskursanalyse som et metodisk virkemiddel når jeg skal analysere funnene mine.

#### Diskursanalyse:

Foucault er kjent som en poststrukturalistisk analytiker av hvordan språk er tilknyttet bruken av makt (Markula & Silk, 2011, s. 128). Dette bidrar til at Foucaults diskursanalyse er et godt virkemiddel å anvende for å danne et bilde av hvordan ulike diskurser oppstår. Dette vil i så måte gjøres gjennom å analysere hvordan kunnskap er tilknyttet makt, gjennom å fokusere på tekst. Metoden til Foucault kalles for geneologi, og den er en undersøkelse av relasjoner mellom historie, diskurser, kropper og makt og hvordan dette bidrar til å forstå sosiale praksiser eller kunnskapsobjekter som fortsetter å ha verdi i dagens samfunn (Markula & Silk, 2011, s. 129). Foucault forstår maktens innvirkning og hvilken rolle språket spiller som en del av maktrelasjoner, noe som gjør det viktig å fremheve hvordan maktkonseptet informerer Foucaults teoretiske skjema. Videre kan vi se at i stedet for å forstå makt som noe som er i besittelse av en bestemt samfunnsgruppe, så presiserer Foucault at makt kun eksisterer i den grad det blir utøvd innenfor menneskers relasjoner (Markula & Silk, 2011, s. 129). Makten er derfor hvor som helst og hvem som helst som ikke er fysisk begrenset og som dermed er i

stand til å utøve den i relasjon til andre. Dette betyr at ingen er utenfor maktrelasjonene, men alle er i stedet involvert i bruken av makt gjennom deres forhold med andre mennesker. I forbindelse med mitt prosjekt vil dette gjøre seg gjeldende ved at det er den relasjonelle makten som befinner seg mellom mennesker som setter rammer for de kroppslige diskursene som råder i samfunnet, og som igjen er sentrale for hvordan brukerne av digitale treningsverktøy motiverer bruken. Med Foucaults syn på makt så kan ikke individer deles inn i to grupper der den ene gruppen er de som innehar makt og dermed undertrykker andre, og de som er blottet for makt dermed er uskyldige ofre for de mektige. I stedet for å spørre hvem som har makt og hva makt er, så spør Foucault heller hvordan makten blir utøvd (Markula & Silk, 2011, s. 129). Riktignok antok ikke Foucault at alle individer og samfunnsgrupper er helt like, men han hevdet i stedet at sterk ubalanse i maktrelasjoner eksisterer og han viet også mye av sin forskning til å undersøke hvordan individer blir disiplinert gjennom diskursive formasjoner i samfunnet (Markula & Silk, 2011, s. 130). Gjennom Foucaults diskursanalyse ønsker man dermed å oppdage hvilke kunnskaper som dominerer de ulike feltene, hvor de kommer fra og hvordan de har blitt dominante. Dersom man tar utgangspunkt i hvordan kunnskap om idrett skapes, for eksempel gjennom alle som snakker eller skriver om idrett, vil man gjennom en Foucauldiansk diskursanalyse forsøke å oppdage hvilke hovedmåter som bestemmer hvordan man vet noe om idrett, for eksempel gjennom aviser, og hvordan disse måtene har blitt så viktige (Markula & Silk, 2011, s. 130). Riktignok er det viktig å skille mellom diskurser og ideologier. Der ideologier blir definert som verktøy for undertrykkelse, så er ikke diskurser bra eller dårlige i seg selv. I stedet er det hvordan diskursene anvendes innenfor de ulike maktrelasjonene som er viktige. Man kan derfor si at ingen diskurser i seg selv er gode eller dårlige, men diskursens innvirkning på området vil avhenge av hvordan den blir brukt. Med dette som utgangspunkt vil man gjennom en Foucauldiansk diskursanalyse være interessert i hvilke diskurser som definerer idrett og hvordan disse diskursene har blitt dominante innenfor de nåværende maktrelasjonene som strukturerer eliteidrett (Markula & Silk, 2011, s. 130). For å knytte dette opp til mitt prosjekt vil jeg gjennom en diskursanalyse se på hvordan ulike kroppsdiskurser i samfunnet har blitt dominante innenfor de nåværende maktrelasjonene. Dette skal jeg gjøre ved å intervju brukere av Garmin treningsklokker for å se nærmere på hva som ligger til grunn for hvorfor de bruker klokkene og hvorfor de trener som de gjør.

### 3.4 Det kvalitative forskningsintervju

«Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 21). Formålet med et intervju blir dermed å skaffe fylldige og omfattende kunnskaper om fenomenet jeg studerer. Gjennom å bruke intervju som metode ønsker jeg å få fram hvordan menneskene jeg intervjuer erfarer bruk av digitale klokker i forbindelse med fysisk aktivitet, hvordan de opplever deres egen identitet i relasjon til klokken, samt hvilke perspektiver og synspunkter de har om temaet jeg undersøker (Thagaard, 2018, s. 89). Med andre ord kan man si at jeg gjennom et kvalitativt forskningsintervju ønsker å finne fram til hvilken betydning folks erfaringer har og å avdekke hvordan de oppfatter verden. Der det i dagliglivet, litteraturen og andre faglige sammenhenger finnes mange former for samtale, hvor konversasjonen kan veksle fra småprat, til utveksling av nyheter, diskusjoner, formelle forhandlinger, samt utveksling av dype personlige tanker og følelser, så er målsettingen for et forskningsintervju å produsere kunnskap. Forskningsintervjuet har et fundament i daglige samtaler og interaksjoner mellom mennesker, og det er en profesjonell samtale. Det konstrueres dermed kunnskap i interaksjonen mellom intervjueren og intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 22). Der et intervju er en samtale med et formål, så er kvalitative forskere nødt til å definere formålet bak forskningen tydelig, for så å utforme forskningsspørsmålet. Dette spørsmålet skal dermed bli svart på gjennom samtale mellom forsker og intervjuperson (Markula & Silk, 2011, s. 82).

Selve intervjuet ble designet med et ønske fra meg som intervjuer om ha et semistrukturert opplegg. Dette vil si at jeg som forsker bevisst gikk til verks med et semistrukturert opplegg hvor jeg hadde utarbeidet hovedspørsmål på forhånd, samt hvilken rekkefølge spørsmålene ble stilt, men at jeg likevel kunne komme med oppfølgingsspørsmål som ikke sto i intervjuguiden. Jeg kunne dermed legge til rette for å komme med oppfølgingsspørsmål til intervjupersonenes betraktninger. Dette var fordi jeg ønsket å få tak i de ulike intervjupersonenes opplevelser og erfaringer med samme fenomen, samtidig som jeg la til rette for å følge intervjupersonenes fortelling dersom de kom med betraktninger utover det som ble spurt om. Jeg utarbeidet en intervjuguide med et formål om å sammenligne svarene til de ulike intervjupersonene, da de hadde svart på nøyaktig de samme spørsmålene. Likevel, dersom intervjupersonene kom med enkeltstående betraktninger eller ikke ga like utfyllende svar som jeg ønsket, kunne jeg formulere spørsmålene annerledes, og jeg kunne stille helt andre spørsmål sentrert rundt intervjupersonenes betraktninger for å få svar på det jeg måtte

lure på (Thagaard, 2018, s. 91). På denne måten kunne jeg følge med på intervjupersonens fortelling, samtidig som jeg sørget for at temaene som utgjør problemstillingen likevel ble belyst i løpet av intervjuet (Thagaard, 2018, s. 91).

### 3.4.1 Semistrukturert intervju

Et intervju som er semistrukturert er et fleksibelt intervju. I et slikt intervju vil man tilpasse spørsmålene man stiller basert på intervjupersonens beskrivelser og man kan også dermed inkludere temaer som ikke var planlagt i forkant av intervjuet (Thagaard, 2018, s. 91). Kvale & Brinkmann (2009, s. 47) bruker begrepet *semistrukturert livsverdenintervju*. Dette begrepet har sitt utspring fra at når man foretar et semistrukturert livsverdenintervju, så er det temaer fra intervjupersonens dagligliv som skal forstås basert på intervjupersonens egne perspektiver. Kvale og Brinkmann (2009, s. 47) beskriver begrepet livsverden som «temaet for det kvalitative forskningsintervjuet er den intervjuedes livsverden og hans eller hennes eget forhold til den». Man ønsker med andre ord å hente inn informasjon om intervjupersonens daglige liv, og med dette også det fenomenet som blir studert. Man kan si at når man foretar et semistrukturert intervju så gjøres dette som en samtale mellom forsker og intervjuperson, men den har et profesjonelt formål. For at dette skal bli gjennomført på en god måte vil det være nødvendig at intervjuer har en bestemt tilnærming til intervjuet, samt en egen intervjuteknikk (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 47). Det er dermed slik at når en forsker anvender et semistrukturert livsverdenintervju så ønsker man å få beskrivelser av intervjupersonens livsverden, med et formål om å fortolke betydningen som ligger bakom beskrivelsene til intervjupersonene. Forskerens intervjuguide har flere temaer som skal dekket i løpet av intervjuet, forslag til oppfølgingsspørsmål og det skal bære preg av åpenhet i henhold til endring av rekkefølge på spørsmålene. Dette er for at man skal kunne komme med utdypende spørsmål i tilknytning til intervjupersonenes svar og historier (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 138).

### 3.4.2 Intervjuguide og pilotintervju

Intervjuguiden ble utformet med et formål om at jeg som intervjuer skulle få tak i intervjupersonenes opplevelser, erfaringer og fortolkninger i lys av det teoretiske rammeverket for oppgaven. Det kan by på utfordringer å skulle utforme en intervjuguide som inkluderer alle temaene i det teoretiske rammeverket, samtidig som man gjør spørsmålene

forståelige for intervjupersonene. Ved å konferere med veileder og å ha god oversikt over det teoretiske rammeverket for oppgaven fikk jeg til slutt utarbeidet en intervjuguide hvor jeg fikk inkludert de sentrale teoretiske aspektene, samtidig som jeg gjorde spørsmålene forståelige for intervjupersonene, uten at jeg følte at jeg stilte for ledende spørsmål.

Jeg gjennomførte ett pilotintervju med en person som svarte til kriteriene og passet inn i rammene som var satt i problemstillingen. På denne måten fikk jeg et inntrykk av hva slags svar jeg kunne forvente meg, om min egen rolle som intervjuer, spørsmål jeg burde stille, hvor jeg gjentok meg selv, samt hvilke endringer jeg eventuelt burde foreta for å gjøre spørsmålene mer forståelige eller få mer utdypende beskrivelser av intervjupersonene. Sammen med personen jeg gjennomførte pilotintervjuet med, pratet vi i etterkant om hvordan han opplevde å bli intervjuet, hva han følte var uklart i starten av intervjuet, og hvilke spørsmål jeg burde stille for å få mer utdypende beskrivelser av fenomenet. Dette var gode og nyttige tilbakemeldinger da jeg aldri har intervjuet noen før. Det at jeg hadde god oversikt over det teoretiske rammeverket gjorde at jeg følte meg selvsikker på spørsmålene jeg stilte, i det som var en ny og uvant situasjon. De gangene jeg gjorde meg erfaringer underveis i pilotintervjuet om at noe måtte endres eller jeg måtte stille spørsmålene på en annen måte, noterte jeg dette i intervjuguiden, uten å fjerne spørsmålene helt. Årsaken til at jeg ikke fjernet spørsmål helt, men heller valgte å markere de i en bestemt farge var fordi jeg tenkte at det kunne være svaret til intervjupersonen som gjorde at jeg følte jeg stilte samme spørsmål flere ganger, i stedet for at det faktisk var jeg som gjorde det. Underveis i intervjuprosessen ble også enkelte spørsmål fjernet og andre spørsmål lagt til, da jeg følte at jeg ikke fikk svar på det jeg ønsket med den foreløpige formuleringen. Derfor valgte jeg å legge til enkelte spørsmål, slik at jeg var sikker på at intervjuperson forsto spørsmålene og at jeg dermed fikk gode utfyllende svar på det jeg spurte om.

### 3.4.3 Gjennomføring av intervjuene

Der det vanligvis gjennomføres intervjuer online i tilfeller det er vanskelig å få tak i deltakere til prosjektet, eller at personer som ellers er tilbakeholdne i ansikt-til-ansikt-situasjoner er mer fortrolige med å kommunisere online, så var det grunnet coronasituasjonen at intervjuene ble gjennomført på zoom (Thagaard, 2018, s. 111). Siden planen for intervjuene i utgangspunktet var å møtes ansikt til ansikt med intervjupersonene, var det mest naturlig med et synkront intervjuoppsett. Dette var for å få intervjuet til å bli så likt som et ansikt til ansikt intervju som

mulig, da jeg mente at dette ville være den mest egnede formen for intervju når jeg skulle undersøke fenomenet som lå til grunn for problemstillingen (Thagaard, 2018, s. 110). Intervjuene i seg selv gikk relativt smertefritt, sett bort i fra et par utfordringer med internettilkobling og enkelte andre tekniske utfordringer. Alle informantene fremsto som komfortable og beherskede i intervjusituasjonen, til tross for at dette også var en ny situasjon for dem. Jeg intervjuet totalt syv personer (åtte hvis man teller med pilotintervjuet) hvor fem av intervjuene ble gjennomført før julen 2020, mens de to siste intervjuene ble gjennomført i slutten av Januar 2021. Det varierte hvor utfyllende svar jeg fikk fra intervjupersonene, hvor lengden på intervjuene varierte fra 45 minutter på det korteste, til 70 minutter på det lengste. Hvert intervju ble innledet med en introduksjon av prosjektet, litt om intervjuets struktur, og hvordan det ville være for de som intervjupersoner. Her fortalte jeg også blant annet at det er de som er eksperten, ikke jeg, og at det ikke fantes noen feil svar. Jeg fikk også bekreftet at de hadde lest og forstått samtykkeskjemaet, og at intervjuet ville bli tatt opp. Det var intervjupersonene selv som bestemte når de skulle intervjues. Jeg var dermed nødt til å strukturere min egen timeplan slik at jeg skulle være tilgjengelig og klar til å intervju når intervjupersonene hadde tid.

Jeg merket at det var stor forskjell fra pilotintervjuet til det første intervjuet, spesielt når det kom til min egen selvsikkerhet. Jeg hadde hatt en uformell gjennomgang av intervjuet ved å gjennomføre pilotintervjuet, og dermed også fått gode og konstruktive tilbakemeldinger på gjennomføringen. Det var flere tilfeller der enkelte intervjupersoner ikke fullstendig forsto de spørsmålene jeg stilte, men det varierte mellom hver enkelt. I disse tilfellene merket jeg hvor viktig det var å ha en god forståelse for det teoretiske rammeverket. Gjennom å kunne omformulere spørsmålene mine midtveis i et intervju kunne jeg gjøre spørsmålet forståelig for intervjupersonen, uten at jeg var nødt til å vike fra det teoretiske rammeverket for oppgaven. Det at jeg hadde egne erfaringer med bruk av klokke, og var kjent med Garminsystemet bidro til at intervjupersonene ikke følte de trengte å komme med utdypende forklaringer når det kom til de tekniske aspektene ved bruk av klokka. Dermed hadde samtalen en god flyt og det var få misforståelser mellom meg og intervjupersonene. Noe jeg følte var utfordrende, men som jeg likevel følte at jeg fikk til var å ikke ta ordet så fort det ble stille. Dette var fordi jeg ønsket at de skulle komme med mer utfyllende svar og gi de tid til å tenke gjennom spørsmålene som ble stilt, uten å bli avbrutt av meg.



I ettertid vil jeg si meg fornøyd med hvordan intervjuene ble gjennomført, men at jeg kunne vært mer konsekvent i å skille mellom de ulike nyansene i spørsmålene. For eksempel i tilfeller der jeg egentlig spurte om to forskjellige ting, men ordlyden til spørsmålet gjorde at intervjupersonene oppfattet spørsmålet som det samme som et tidligere spørsmål. I stedet for å måtte omformulere spørsmålet underveis i intervjuet kunne jeg vært mer konsekvent på å stille spørsmålet på en måte som gjorde at informantene forsto det bedre fra start. Likevel ser jeg en positiv effekt av dette, da det også stilte krav til meg som intervjuer om å ha god kontroll på det teoretiske rammeverket, i tillegg til at intervjupersonene i større grad ble bevisst på sine egne erfaringer og betraktninger omkring temaet som ble diskutert. Dermed ble intervjupersonene nødt til å reflektere i større grad rundt sine egne erfaringer, og komme med mer utdypende beskrivelser enn de gjorde i første rekke.

### 3.5 Rekrutteringsprosessen

Der det er både forskjeller og likheter innad i utvalget, er det likevel et skjevt utvalg. Årsaken til skjevheten er at det var utfordringer i tilknytning rekrutteringsprosessen grunnet Coronapandemien. Dette førte til at jeg var nødt til å rekruttere gjennom andre kanaler enn de jeg først hadde planlagt. På denne måten var det var enklere å anskaffe intervjupersoner, selv om utvalget dermed også ble skjevt. Til å begynne med henvendte jeg meg til ulike treningssentre rundt om i Oslo for å høre om det var mulig å rekruttere intervjupersoner hos dem. I det jeg skulle begynne med rekrutteringen ble alt av treningssentre stengt ned igjen, grunnet en økning i smitte blant befolkningen. Dette førte til at jeg fikk svar fra et fåtall av de jeg hadde henvendt meg til, og de jeg fikk svar fra sa det samme. At de gjerne ønsket å hjelpe til, men at de grunnet Coronasituasjonen og nedstengningen av treningssentrene dessverre ikke kunne hjelpe meg. Dermed var jeg nødt til å anvende andre metoder for å anskaffe intervjupersoner. Jeg fikk en ide om at jeg kunne bruke Facebookgrupper tilhørende høyskoler og universiteter for å se om det var noen interesserte som var medlemmer av disse gruppene. Gruppene var lagd med et formål om at studenter kan kjøpe og selge bøker seg imellom, og det finnes både helt nye men også tidligere studenter i disse gruppene. På denne måten kunne jeg få tak i aktuelle intervjupersoner som var studenter og tidligere studenter som nå var ute i arbeidslivet. Gruppene hadde flere tusen medlemmer, og det tok ikke lang tid før jeg fikk tak i intervjupersoner. I tillegg spurte jeg venner om de kjente til noen som passet til beskrivelsen i problemstillingen, som kunne være aktuelle å intervju. På denne måten fikk jeg også tak i noen intervjupersoner. Der jeg helst skulle rekruttert intervjupersoner på

treningssentre fra rundt om i Oslo, fikk jeg likevel tak i gode intervjupersoner, selv om dette førte til at utvalget ble skjevt.

### Forskjeller og likheter i utvalget

Selv om utvalget var skjevt var det likevel forskjeller og likheter innad i selve utvalget. Likheter var jo selvfølgelig at alle sammen passet inn i beskrivelsen som lå til grunn for problemstillingen, nemlig at de var menn i alderen 20-30 år, og at de brukte Garmin treningsklokke. Litt over halvparten av utvalget var bachelorstudenter, mens de resterende enten tok videreutdanning i form av mastergrad, årsstudier med jobb ved siden av, eller var på vei ut i jobb. Alle hadde et godt forhold til fysisk aktivitet, men alle hadde ikke samme begrunnelse for å bedrive fysisk aktivitet. Alle er også veltrente, noe som også er en faktor som bidrar til å gjøre utvalget skjevt. Jeg har dermed ikke fått tak i perspektiver fra personer som passer inn i prosjektbeskrivelsen, men som ikke har samme forhold til fysisk aktivitet som intervjupersonene. Da dette kunne bidratt med interessante data, var det igjen utfordringen i rekrutteringsprosessen, samt tidsrammen jeg måtte arbeide innenfor som bidro til at jeg ikke kunne bruke for lang tid på å rekruttere. Ytterligere forskjeller og likheter skal utdypes videre i kapittel 4.

## 3.7 Transkribering

Etter jeg hadde gjennomført intervjuene startet transkriberingsprosessen.

Transkribering er en av intervjuundersøkelsens 7 stadier, og den kommer naturligvis etter intervjuet og før analysen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 118). Transkribering kan beskrives som en prosess hvor man skal klargjøre intervjumaterialet for analyse, noe som vanligvis medfører transkribering fra tale til skriftlig tekst. Når jeg transkriberer intervjumaterialet skal jeg med dermed overføre det som har blitt sagt i intervjuet, både av meg som intervjuer og de som blir intervjuet, til tekst. Jeg skal dermed gjøre intervjuene klare for analyse, ved å strukturere de gjennom transkriberingsprosessen. Det vil være hensiktsmessig å starte

transkriberingsprosessen fortløpende etter at jeg har gjennomført intervjuene. Dette er fordi jeg da vil ha intervjuene ferskt i minne, og at jeg både vil kunne bli bedre kjent med den jeg intervjuer, samt at jeg kan lære mer om min egen intervjustil. Ved å gjøre dette kan jeg gjøre nødvendige endringer på min egen intervjustil frem til neste intervju (Smith & Sparkes, 2017, s. 115).

Det ville vært mest hensiktsmessig å transkribere intervjuene fortløpende etter at de ble gjennomført, men siden de fem første intervjuene ble gjennomført tett opptil julen, gjorde dette at transkriberingsprosessen ble utsatt til over nyttår. Likevel hadde jeg gjort meg notater underveis, samt at jeg fortsatt følte at jeg hadde intervjuene friskt i minne, noe som gjorde at transkriberingen gikk relativt smertefritt. Det at jeg gjorde notater underveis i hvert intervju bidro til at jeg ble mer bevisst på meg selv som intervjuer, og det la til rette for at jeg kunne gjøre nødvendige endringer mellom hvert intervju.

Det finnes to forskjellige transkripsjonsmetoder jeg kunne anvende. Den ene kalles for Jefferson transkripsjon, og den går ut på at jeg er meget analytisk detaljert i transkriberingen. Det vil si at jeg ikke bare går i dybden på hva intervjupersonene sier, men også hvordan de sier det. Jeg noterer dermed subtile interaksjonelle dynamikker mellom meg og intervjuperson. Den andre transkripsjonsmetoden kalles for ortografisk transkribering. Med denne formen for transkribering går jeg ikke like i dybden som med en Jefferson-transkripsjon. Hvordan intervjupersonene snakker blir ikke dekket i denne formen for transkripsjon. I stedet blir ord og lyder transkribert ord for ord, slik at jeg får en konsistent representasjon av hva som blir sagt og hvem som snakker (Smith & Sparkes, 2017, s. 116). Der hver av disse metodene har tydelige fordeler ved seg, var jeg nødt til å velge ut en av dem. Det endte med at jeg valgte å gå for ortografisk transkribering. Årsaken til at jeg gikk for nettopp denne var fordi jeg anså den som mest hensiktsmessig i henhold til hvordan intervjuene ble gjennomført, samt hva som ble sagt i intervjuene. Ved å anvende den ortografiske transkriberingen fikk jeg dermed transkribert intervjuene på en måte som var hensiktsmessig i henhold til hva jeg ønsket å oppnå gjennom intervjuene, samt at det var den mest foretrukne metoden for transkripsjon med tanke på at intervjuene ble gjennomført online. En Jefferson-transkripsjon ville dermed vært relativt vanskelig å gjennomføre da jeg så intervjupersonene på kamera i stedet for at vi møtte hverandre ansikt til ansikt.

## 3.8 Overførbarhet, reliabilitet og validitet

### 3.8.1 Overførbarhet

Et spørsmål som ofte dukker opp i intervjustudier er om hvorvidt funnene er generaliserbare eller ikke. Siden man til daglig generaliserer spontant, vil man danne forventninger om hva som kan komme til å skje i en lignende situasjon med lignende personer (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 264). Dette gjør seg også gjeldende innenfor kvalitativ forskning. Dersom tolkningene av et fenomen i et kvalitativt forskningsprosjekt også appellerer til en annen kontekst, kan man si at funnene er generaliserbare eller overførbare (Thagaard, 2018, s. 182). Overførbarhet i forskningssammenheng vil dermed si om tolkningene som er basert på undersøkelsen en har gjennomført, også kan gjelde i andre sammenhenger. En viktig grunnpilar innenfor kvalitativ forskning er at tolkningene fra hvert enkelt prosjekt skal kunne si noe på generelt grunnlag. Derfor er jeg som forsker nødt til å argumentere for at tolkningene jeg har gjort i mitt prosjekt også kan være relevant i andre kontekster. Et kvalitativt forskningsprosjekt kan også anses som overførbart dersom tolkningen overensstemmer med kunnskapen som lesere av prosjektet med kjennskap til fenomenet har (Thagaard, 2018, s. 182). For at dette skal være mulig vil leseren være nødt til å knytte det teoretiske perspektivet til sine egne erfaringer, noe som blir mulig ved at forskningsprosjektet har et dypt prinsipielt og teoretisk rammeverk. Man kan si at det er: «Identifisering av sentrale tendenser som gir grunnlag for gjenkjennelse» (Thagaard, 2018, s. 195).

### 3.8.2 Reliabilitet

Reliabilitet har noe med konsistensen til forskningsresultatene og troverdigheten å gjøre (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 250). Selve begrepet reliabilitet er først og fremst innarbeidet innenfor kvantitativ metode, og refererer til spørsmålet om en annen forsker vil komme frem til samme resultater dersom forskeren anvender samme metoder (Thagaard, 2018, s. 187). I kvalitativ forskning kan man med andre ord si at reliabiliteten til et forskningsprosjekt vil avhenge av om intervjupersonen endrer svarene sine i et intervju med en annen forsker eller ikke (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 250). Begrepet er tett knyttet opp mot reproduserbarhet. Dette gjør seg også gjeldende innenfor kvalitativ forskning. For at forskningsprosjektet skal være reliabelt vil forskeren være nødt til å redegjøre for hvordan data har blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen. Det vil si at forskeren argumenterer med et formål om å overbevise den kritiske leser om kvaliteten av forskningen og verdien av resultatene (Thagaard, 2018, s.

188). For meg som forsker vil reliabiliteten i prosjektet være i tilknytning til hvordan jeg stiller spørsmål til intervjupersonene, om spørsmålene er ledende eller ikke, samt hvordan jeg ordlegger meg. En intervjuers reliabilitet blir dermed diskutert i sammenheng med ledende spørsmål. Dette kan for eksempel være når det som ikke er en del av selve intervjuteknikken til intervjueren, ubevisst kan påvirke svarene som intervjupersonen gir (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 250).

### 3.8.3 Validitet

Validiteten i et prosjekt handler om hvor gyldige forskerens tolkninger er. Man kan si at validitet er knyttet til resultatene av forskningen og hvordan vi tolker data (Thagaard, 2018, s. 189). Validitet i samfunnsvitenskapene dreier seg dermed om en metode egner seg til å undersøke det den faktisk skal undersøke. Der en metode undersøker hvorvidt observasjonene forskeren gjør reflekterer variablene som blir undersøkt, kan man også si at validitet innenfor den kvalitative forskningen kan bidra med gyldig vitenskapelig kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 251). En måte man kan styrke validiteten til et prosjekt er ved å ha fokus på teoretisk gjennomsiktighet. Det vil si at det teoretiske ståstedet som legger grunnlaget for mine tolkninger blir beskrevet, samt at jeg viser på hvilken måte analysen har lagt grunnlag for hvilke tolkninger og konklusjoner jeg har kommet fram til (Thagaard, 2018, s. 189). Man kan presisere validitetsbegrepet ved å stille spørsmål om tolkningene man har kommet frem til er gyldige i henhold til den virkeligheten som har blitt studert (Thagaard, 2018, s. 189). Man kan med andre ord styrke validiteten ved å se på om man faktisk har undersøkt det man skulle undersøke, om man er selvkritisk og om resultatene faktisk gjenspeiler det man har studert.

## 3.9 Etske overveielser

Den menneskelige interaksjonen påvirker den som blir intervjuet og kunnskapen som produseres av et intervju påvirker vår forståelse av den menneskelige tilstand (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 62). Når man gjennomfører kvalitative forskningsintervjuer vil man støte på moralske og etiske utfordringer. Dette gjør at man som forsker er nødt til å ta stilling til etiske spørsmål og utfordringer underveis i et forskningsprosjekt. All vitenskapelig virksomhet har et krav om at forsker forholder seg til etiske prinsipper internt i forskningsmiljøer, samt i relasjon til omgivelsene (Thagaard, 2018, s. 20). Siden man i ulike

forskningsprosjekter skal forske på ulike ting, vil man være nødt til å gjøre nødvendige søknader for å få godkjenning til å gjennomføre prosjektet. Dersom man skal gjennomføre et forskningsprosjekt som skal oppfylle vitenskapelige krav og har som formål å skaffe ny kunnskap om helse og sykdom hvor man forsker på mennesker, humant biologisk materiale eller bruker helseopplysninger så er man nødt til å søke i Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk eller REK som det forkortes til (REK, 2015). Mitt prosjekt oppfyller ingen av kravene som ligger til grunn for at man må sende inn søknad til REK, men siden konfidensialitet og anonymitet var relevant i gjennomføringen av mitt prosjekt var jeg nødt til å sende inn søknad til Norsk senter for forskningsdata (NSD). NSD har som samfunnsoppdrag å arkivere, tilrettelegge og formidle data til forskning og analyse. Dette skal bidra til at data holdes levende og kan brukes av forskere innen alle fagfelt som trenger data om mennesker og samfunn for å belyse sine problemstillinger, ved at de har lovlig grunnlag og er godt dokumentert. De evaluerer dermed om et forskningsprosjekt følger de nødvendige retningslinjene for forskningsdeltagernes konfidensialitet og anonymitet (NSD, 2019). I tilfeller hvor det vurderes om det er en risiko for skade og belastning blant forskningsdeltagerne eller at prosjektet involverer sårbare grupper og at man faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, så skal man søke godkjenning i NIHs etiske komite (NIH, 2020). I mitt prosjekt gjorde ikke disse kriteriene seg gjeldende. Jeg var derfor ikke nødt til å søke NIHs etiske komite for å kunne gjennomføre forskningsprosjektet mitt.

Arbeidet med søknaden var det første jeg begynte med da jeg startet på høstsemesteret 2020. Jeg opprettet prosjektet i NSD den 19 august 2020. Deretter begynte arbeidet med å lage informasjonsskriv og samtykkeerklæring, samt et utkast til intervjuguide. Dette var fordi disse dokumentene var nødt til å være på plass for å få godkjent søknaden. Søknaden til NSD ble innsendt 17 september 2020, og ble godkjent den 22 september 2020.

### 3.9.1 Informert samtykke

For at en skal kunne iverksette et forskningsprosjekt vil man være nødt til å ha deltakernes informerte samtykke for at de skal kunne bruke intervjupersonene i prosjektet. Informert samtykke vil dermed si at forskeren gir deltakerne i forskningsprosjektet tilstrekkelig informasjon om forskningsfeltet og prosjektet, formålet bak forskningen, om prosjektet har blitt finansiert, i så fall av hvem, hvem som får tilgang til informasjonen, hvordan man skal bruke resultatene og om det vil ha noen konsekvenser å delta i prosjektet (Thagaard, 2018, s. 23). På denne måten får deltakerne et grunnlag for å vurdere om hvorvidt de ønsker å delta i

prosjektet og om de dermed også vil gi sitt samtykke til å delta. Som nevnt i avsnitt 3.5 om rekrutteringsprosessen ble alt av rekruttering og gjennomføring av intervju gjort digitalt, grunnet koronapandemien. Dermed ble intervjupersonene i prosjektet mitt presentert for informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet etter at de hadde meldt sin interesse for å delta i prosjektet, og etter at jeg hadde funnet ut om de passet inn i prosjektbeskrivelsen eller ikke. Der jeg presenterte hvilke kriterier som lå til grunn for å kunne delta i prosjektet, var det likevel flere som tok kontakt som ikke passet inn i prosjektbeskrivelsen. Jeg var derfor nødt til å forhøre meg med de potensielle intervjupersonene for å finne ut om de kunne intervjues eller ikke. Etter at de hadde lest gjennom og forstått informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet, ga de sitt informerte samtykke og sendte dette tilbake. Seks av syv intervjupersoner printet ut og skrev under på papiret, mens en av de syv ga signaturen elektronisk.

### 3.9.2 Konfidensialitet

Der informert samtykke er et av grunnprinsippene for etisk forsvarlig forskningspraksis er også kravet om konfidensialitet et annet grunnprinsipp. Dette prinsippet går ut på at forskeren skal behandle innsamlet informasjon om personlige forhold konfidensielt og fortrolig (Thagaard, 2018, s. 24). For å ivareta mine intervjupersoners anonymitet brukte jeg pseudonymer i transkripsjonen og teksten. Der intervjupersonene fortalte om seg selv, hvor de kom fra, hvor de bodde for øyeblikket og hva de enten jobbet med eller studerte, så valgte jeg å anonymisere dette også. Det eneste som fremkommer i teksten er dermed kjønn og alder.

### 3.9.3 Konsekvenser

Det finnes også konsekvenser av å delta i et forskningsprosjekt som et av de tre etiske grunnprinsippene for forsvarlig etisk forskningspraksis (Thagaard, 2018, s. 26). Dette tredje prinsippet går ut på at forskeren har et ansvar for å unngå at forskningsdeltakerne blir utsatt for alvorlig fysisk skade eller andre alvorlige eller urimelige belastninger som følge av forskningen. Forskeren skal dermed jobbe med utgangspunkt i en grunnleggende respekt for menneskeverdet hvor man skal respektere deltakernes autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse (Thagaard, 2018, s. 26). I mitt prosjekt var det lite av potensielle konsekvenser for deltakerne, og dersom de skulle føle at de ikke ønsket å svare på spørsmålene i intervjuet eller om det skulle være noe annet, så kunne de fritt trekke seg fra prosjektet. Der jeg skulle intervju personer som bruker Garmin treningsklokker og hvilke

opplevelser de hadde med bruk av klokken, så ble jeg møtt med stor interesse og velvilje da jeg rekrutterte intervjupersoner. Både i tilfellene hvor presenterte rammene for prosjektet og intervjupersonene tok kontakt med meg, eller når jeg brukte mitt sosiale nettverk for å rekruttere, så var det symptomatisk for alle sammen at dette virket interessant. Jeg hadde dermed ingen utfordringer i forbindelse med skepsis fra deltakerne.

## 4. «Jeg føler meg naken uten klokka»

Problemstillingen i oppgaven min er «hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?». I dette kapittelet skal jeg først presentere deltakerne i prosjektet slik at leseren får et godt innblikk i hvem intervjupersonene i prosjektet mitt er, hva slags bakgrunn de har og deretter også hvilke tanker og erfaringer de har i forbindelse med bruk av Garmin treningsklokke. Deretter skal jeg presentere analysen hvor jeg går metodisk til verks og ser på hva intervjupersonene forteller i lys av eksisterende teori.

### 4.1 Deltakerne i prosjektet

For å få innsikt i fenomenet jeg studerer så har jeg intervjuet syv menn i alderen 20-30 år, hvor alle brukte Garmin treningsklokker. Disse ble valgt på bakgrunn av at de passet inn i beskrivelsen som ligger til grunn for studien, og bidrar dermed også med kunnskap om fenomenet som studeres. De er fra forskjellige steder i landet, og har forskjellig treningsbakgrunn og er derfor også utvalgt på bakgrunn av disse ulike demografiske variablene. For å ivareta intervjupersonenes anonymitet blir det brukt fiktive navn på steder de kommer fra og hvor de bor, samt hvor de jobber. De har også fått pseudonymer, slik at det ikke skal være mulig å gjenkjenne deltakerne i studien.

**Petter:**



Petter er en mann på 22 år som studerer til å bli ingeniør. Han er glad i å trene og han driver aktivt med roing. Han jobber også som trener på roklubben i hjembyen hvor han bor. Petter forteller at trening er hans fritid og at han koser seg skikkelig når han er ute og trener og han setter stor pris på det sosiale aspektet ved treningen. Det går først og fremst i utholdenhetstrening for Petter hvor fokuset hans er å bli bedre til å ro. Likevel presiserer han at han liker de fleste former for fysisk aktivitet og at han har et voldsomt konkurranseinstinkt. Petter bruker en Garmin 945 og den anvender han som et verktøy for å bedre kartlegge fremgang på treningen sin og loggføre treningene. Petter sier at trening er veldig viktig for hans helse, at han føler seg frisk, har gjort en innsats for seg selv, at han passer på sin egen kropp og sin egen helse.

**Jan:**

Jan er 22 år og har vært en ivrig fotballspiller gjennom hele livet. Han gikk på idrettslinja på videregående skole og så hvor morsom hverdag de lærerne hadde, noe som bidro til at han selv ønsket å studere idrett. Han har vært et år i forsvaret, og er i dag på sisteåret på studiet sitt. Jan forteller at han er veldig glad i å være i fysisk aktivitet, og at de dagene han ikke får vært i fysisk aktivitet så kjeder han seg. Tidligere var det først og fremst fotball som var hovedaktiviteten, men han har gradvis gått over til styrke- og utholdenhetstrening. Han trener omlag 7 dager i uka, og årsaken til at han velger akkurat disse formene for fysisk aktivitet er fordi dette er de formene for trening hvor han enklest kan strukturere trening og studier, samt at det er lett å måle fremgang. Jan bruker en Garmin Fenix 6S pro, og årsaken til at han valgte å anskaffe seg treningsklokke var fordi han ønsket å få mer detaljerte beskrivelser av treningene sine.

**Steinar:**

Steinar er 22 år og har spilt fotball helt fra han var 6 år til han begynte å studere idrett. Han er veldig interessert i fysisk aktivitet i form av trening, jakt og friluftsliv. Han forteller at treningen blir strukturert rundt skolehverdagen og at det er den som bestemmer når treningene foregår. Steinar forteller at han er glad i alt som har med fysisk aktivitet og han forteller videre om en hverdag hvor både langrenn, sykling, løping, fotball og badminton er sentrale. Årsaken til at Steinar driver med disse formene for fysisk aktivitet er ifølge han selv fordi det er disse han synes er morsomst. Likevel presiserer han at det varierer hva som er hovedmålet, og det er også stor variasjon når det kommer til hvilken aktivitet han bedriver mest. Steinar bruker en Garmin Forerunner 945, og den brukes med et formål om å overvåke trening og

andre daglige fysiske aktiviteter. Bakgrunnen for at han skaffet seg klokka var fordi han ønsket en plattform hvor han kunne loggføre treninga, samt at han ønsket å se på puls og fart når han er ute og løper.

**Emil:**

Emil er 28 år, og for øyeblikket tar han en mastergrad. Han forteller at han har drevet med løping i en del år og konkurrert i det. De formene for løping han har trent og konkurrert i har henholdsvis vært mellom- og langdistanseløping. Nå ser han på seg selv som en mosjonistløper, og han føler at det har blitt mer en rekreasjonshobby. Han jobber som friidrettstrener og jobber med barn fra 14 til 17-18 års alderen. Emil driver for øyeblikket med løping som hovedaktivitet, men forteller at i et 12 måneders perspektiv så går han også mye langrenn og toppturer, samt at han trener styrke i form av vektløfting og olympiske løft. I tillegg til det så er han veldig glad i friluftsliv, og han forteller at han bedriver fysisk aktivitet gjennom friluftsliv ved å gå toppturer på både sommeren og vinteren, samt tur i skog og mark. Han driver også usystematisk med svømming og det hender at han også bedriver andre former for fysisk aktivitet. Emil bruker en Garmin XT920, det han selv beskriver som en eldre modell. Han bruker klokka for å strukturere og optimalisere treningen sin, samt at klokken er en motiverende faktor.

**Roger:**

Roger er en mann som er generelt glad i det meste av trening, men spesielt trening som involverer individuelle sporter. Han er 26 år, er utdannet lektor i kroppsøving og pedagogikk og studerer for øyeblikket naturfag. Når det kommer til Rogers forhold til fysisk aktivitet så er det mye løping, ski på vinteren, rulleski på sommeren, litt sykling av og til, samt noe lagspill innimellom, men ikke så ofte. Roger er også veldig glad i friluftsliv og driver mye med jakt, og får ifølge han selv mye fysisk aktivitet på denne måten også. Likevel presiserer han at det er i individuelle idretter han legger ned flest treningstimer. Langrenn har lenge vært hovedaktiviteten til Roger, så han har jobbet lenge og målrettet mot dette med et ønske om å forbedre seg i idretten. Likevel har han ikke satset på langrenn i den forstand at han har hatt et ønske om å kunne leve av det. Han trener også med vekter på treningssenter. Roger bruker en Garmin Fenix 5x, og han skaffet seg denne klokka med et ønske om å få mer system på logging og treningen sin, ha en oversikt over hva han trente, samt at han bruker den i sammenheng med treningsappen Strava.

**Sindre:**

Sindre er en mann på 23 år og er ferdigutdannet fysioterapeut. Han driver med toppidrett hvor han nå er på elitelandslaget i sin respektive idrett. Denne idretten har han drevet med siden 2011. Hvis man ser bort ifra at Sindre bruker mesteparten av tiden sin til å bli så god som mulig i sin idrett, så er han generelt veldig glad i å holde seg aktiv og å trene. På vinteren liker han å gå på ski, mens om sommeren så er han en ivrig sykler. ved siden av idretten han satser, så er det dette som tar mesteparten av tiden hans. Han driver også litt med svømming. Før Sindre begynte med å satse idrett drev han med fotball og skyting, men etter et ønske fra foreldrene om å finne en aktivitet som var litt mer fysisk krevende så sto valget mellom to utholdenhetsidretter. Det var slik han fant idretten han nå satser på og er på elitelandslaget i. Tidligere drev han med idretten fordi det var sosialt, men etter hvert som han begynte å konkurrere så trappet det hele seg opp derfra. Sindre driver stort sett med utholdenhetstrening, men presiserer at han også trener med vekter de gangene det står på programmet. Sindre bruker en Garmin Forerunner 935, og han bruker den for å kunne følge med på puls og GPS når han trener. Han bruker pulsbelte i kombinasjon med klokken, slik at han får nøyaktige beskrivelser av hvilken pulssone han ligger i.

**Finn:**

Finn er en mann på 26 år, som driver med boksing og løping. Han forteller at han trener omlag 50/50 av hver aktivitet. Finn er svært aktiv og han trener gjerne flere ganger om dagen, men likevel presiserer han at han driver med det som en form for sysselsetting eller hobby. Han har ikke noe apparat rundt seg, så han kan ikke karakterisere det han driver med som toppidrett, selv om han legger ned svært mange treningstimer. Finn ser på fysisk aktivitet som en naturlig del hos mennesker på lik linje med det å spise og puste. Han ser dermed på fysisk aktivitet som noe som hører hjemme hos alle mennesker, uansett hvilke forutsetninger man har for å gjennomføre det. Finn driver også med friluftsliv omtrent 1-2 ganger i måneden. Han er glad i nærfriluftsliv og kan gjerne ta seg en kort tur til et kystområde for å fiske, ta seg en kort tur i skogen, nyte utsikt, tenne et bål eller ta med lunsj og koke noe kaffe. I hvor stor grad han får tid til å drive med dette vil avhenge av hvor mye ansvar han har i forbindelse med skole, da han til daglig er fulltidsstudent. Finn bruker en Garmin Fenix 3, og dette er et verktøy han tar i bruk for å måle og forbedre prestasjon i forbindelse med trening.

## 4.2 Funn og drøfting

Som nevnt i introduksjonen til kapittelet er problemstillingen som ligger til grunn for oppgaven «hvordan og hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva dette betyr for dem». For å få svar på dette har jeg gjennomført syv intervjuer med personene som er beskrevet ovenfor og jeg har analysert disse intervjudataene i lys av det teoretiske rammeverket for oppgaven, som man finner i kapittel to. Analysene vil presenteres i form av fem temaer. Disse temaene er hvilken betydning fysisk aktivitet har for intervjupersonene, kroppens utseende og funksjonalitet, klokkens bruksområder og betydning, maskulinitet og status og til slutt positive og negative sider ved samfunnets beskrivelse av kroppsideal. Jeg har valgt å presentere funn og analyser i ett og samme kapittel for å gjøre det mer oversiktlig for leseren og for å unngå unødvendige gjentakelser. Ved at funn og analyser blir presentert sammen vil jeg også danne et mer helhetlig bilde av funnene jeg har gjort, og hvordan disse samsvarer med eksisterende teori.

## 4.3 Betydning av fysisk aktivitet

**«Ser på fysisk aktivitet som noe som absolutt hører hjemme hos alle mennesker uansett hvilke forutsetninger de har for det»**

Alle intervjuene jeg hadde begynte med at jeg ba intervjupersonene om å fortelle litt om seg selv og sitt forhold til fysisk aktivitet. Felles for alle var at de var meget glad i å trene og bevege seg, men de likte å bedrive forskjellige former for fysisk aktivitet. Der Finn og de andre intervjupersonene beskriver sitt forhold til trening som en hobby, hadde for eksempel Sindre et annet utgangspunkt for å drive med fysisk aktivitet, da han var toppidrettsutøver og var på elitelandslaget innenfor sin idrett. For Sindre sin del var det dermed treningen som tok opp mesteparten av tiden hans, ikke jobb og andre studier. Han trener dermed for å bli best mulig i sin idrett, men som han selv sier så er det ikke bare dette som ligger til grunn for hans motivasjon for å trene:

I starten var det også litt mer for det sosiale også ble jeg spurt om jeg ville være med i konkurranser også har det bare trappet seg opp fra det da. Så vet jeg liksom gjennom utdanningen jeg har hatt viktigheten av fysisk aktivitet, så jeg ser jo på den treningen jeg gjør nå og ja, satsingen. Ikke bare på en måte som et middel for at jeg skal bli best mulig i min idrett da, men også for min egen helse at jeg holder meg i aktivitet og bidrar til at min livskvalitet blir bedre ved at jeg kan styrke immunforsvaret mitt og at jeg har det litt i bakhodet i tillegg da, som gjør at jeg får gjort mye ting på fritiden også, holdt meg aktiv og sånne ting.

(Sindre)

Det Sindre sier her er også typisk for resten av deltakerne i studien. Sindre forteller her at han ikke bare holder seg i aktivitet for å bli best mulig i sin idrett, men at han også trener for sin egen helse, for å bedre sin livskvalitet og styrke immunforsvaret. Hvis man ser på viktigheten av kroppslig vedlikehold i det senkapitalistiske samfunnet, så får man god fysisk og mental helse gjennom å drive med fysisk aktivitet (Featherstone, 1982, s. 171). Dette er noe alle intervjupersonene hadde til felles, nemlig at det hadde innvirkning på både den fysiske og mentale helsen. Sindres utsagn og syn på trening er dermed også i tråd med hvilke forestillinger om kropp man har i konsumentkulturen. Som nevnt var det Sindre fortalte i sitatet ovenfor også noe de andre intervjupersonene presiserte. Nemlig at de hadde opplevd at fysisk aktivitet hadde en innvirkning på fysisk og mental helse. Da jeg spurte Roger om hvor viktig fysisk aktivitet var for hans helse sa han blant annet:

Nei, jeg vil si at det er alfa omega. Både fysisk og for min mentale helse da. En kan jo dele det opp, men det å føle seg i form også å kunne gjennomføre de øktene en selv ønsker og føle liksom at en har en kropp som responderer og som ja, utvikler seg gjennom at en får gjort den en ønsker er jo gull verdt.

(Roger)

Det samme gjelder også Finn. Han gikk relativt langt i sin beskrivelse av hvor viktig fysisk aktivitet er for hans helse, men dette bidrar til å understreke hvor viktig trening er for han. Finn fortalte:

For min del så ser jeg på det som fysisk aktivitet, det er en naturlig del hos oss mennesker på samme måte som det å spise og puste. Det er en stor del av et komplekst

puslespill og det er ikke sånn at for eksempel når det kommer til fysisk, psykisk og sosial helse så er liksom ikke fysisk aktivitet eksklusivt for noen av dem. Det gjelder alle sammen.

(Finn)

#### **4.4 Kroppens utseende og funksjonalitet**

Videre spurte jeg intervjupersonene om viktigheten av å ha en veltrent kropp, og da fikk jeg interessante og forskjellige betraktninger. Til tross for at alle hadde relativt like beskrivelser av viktigheten av fysisk aktivitet, var motivasjonen deres noe forskjellig. Først fortalte de om hvorvidt de brydde seg om å ha en fin kropp og ikke. Fire av intervjupersonene fortalte at det var viktig for de å ha en veltrent kropp, mens de resterende tre ikke brydde seg så mye om det. For de tre siste intervjupersonene var det viktigere at kroppen var funksjonsfrisk og kunne brukes til det de måtte ønske. Dersom vi først tar utgangspunkt i den halvparten som fortalte at de opplevde det som viktig å ha en fin kropp, så gjaldt dette Petter (22), Jan (22), Sindre (23) og Finn (26). I intervjuene beskrev samtlige av deltakerne i studien at en bra eller veltrent kropp hadde de samme karakteristikkene. Stor brystkasse, brede skuldre, at man er mager eller har lav fettprosent, synlige muskler etc. Videre fortalte de også at de opplevde en del fellestrekk mellom deres beskrivelse av en veltrent kropp og maskulinitet. Da jeg spurte Finn om hvorvidt han opplevde at det var en forbindelse mellom maskulinitet og bra kropp var han delt i sitt svar. Finn fortalte:

Både ja og nei, egentlig. Hvert fall når det kommer til, hvis jeg skal svare ja da, så vil jeg si at for min egen del, når jeg tenker på fysisk maskuline trekk så ville man jo liksom se at kroppen gjenspeiler handlinger da. Liksom, ser du rask ut, er du atletisk eller ser du atletisk ut så er du kanskje også atletisk. Du trenger ikke være så mager eller ha ekstreme mengder muskler, men at man kan på en måte se det litt da, at man er, hva skal jeg si? At man har disse maskuline trekkene. På samme måte ikke fordi mange maskuline trekk da eller kjerneverdier handler for min del litt om at man ikke bryr seg så veldig om hva andre tenker eller ikke lar seg påvirke negativt, men at det er en stor del av selvstendighet.

(Finn)

Ifølge Lupton (2003, s. 28) er den dominerende maskuline kroppen konstruert gjennom en rekke diskurser. Den hegemoniske maskuliniteten presiserer viktigheten av at menn skal vise liten bekymring for deres egen helse eller egen kropp. Dersom en mann for eksempel er nødt til å hengi sin kropp til en leges kontroll, vil den ses på som passiv og svak, og utfordrer derfor også de dominante normene rundt maskulinitet (Lupton, 2003, s. 28). Maskulinitet og viktighet av å ha en veltrent kropp blir dermed et tveegget sverd for Finn, da man både skal gjenspeile handlinger gjennom kroppen sin, samtidig som at man uttrykker maskulinitet ved å vise at man ikke bryr seg om hva andre tenker, men at man har en stor grad av autonomi og selvstendighet. Dette gjenspeiler også det Emil fortalte, selv om han da er i den andre halvdel av intervjupersonene som fortalte at det ikke var noe viktig for han å ha en fin eller bra kropp. Da han fikk spørsmål om å nevne det han tenker på som typiske maskuline verdier svarte han: «Mindre følelser, hvis det går an å si. Jeg leter etter et godt ord. Også føler jeg at det er barskhet, og at man er robust. Nesten litt sånn simpelt, rett fram, direkte». Både Finn og Emil uttrykker dermed at de forbinder maskulinitet og maskuline verdier med det å vise lite følelser, at man ikke bryr seg så veldig om hva andre synes på en måte. Den kjønnede kroppen gjør seg dermed også gjeldende til en viss grad blant de som opplever at det er viktig å ha en fin kropp, samt de som ikke opplever det som viktig å ha en fin kropp. Den gruppen av intervjupersoner som presiserte at de ikke var opptatt av å ha en fin kropp uttrykker også at de ikke tenker det er noen relasjon mellom maskulinitet og det å ha en fin kropp. En trent kropp blir knyttet til forestillinger om helse og maskuline idealer av selvkontroll og disiplin (Lefkowich, et al, 2017, s. 455). De jeg intervjuet i oppgaven min nevnte også dette med selvkontroll og disiplin som maskuline verdier, selv om de ikke nødvendigvis nevnte eksplisitt disse to ordene. Likevel hadde de andre beskrivelser av maskuline verdier som innebærer selvkontroll og disiplin. Roger beskrev maskuline verdier som: «Kanskje det å være sterk. Tenker jo litt utholdende også kanskje. Kanskje først og fremst de to?» Steinar sitt svar på dette spørsmålet minte litt mer om funnene i studien til Lefkowich (2017). Han fortalte at dersom man har en maskulin kropp så representerer det at «man er vellykket på en måte, at man har kontroll på sin egen kropp. At man har utdanning. At hvis man har en fin kropp og trener mye så har man kanskje kontroll på andre ting i livet også.» Funnene i artikkelen nevnt ovenfor peker på at dette er en generell oppfatning blant menn, noe som også i stor grad reflekterer funnene jeg også har gjort i denne studien, selv om deltakerne i mitt prosjekt bruker andre ord for å beskrive maskulinitet og maskuline verdier. Likevel var det flere som ikke nødvendigvis følte at det var noen relasjon mellom det å ha en fin kropp og maskulinitet. Dette kan være et resultat av at man kan oppfatte det som negativt hvis man lar

seg påvirke av samfunnets kroppsdiskurser. Dersom man kjenner på et behov for å passe inn i en bestemt kontekst i samfunnet, så vil dette kunne oppleves som «farlig». Dette er fordi at dersom man skulle kjenne på et behov for å ha en kropp som samfunnet dikterer, så kan det være at man ikke er bevisst på hva slags innflytelse samfunnets beskrivelse av kropp har på en selv. Roger presiserte blant annet at han selv liker å tro at han ikke er noe opptatt av å ha en fin kropp, men at han likevel gjerne vil «ha litt muskler.» Han sier også at det ikke nødvendigvis er noen relasjon mellom maskulinitet og å ha en fin kropp. Petter sier at han opplever at det er en relasjon mellom maskulinitet og det å ha en fin kropp, og illustrerer med å fortelle:

Jeg har vært fryktelig tynn veldig lenge, det var ikke ja, det var først etter militæret at jeg klarte å gå over 70kg, og det var lenge sånn at jeg følte jeg var altfor tynn. Ehh, ja, man har jo lyst til å bygge på muskler og sånne ting. Nå ligger jeg på litt over 80kg og nå har jeg nesten ikke lyst til å gå mer opp heller, for da føler jeg at jeg mister egenskapene mine i løping. Blir bare treigere. Men jeg føler jeg liker den vekta jeg ligger på nå da. Sånn rett over 80kg. Føler jeg kan være allsidig i treninga.

(Petter)

Sindre, som var den eneste iblant intervjupersonene som var toppidrettsutøver var veldig tydelig fra start at han også merket at det var et press i samfunnet om å ha en bestemt type kropp. Likevel var det viktig for han å presisere at han først og fremst er resultatorientert når det kommer til trening. Da han fikk spørsmålet om det var viktig for han å ha en fin kropp og være i god form svarte han:

Ja, jeg tror jeg hadde løyet hvis jeg sa at det ikke var det. Fordi jeg merker jo at jeg kan bli påvirket av det, jeg ser jo veldig mye av sånn på Instagram. Siden mine interesser er trening da, så får jeg ofte opp sånne ting med bodybuilding og sånne ting da og folk som er godt trent og lav fettprosent og sånne ting da. Så ja, jeg vil si at jeg blir litt påvirket av det og jeg føler jo at det kan jo på en måte reflektere en god form til en viss grad, hvis man ser ut på en viss måte.

(Sindre)

Dette er også en meget interessant betraktning, der han sier at gjennom å bli eksponert for veltrente kropper på sosiale medier, så føler han også selv på et press om å være i god form.



Som Featherstone (1982, s. 170) hevder, blir kroppen i konsumentkulturen brukt som et verktøy for å markedsføre seg selv. På denne måten blir også konsumentene eksponert for den type kropper som anses som markedsførbare, i dette tilfellet veltrente kropper. Når Sindre forteller at han blir eksponert for veltrente kropper gjennom sosiale medier og dermed også føler på et press selv, så er dette noe som går igjen blant samtlige av deltakerne i studien. Alle sier at de enten blir påvirket av at man hele tiden blir eksponert for veltrente kropper i sosiale medier, eller at de selv ikke nødvendigvis føler så veldig på dette presset, men at de likevel blir presentert for disse kroppene. Kroppsdiskursene bidrar dermed til å legge føringer blant konsumentene for at de skal oppnå en kropp som kan anses som markedsførbare. Dette var et spørsmål jeg stilte eksplisitt i intervjuene, nemlig om de føler at kroppsdiskursene om å ha en veltrent, markedsførbare, og disiplinert kropp som gir status legger noen føringer for hva som er riktig trening og ikke. Samtlige svarte ja på dette.

### **«Det å være sterk og se sterk ut har blitt en norm»**

Kroppens rolle i konsumentkulturen har sitt utspring i massemedier som filmer og blader (Featherstone, 1982, s. 180). Der Sindre og flere av informantene uttrykte at det først og fremst var gjennom sosiale medier de ble presentert for idealiserte kropper, var det likevel flere blant intervjupersonene i studien som fortalte at massemedier som henholdsvis filmer og blader også hadde en del av skylden. På et spørsmål om hvorfor han tror han har disse tankene om hva som er en bra kropp eller ikke svarer Jan:

Tror det er sammensatt av liksom influensere og hvordan alle pusher på det da, og alle reklamer er mot det å se bra ut og, det er bare noe som har blitt, noe samfunnet vårt er preget av da, at man skal se bra ut. Det stammer sikkert fra at folk selger produkter i tilknytning til trening og dermed bruker profiler hvor man er veldig trent og derav tenker at det er sånn man bør se ut, på en måte.

(Jan)

Der Jan forteller at han tror det kommer av at folk skal selge produkter i tilknytning trening, sier Finn noe av det samme når han blir stilt samme spørsmål, bare mer konkret:

Jeg tror det egentlig har veldig mye med markedsføring og egentlig kapitalisme, vil jeg si. Alt fra, jeg tror egentlig det at man har tatt utgangspunkt i disse veltrente

figurene da, for eksempel helter og sånt som man har hørt om, også tenker man okei. Hva er det han har da, som jeg kan bruke da, for å selge et produkt. For eksempel det kan være en treningstights. Du ser at alle disse modellene som du finner på pakkene, på emballasjen på disse tightsene, de har jo veldig fremtredende muskler.

(Finn)

Jan og Finn prøver på ingen måte å ta avstand til disse synspunktene. De er ærlige på at det er viktig for dem å ha en fin kropp og de er reflekterte nok til å se at det kommer av gjentatt eksponering for veltrente kropper. Det de forteller om hvorfor de tror de har disse tankene om kropp i dagens samfunn, viser til ideen om at man gjennom å ha en markedsførbar kropp også kan oppnå høyere status (Featherstone, 1982, s. 170). Emil forteller at når det kommer til nettopp dette, så lar han seg ikke påvirke i nevneverdig grad av hvilken kropp som blir glorifisert i samfunnet. Emil sier:

Jeg definerer jo ikke min kropp eller min ønskekropp som det jeg tror samfunnet har som kroppsideal. Og det kan nok bidra til at jeg faktisk prøver å velge å ta litt avstand fra det også, så det kan hende jeg rett og slett trener mindre biceps og triceps fordi samfunnet vil at jeg skal trene det. For meg vil det ha en motsatt funksjon da, det er sikkert mange som føler på det da.

(Emil)

Det er ikke dermed slik at alle blir påvirket på samme måte av hvilke synspunkter man har om kropp i dagens samfunn. Der Jan og Finn hadde relativt like betraktninger om hvorfor de hadde disse ideene om kropp, så var henholdsvis Emil og Steinar relativt kontante når det kom til dette. Emil fortalte at han gjerne tar litt avstand fra hvilke normer som gjelder når det kommer til kropp i dagens samfunn, mens Steinar forteller at han ikke lar seg påvirke.

Når det gjelder min idealkropp så er det først og fremst at den er funksjonsfrisk og at man kan gjøre det man har lyst til. Det som er absolutt viktigst for min del hvert fall, selv om samfunnet kanskje har et kroppsbilde hvor det er mer fokus på former og sånne ting da, men for meg så er det viktigste at kroppen er velfungerende og skadefri.

(Steinar)

Det som er viktig å ta i betraktning er at når deltakerne i min studie forteller at de opplever det er et kroppspress i samfunnet, og at man må trene på en bestemt måte for å oppnå de rette attributtene, så gjelder dette i en relativt isolert kontekst. Det er som Featherstone (1982, s. 181) sier, derfor viktig å presisere at dette ikke gjelder alle individer i konsumentkulturen. Utvalget mitt er som nevnt skjevt, da alle tar høyere utdanning og alle enten har idrettsbakgrunn, eller bedriver idrett aktivt. Dette er også noe deltakerne i mitt prosjekt er klar over da de forteller at det ikke er slik at det er en bestemt kropp som gir status blant alle, men at en bestemt type kropp vil kunne gi status innenfor miljøet kroppen befinner seg. Dette er også i tråd med at det er bestemte kontekster innenfor konsumentkulturen hvor det råder ulike kroppsdiskurser. (Featherstone, 1982, s. 181). Dermed forteller de unge mennene om ulike kontekster når de blir spurt om en maskulin kropp kan gi status. De forteller at de opplever at dette er tilfellet, men presiserer også at det kommer helt an på hvilken kontekst man befinner seg i. Da jeg spurte Jan om en maskulin kropp gir status svarte han:

I sosiale settinger og sånt, hvis vi legger i en maskulin kropp at man har tydelig muskulatur, så er det status i mange sosiale sammenhenger.

(Jan)

Videre spurte jeg han om hvorfor han tror man får denne statusen ved å ha en maskulin kropp med det Jan beskriver som «tydelig muskulatur», og fikk som svar:

Nei, man viser kanskje at man er sterk da, og ikke kødd med meg, eller at man er dedikert på treningsfronten og at man har tid til å trene. Mye sånne ting som alle kanskje i samfunnet har lyst til å ha, man har lyst til å vise at en selv får det til.

(Jan)

Når Jan forteller at man gjennom å ha en maskulin kropp viser at man er dedikert på treningsfronten, så kan dette overføres til andre kontekster. Jan forteller her hva det representerer dersom man har en veltrent kropp. Man viser at man er stor og sterk, og får dermed respekt fra andre, og man viser at man innehar de evnene som skal til for at man skal kunne oppnå en ønsket kropp. Når det kommer til status innad i bestemte grupper eller kontekster er det henholdsvis tre hovedkomponenter som ligger til grunn for at man skal oppnå status. Det første punktet er en asymmetrisk distribusjon av oppmerksomhet hvor de som blir ansett som høyere oppe i det sosiale hierarkiet også mottar mer oppmerksomhet enn

de som er lavere rangert (Anderson, John, Keltner & Kring, 2001, s. 117) Det andre punktet omhandler differensielle mengder respekt og aktelse. De medlemmene av den sosiale gruppen eller konteksten som har høy status blir også mer respektert. Det tredje punktet omhandler hvordan personer med høyere status også får større innflytelse i gruppen. Man blir tillatt mer kontroll i gruppeavgjørelser og prosesser (Anderson et al., 2001, s. 117). Der man ved å ha en vel trent kropp sier at man er disiplinert kan dette tolkes som at man er det på andre arenaer også. Ved å ha en vel trent kropp vil man dermed kunne få høyere aktelse blant de andre deltakerne i gruppen eller konteksten, noe som igjen kan bidra til en høyere grad av status og innflytelse blant gruppen man befinner seg. Dette kan også være en potensiell forklaring på hvorfor noen føler på et større behov for å passe inn i en bestemt diskurs og andre ikke. Nemlig at det for enkelte kan være viktigere å få sosial status enn for andre, og at ved å ta kontroll over egen kropp og trening så vil man kunne tilfredsstille dette behovet. Steinar har også fortalt om det samme når han har fått spørsmål om hva en maskulin kropp representerer:

At man liksom er vellykket, kanskje utdanning og sånne ting da, at det henger litt sammen at hvis man har en fin kropp og trener mye, så har man kanskje kontroll på andre ting i livet også. det blir liksom en sånn sosial status da, på en måte at du er vellykket på en måte.

(Steinar)

Både Jan og Steinar har dermed tydelige forestillinger om hva en maskulin kropp representerer. Jan fortalte også at når han endelig hadde nådd målet sitt om å ha en synlig vel trent kropp så kunne han bruke mer tid på det han selv ønsket:

Jeg føler at andre oppfatter meg som at jeg har gjort det jeg kan for å ha en fin kropp, så nå er det greit for min del, så nå kan jeg gjøre det jeg i større grad har lyst til hele tiden, og nå er det å løpe synes jeg.

(Jan)

Jan har dermed lagt ned det nødvendige arbeidet for å få en fin kropp. Han opplever dermed at andre oppfatter han som en person som har gjort det han kunne for å få en fin kropp, og nå kan han endelig bruke tid på det han egentlig vil. Dette kan dermed bidra til at han føler han får større grad av sosial status i den konteksten han befinner seg.

## 4.5 Klokkens bruksområder og betydning

### 4.5.1 Klokka som motivator og treningsdagbok

Som nevnt bidrar klokken til større grad av kontroll og oversikt for deltakerne i studien. Dette kom frem da jeg spurte de om hvorfor de bruker treningsklokke og hva det har å si for dem. Da jeg spurte Emil om hvilke situasjoner han anvender klokka fikk jeg som svar:

Det er stort sett logging og oversikt. Synes det er veldig gøy å gå tilbake til 2018 nå og se litt. Og det kan jo være en motivasjonsfaktor da, typ nå trener jeg ca. like mye som da, eller at jeg har økt litt og sånne ting. Det kan være en motivasjonsfaktor. Det jeg merker er jo at det har skapt et behov som ikke var der opprinnelig, eller dette med at nå har jeg nesten tomt batteri så, det er kjipt å trene uten klokka da. Som er interessant.  
(Emil)

Han forteller her at klokken har skapt et behov som ikke var der opprinnelig, hvor han forteller at før han skaffet klokken så kjente han på en annen form for motivasjon enn det han gjorde etter at han skaffet klokken. I praksis vil dette si at klokken dermed fungerer som en teknologi som hjelper til med å motivere Emil underveis, og at han nesten lener seg litt på dette når han trener. At han ønsker å få tak i bestemte data på klokken, og for å få tak i disse så er han nødt til å trene med en viss intensitet. Emil nevner også dette med at han går tilbake til 2018 for å se hvordan han trente i den perioden. Han bruker dermed klokken som en slags treningsdagbok, noe som også gjelder for flere av intervjupersonene.

Steinar forteller også at han bruker klokken som en slags treningsdagbok. Han bruker dataene fra klokken til å overvåke egen trening, sammenligne puls og økter med tidligere økter for å se om han har hatt fremgang. Når jeg spør om hvorfor han velger å gjøre dette svarer Steinar: «Du får jo overvåket treningsbelastningen da, blant annet. Også er det gøy å se at man har målbare resultater eller tall da, for å se fremgang eller progresjon.» Roger forteller at han får mer system på treningen ved å anvende klokken, og overvåke sin egen trening. Han føler bruken av treningsklokken har noe å si når det kommer til målsetninger med treningen. Sindre forteller også at han skaffet klokken med et ønske om å se på data fra samme økter over en lengre periode for å sammenligne økter og dermed også kartlegge progresjonen sin. Der

Sindre er den eneste blant intervjupersonene som er toppidrettsutøver, skiller ikke svarene hans seg fra de andre når det kommer til bruk av treningsklokken. De bruker den til det samme, uavhengig av om man trener for rekreasjon eller for å konkurrere på elitenivå.

#### **4.5.2 Klokka som utstillingsvindu**

Fire av de syv jeg intervjuet opplevde det, som nevnt, som viktig å ha en veltrent kropp. Der deltakerne i studien kan oppleve at samfunnet setter føringer for hva som er riktig trening og ikke, spiller klokken en vesentlig rolle for alle intervjupersonene og deres treningshverdag. Man kan spørre seg om bruk av digital treningsklokke gir brukerne autonomi, eller om det er farer i tilknytning til bruk av slike verktøy. Flertallet av de jeg snakket med da jeg gjennomførte intervjuene fortalte at en av hovedårsakene til at de skaffet seg klokken var fordi de fikk større grad av autonomi. Likevel viser tidligere forskning at dette ikke nødvendigvis alltid er tilfellet. Selv om en digital treningsklokke kan bidra til større grad av autonom frigjøring og beslutningstaking, kan de i stor grad også bidra til større grad av angst, dårlig samvittighet og dårlig selvfølelse blant brukerne (Owens & Cribb, 2017, s. 36). På spørsmål om hva slags innvirkning klokken har på deres egen helse og forhold til egen kropp fikk jeg ulike svar fra intervjupersonene mine, der enkelte av svarene indikerte at det var et slags ambivalent forhold. På spørsmål om hvorvidt klokka har noe å si for sin helse og forhold til egen kropp svarte Roger:

Jeg tror ikke, hvis jeg hadde solgt klokka mi i morgen, så hadde ikke jeg sluttet å trene. Det hadde ikke hatt noe å si for selve treningen tror jeg. Jeg hadde gjort mye av det samme, så med tanke på helse så er jeg fristet til å svare liten betydning. Og samme med egen kropp, altså forhold til egen kropp så tror jeg ikke, jeg tror ikke jeg hadde hatt så veldig annet forhold uten klokke, men det gjør meg vel kanskje litt mer bevisst på hva jeg har trent.

(Roger)

På spørsmål om dataene spiller noen rolle for at han skal vite noe om egen helse forteller han videre:

Nei, det bryr jeg meg ikke noe om egentlig og har sjelden sett på. Jeg føler på en måte at klokka prøver å kjenne meg uten at den kjenner meg. At jeg kjenner meg selv godt

nok til å si noe om akkurat de punktene der, og at det ikke stemmer det klokka viser meg nå. I mitt hode.

(Roger)

Han er dermed kontant i sine uttalelser om hvorvidt dataene spiller noen rolle for at han skal vite noe om sin egen helse eller ikke. Der den tidligere forskningen forteller at det kan være negative aspekter ved bruk av treningsklokke er Roger en av de som ikke føler noe på angst, dårlig samvittighet eller dårlig selvfølelse på grunn av klokken. Likevel dukket det opp et interessant funn i forbindelse med Rogers forhold til klokken sin, som står i relativt sterk kontrast til hva han fortalte ovenfor. Da jeg spurte om hva som ville skjedd dersom han hadde glemt å slå på klokken når han trener svarte Roger:

Nei, en kan jo bli litt småirritert på seg selv. En tenker jo kanskje at nå fikk økta litt mindre verdi. Altså spesielt kanskje i den sammenhengen med Strava da. Så vil økta, si jeg glemte noen km på en løpetur, så vil jeg jo tenke at økta hadde hatt mer verdi om jeg hadde fått logget de også.

(Roger)

Han forteller at økta hadde fått mindre verdi. Altså at økten hadde hatt en større verdi dersom han hadde fått logget det, selv om han er relativt kontant i sine tidligere uttalelser om at klokken spiller liten rolle i forbindelse med sin egen helse og sitt eget forhold til egen kropp. Likevel får øktene mindre verdi dersom han ikke logger hele økten. Når man publiserer treningsdata så forteller disse dataene noe om brukerens kropp, da man kan se hvor godt trent man er. Med tanke på sitt forhold til egen helse og kropp har ikke klokken noe å si, men den får plutselig en stor betydning når det kommer til andres forhold til hans egen kropp. Altså hva følgerne hans på Strava tenker om hans gjennomføring av en treningsøkt. Dette er et interessant funn, da det kan tyde på at Roger har et ambivalent forhold til treningsdataene, uten at han selv nødvendigvis er klar over det.

### **4.5.3 Klokkens betydning for helse og forhold til egen kropp**

Hvordan og hvorfor intervjupersonene anvender treningsklokkene er interessant å se på i forbindelse med selvovervåkingen. Der treningsklokkene kan anses som maktteknologier oppstår det et spørsmål om hvem som egentlig besitter makten. Er det klokkene som bestemmer over brukerne eller er det brukerne som anvender klokkene som et verktøy for å

oppnå en ønsket målsetning? I artikkelen til Lyall & Robards (2018, s. 121) fortalte brukerne at de opplevde klokkene sine som nyttige dersom den hadde en funksjon. Nemlig at den var nyttig, morsom og lærerik. På et spørsmål om hvilken betydning klokken har for egen helse og forhold til egen kropp svarer Steinar:

Ja, hjertefrekvens er jo noe man tenker mye på da. Det er vel kanskje det og ventilasjon og pust og sånne ting. Det blir liksom sånn når man er ute og løper da, så kan man tippe hvilken puls man ligger på uten å se på klokka da. Man lærer seg å kjenne kroppen bedre da.

(Steinar)

Videre spør jeg om han dermed føler han blir mer bevisst på respiratoriske verdier i kroppen sin. Steinar svarer: «Stemmer. Så da kan man liksom sammenligne de objektive tallene med følelsen man sitter igjen med da.»

Han føler dermed at klokken hjelper han å kjenne kroppen bedre. På denne måten har han et bedre utgangspunkt for å kjenne sin egen kropp enn tidligere. Når han ser på klokken når han er ute og løper kan han tippe hvilken puls han ligger på og hvilken fart han har per kilometer, og det stemmer relativt godt overens med klokken. Finn fortalte også noe lignende da jeg spurte han om han alltid bruker klokken når han trener. Han skilte seg noe ut fra resten av deltakerne i studien da han fortalte at han kunne finne på å ta seg en løpetur uten å bruke klokken, mens resten fortalte at de brukte det til hver minste aktivitet. Finn forteller: «Ofte, det er noen ganger jeg kan glemme det, noen ganger ønsker jeg å løpe uten. Men jeg vil si at 80-90% av tiden så har jeg på klokken.» Jeg spurte også Finn om hva bruk av treningsklokke har å si for han. Da fikk jeg som svar:

Det har mye å si for å kunne måle ting og holde en struktur på treningen da. Om jeg løper for langt, om jeg løper for kort, eller om jeg for eksempel er ute på løpetur og kjenner at dette er helt katastrofalt, det kjennes som jeg er i veldig dårlig form, så ser jeg på klokka at jeg har en veldig høy puls i forhold til hva jeg vanligvis har på samme aktivitet og samme intensitetsnivå, så kan det for eksempel gi en indikasjon på at jeg kanskje burde roe litt ned, kanskje jeg burde ta noen dager fri, eller veldig ofte for min del så har det vært et tegn på at nå er jeg i ferd med å bli syk. Det er en veldig typisk ting, at dagen etterpå så begynner jeg å bli dårlig da.



(Finn)

Han bruker dermed klokken som en referanse i tilfeller hvor han vet at han egentlig ikke skulle vært så sliten som han er. Da er det ofte en indikasjon på noe, at han føler kroppen ikke er som den vanligvis er når han gjør samme aktivitet. Han er altså kjent med sin egen kropp og hvordan den skal kjennes ut når han gjennomfører en aktivitet, og dersom det ikke kjennes riktig, og han ser på klokken at for eksempel pulsen er veldig mye høyere enn vanlig, så kan det være en indikasjon på at han begynner å bli overtrent eller syk.

De jeg snakket med fortalte at de opplevde overvåkingen som nyttig, spesielt i tilknytning til treningsdataene som klokken genererte. På denne måten kunne de kartlegge progresjon og fikk dermed også en bedre oversikt over deres totale treningsbelastning. De lærte å kjenne kroppen sin bedre, noe som igjen gjorde at de kunne tilrettelegge treningen sin i større grad. For samtlige av de jeg snakket med hadde treningsklokken blitt en integrert del av hverdagen. Dette er også forenlig med tidligere forskning, hvor funnene viser at man opplever klokken som relevant og nyttig dersom det på samme tid var nødvendig, morsom og lærerik (Lyall & Robards, 2018, s. 121). Dersom de oppnår oversikt og kontroll vil de derfor også oppleve overvåkingen som nyttig. Da eksempelvis Roger forteller at han først og fremst bruker klokken for å loggføre, ha oversikt og for å motivere seg til trening, forteller han også at han ikke er avhengig av klokken på noen måte. Han hadde trent på samme måte uten klokken også, men at han bruker klokken for å ha en oversikt over treningen sin. Roger presiserer at det først og fremst er i forbindelse med Strava at han føler øktene får mindre verdi dersom han glemmer å skru på klokken. Dette kan også sammenlignes med hva Finn fortalte da han fikk spørsmål om hvorfor han trodde han hadde de tankene han hadde om kropp i dagens samfunn. Finn fortalte:

Jeg tror vi har liksom et behov for å måle oss med hverandre. Og liksom, ja. Kategorisere oss ut ifra, hvis du går på gata så pleier man liksom å sammenligne seg selv med noen, og det er gjerne kvaliteter du selv har et forhold til da, for eksempel om sommeren så var jeg veldig mager, på mitt magreste, spesielt med tanke på livsløpet mitt. Da gikk jeg rundt og følte meg bra da, og det var ikke sånn at jeg så etter folk og liksom, han er ikke like mager som meg, han er heller ikke like mager som meg, det la jeg ikke merke til, men med en gang jeg så en som var magrere enn meg da, og hadde synligere muskler da la jeg liksom merke til det. Så jeg tror det at

det har mye det at vi sammenligner hverandre med hverandre, liksom hva er det jeg har som han ikke har eller han har som jeg ikke har.

(Finn)

Det er med andre ord et konkurranseaspekt inne i bildet. Finn rangerer og sammenligner sitt eget utseende i relasjon med andre han selv anser som konkurrenter. Der han selv er fornøyd med sin egen kropp legger han først merke til andre kropper dersom han rangerer den kroppen som «mer mager» enn seg selv. Dette bidrar til at han gjennom å et tydelig bilde av hvordan en idealkropp skal se ut, tillegger kroppen en maskinmetafor. Denne metaforen tar utgangspunkt i at man er nødt til å pleie og vedlikeholde kroppen sin for å oppnå så høy grad av effektivitet som mulig. Jo bedre trent man er, jo mer fritid har man konvertert til vedlikeholdsarbeid. Finn opplever konkurranse fra andre dersom de har noe han ikke har, noe som igjen vil si at de har investert mer tid enn han har og dermed også har en «sterkere maskin» (Featherstone, 1982, s. 178). For Finn sin del handlet det om være i besittelse av noe ingen andre var i besittelse av, mens for Roger så mistet økten litt verdi dersom han ikke fikk fulle data fra hele løpeturen sin, slik at et uferdig produkt blir publisert på Strava. Strava er et sosialt fitnessmedium hvor brukerne kan dele treningsøkter med hverandre, hvor løping og sykling er de to fremste treningsformene som blir delt (Couture, 2021, s. 185). Ved å ikke få publisert hele løpeturen på Strava ville heller ikke den fullverdige prestasjonen bli vist. Dette konkurranseaspektet er noe som går igjen hos flere av intervjupersonene, hvor bruk av Strava var det foretrukne mediet. Dette var fordi Strava er en plattform av og for treningsentusiaster. Siden appen er direkte tilknyttet treningsklokkene får man opp mer detaljerte beskrivelser av treningsøktene sine enn det man ville gjort på henholdsvis Instagram eller Facebook. Petter, Jan, Emil, Roger, Sindre og Finn forteller at de bruker Strava som foretrukket medium for publisering av treningsøkter og treningsdata. Det er kun Steinar som ikke forteller om hvorvidt han bruker Strava eller ikke. Når det kommer til konkurranseaspektet som jeg nevnte ovenfor så har publisering av treningsdata på Strava stor betydning for intervjupersonene. Der Roger fortalte at øktene får litt mindre verdi, så forteller for eksempel Petter at han kan: «Slette en trening fordi han synes han løp litt sakte på den turen i forhold til kompisen som løp fortere.» Dette konkurranseaspektet sett i sammenheng med et ønske om å ha en veltrent kropp da denne kroppen kan gi status i en bestemt kontekst, kan ses i sammenheng med konseptet panoptikon. Som nevnt i teorikapitlet tar panoptikon utgangspunkt i modellen til Jeremy Bentham. Der denne modellen tar for seg hvordan fangene i et fengsel til enhver tid ikke vet om de blir overvåket av fangevokteren eller ikke, så gjør det panoptiske blikk seg

også gjeldende i en treningskontekst. Hvordan panoptikon fungerer på treningssentre relaterer godt til intervjupersonene i mitt prosjekt, og hvorfor de velger å publisere treningsdata på sosiale medier. Mye av veggplassen på treningssentre er dekket av speil. Dette vil medføre til en mulighet til å observere andre, men også at man blir observert selv, uten å vite nøyaktig hvem som observerer en (Markula & Pringle, 2006, s. 79) Dette kan også gjøre seg gjeldende for sosiale medier. I forbindelse med bruk av Strava eller andre sosiale medier problematiseres det faktum at den sosiale selvovervåkingsprogramvaren utfordrer de tradisjonelle forståelsene av panoptikon, hvor de som overvåker seg selv inviterer andre til å rette det panoptiske blikk mot en selv, og at de ofte nyter denne overvåkingen fra andre (Couture, 2021, s. 187). Man vet med andre ord ikke nødvendigvis hvem som følger med, men tanken på at noen følger med kan være noe som blir verdsatt blant de som deler treningsdataene sine. Dette kan også være noe av forklaringen til hvorfor Roger følte at økten fikk mindre verdi om den ikke ble logget, hvorfor Petter kunne finne på å slette en treningsøkt dersom han ikke løp like fort som kompisen sin, eller hvorfor Finn ønsker å være i besittelse av noe andre ikke er. Nemlig en vel trent kropp som blir beundret og som representerer maskuline verdier.

#### **4.5.4 Treningsklokke og identitet**

De jeg snakket med hadde ulike betraktninger om hva klokken betydde for dem. Årsaken til at det var så viktig for Roger at økten ble logget, at Petter løp like fort eller fortere enn kompisen sin, og at Finn er i besittelse av noe ingen andre er, kan være fordi disse resultatene forteller noe om hvem de er. Det er viktig for deres identitet. Engasjement og det å identifisere seg selv med forpliktelse i forbindelse med fysisk aktivitet blir en identitetsskapende prosess. Dette indikerer dermed at selvovervåkingsteknologier kan fungere som en god arena for å styrke den adaptive identitetsprosessen (Sharon, 2016, s. 116). For de jeg snakket med var det som regel i tilknytning Strava, som treningsdagbok, eller å kunne få målbare resultater at klokken hadde størst betydning. Når de intervjupersonene som brukte Strava forteller om at de bruker Strava, så forteller de også at tallene klokken produserer er viktig for deres identitet. De publiserer treningsdata på sosiale medier, noe som bidrar til at følgerne deres får et innblikk i hvor trent den personen er, hvor ofte personen trener og hva man trener. Da jeg spurte intervjupersonene om hvorvidt klokken var viktig for deres identitet, var det konsensus blant de jeg snakket med om at den var det. Likevel var det ulike nyanser i det som ble sagt som fortalte meg mye om hvilken betydning klokken hadde for hver enkelt. Da jeg spurte

Petter om klokken var viktig for hans identitet så svarte han i utgangspunktet at den ikke hadde spesielt stor betydning. Hvert fall ikke i hverdagen. Petter fortalte:

Nei, hvert fall ikke sånn i hverdagen. Kanskje på trening da, så, nei, jeg vil vel egentlig ikke si det heller. På trening så er det ikke viktig hvilken klokke du har, men kanskje det å ha en klokke i stedet for å ikke ha en klokke, kanskje kan si noe om, jeg vet ikke, hvor seriøs man er på trening da?

(Petter)

Han er dermed noe usikker på om klokken har noe betydning for hans identitet. Til og med på trening. Han presiserer at det ikke nødvendigvis er så viktig hvilken klokke man har når man trener, men det faktum at man i det hele tatt har en klokke er det viktigste. At dersom man har en treningsklokke så forteller det noe om hvor seriøs man er på trening. Etter å ha pratet i omtrent en halvtime med Petter etter at jeg først spurte om klokken var viktig for hans identitet, var det en annen ordlyd da jeg spurte om klokken var viktig for hans identitet som fysisk aktiv. Petter henter til at det er viktig for han i sitatet ovenfor, men han trekker seg på det relativt fort. Senere derimot, svarer han:

Nei, jeg tenker den identiteten blir jo fort knytta mot disse tallene som klokka produserer, eller som du har jo gitt et grunnlag for disse tallene. Så de gjenspeiler hvor godt trent du er da. Spesielt når man publiserer dette på Strava da. Da konkurrerer man med andre og det tror jeg, det gir i hvert fall status blant de som driver på de plattformene. Man skaper jo selv en identitet blant de som følger med da.

(Petter)

Han forteller at tallene som blir publisert på Strava forteller noe om hvor godt trent man er og at man da konkurrerer med andre. Vanligvis brukes profilbilder på sosiale medier som et visuelt uttrykk for vår identitet, og våre valg av profilbilder er en form for visuell selvpresentering (Rettberg, 2014, s. 40). I forbindelse med Strava er det en annen form for visuell selvpresentering. I stedet for at det er profilbilder som visuelt uttrykker brukerens identitet, er det heller dataene fra treningsøktene som er i fokus. Siden Strava er et medium av og for treningsentusiaster så får man mer status blant sine følgere ved å vise til imponerende treningsdata enn et fint profilbilde. Ved at man får status blant de som bruker disse plattformene ved å dele treningsdata skaper man seg også en identitet blant de som følger en.

Altså at dersom man publiserer data fra treningene sine og at man løp 5km på 18 minutter, så forteller det noe om hvilken form man er i, at man har en identitet som en fysisk aktiv person. Dataene fra treningsøktene blir publisert på en plattform hvor de som bruker plattformen har et grunnlag for å forstå hva som er en god tid på 5km på og ikke. Man vil dermed få status i den bestemte konteksten. Der jeg i kapittel 2.1 forteller om den indre og ytre kroppen, så er dette med Strava og publisering av treningsdata svært interessant i denne forbindelse. I konsumentkulturen er det som nevnt den ytre kroppen som er av størst viktighet. Ved å ha en veltrent og markedsførbar kropp, forteller man også at man har god helse og at man forhindrer aldring gjennom kroppslig vedlikehold. Den ytre kroppen blir et symbol på hvordan den indre kroppen er. Det er ulike normer i ulike kontekster, og i en kontekst som Strava er det først og fremst den indre kroppen som er interessant (Featherstone, 1982, s. 183). De detaljerte beskrivelsene man får fra de ulike treningsøktene som blir publisert forteller noe om hvilken form personen er i, uten at man nødvendigvis må se kroppen for å forstå at vedkommende er i god fysisk form. Ved å få tall på hvordan den enkelte kroppen presterer, får man også et inntrykk av hvilken form kroppen er i. Fokuset på kropp i dagens samfunn vil på denne måten kunne bidra til at man får et bilde av at en person har en veltrent kropp, uten å se kroppen. Man ser i stedet hva kroppen er i stand til å utrette.

De jeg har pratet med hadde som nevnt ulike betraktninger når det kom til viktigheten av å ha en fin kropp, men noe som gikk igjen hos alle var at det var viktig å kunne bruke kroppen til det man ønsker. På denne måten vil man ikke nødvendigvis være avhengig av å ha en fin kropp for å få status, men konteksten de befinner seg i gjør at de får status på andre måter. Som for eksempel å publisere treningsdata på Strava. Emil fortalte for eksempel at han kunne gå i motsatt retning enn det samfunnet ønsket, når det kom til det å ha en fin kropp. At han bevisst valgte å gå i motsatt retning av det samfunnets kroppsdiskurser ønsket at han skulle gjøre. Jeg spurte Emil om hvordan han opplevde sin egen kropp i forbindelse med kroppsdiskursene i samfunnet. Emil svarte:

Jeg definerer jo ikke min kropp eller min ønskekropp som det jeg tror samfunnet har som kroppsideal. Og det kan nok bidra til at jeg faktisk prøver å velge å ta litt avstand fra det også, så det kan hende jeg rett og slett trener mindre biceps og triceps fordi samfunnet vil at jeg skal trene det. For meg vil det ha en motsatt funksjon da, det er sikkert mange som føler på det da.

(Emil)

Dette var en svært interessant betraktning fra Emil. Han lar seg altså ikke prege av kroppsdiskursene i samfunnet, men han velger å gå i en motsatt retning enn det diskursene dikterer. Dette betyr ikke at han dermed ikke lar seg påvirke av samfunnets kroppsdiskurser i det hele tatt, da han er bevisst på at det er ulike diskurser og at disse diskursene legger opp til at man skal oppfylle ulike krav for å passe inn. Det faktum at han tar avstand fra det betyr dermed at han blir påvirket av diskursene, bare at han ikke lar seg rive med for å passe inn i den nevnte diskursen. Det at han velger å gå i motsatt retning, betyr at han blir påvirket av diskursen, bare at i stedet for å skulle oppfylle de ulike kravene som ligger til grunn for at man skal passe inn i diskursene, så velger han å ta avstand fra det. Jeg spurte om han følte på et press om å oppnå en bestemt type kropp for å passe inn i den nevnte diskursen. Emil fortalte:

Nei, ikke så mye altså. Sånn sett for å se bra ut og få anerkjennelse for kroppen så er nok litt, ikke så mye innom det. Det var nok mer da jeg var 22, 23 år og sånt. Men jeg har litt mer laidback forhold til det nå. Mye mer glad i å vedlikeholde og utvikle meg og løpe fort for eksempel. Og ha en litt mer lubben kropp holdt jeg på å si. Enn å jobbe for å få en bra kropp da og sånne ting. Så da kan du si at jeg svinger jo ganske mye opp og ned i vekt da. Dressen passer ett halvår, også ikke neste halvår, det er sånn fordi jeg ikke har så veldig fokus på det da.

(Emil)

Han er dermed mer opptatt av å vedlikeholde kroppen sin og utvikle seg i forbindelse med for eksempel løping. Emil er en ivrig bruker av Strava og ved å ha større fokus på prestasjon enn utseende så opplever han ifølge han selv, sin egen helse og fysiske prestasjoner som viktigere enn å ha en synlig trent kropp. Gjennom å bruke Strava som sosialt medium knytter han sin identitet opp mot den indre kroppen i stedet for den ytre. Han trenger med andre ord ikke å ha en synlig veltrent kropp for å oppnå status, fordi i konteksten han befinner seg i så er det viktigere å prestere enn å se bra ut. Strava kan dermed også fungere som en sfære hvor Emil kan oppnå status og dyrke maskulinitet gjennom å konkurrere med andre (Messner, 1992, s. 16).

## 4.6 Maskulinitet og status

Når det kommer til spørsmål om klokken kan gi status, fikk jeg forskjellige svar på de jeg snakket med, avhengig av hvordan hver enkelt tolket spørsmålet. Emil forteller hvordan han føler at klokken er noe som blir lagt merke til på armen, og at han dermed også vil kunne oppnå status blant andre som har en oppfatning om hva slags klokke han bruker. Der det i teorien blir presisert at eksempelvis en seksuell kropp kan bidra til status i konsumentkulturen, så vil dette igjen være avhengig av konteksten kroppen befinner seg i. Den seksuelle kroppen befinner seg mellom forskjellige diskurser, og det er som nevnt diskursene om selvuttrykking- og tilfredsstillelse, samt diskursene som presiserer hvilke konsekvenser fri seksuell aktivitet kan medføre, som er de aktuelle diskursene (Lupton, 2003, s. 33). Når det gjelder konsumentkulturen, vil en seksuelt attraktiv kropp være ansett som markedsførbar og bruk av treningsklokke kan være et verktøy for å oppnå en ønsket kropp. Som Finn fortalte anså han maskulinitet som det å «kunne tiltrekke seg og snakke med det motsatte kjønn», og han fortalte også om hvilke kroppslige trekk som ble ansett som maskuline. For hans del vil dermed klokken kunne være et verktøy som hjelper han med å tilpasse og overvåke egen trening, slik at han får så godt utbytte av treningen som mulig. Der Finn ikke forteller at han opplever misnøye med sin eget kropp, så er likevel misnøye med ens eget utseende vanlig blant menn (Frederick, Shapiro, Williams, Seoane, Mcintosh & Fischer, 2017, s. 156). Menn føler et press om å være trent og muskuløs, noe som igjen fører til at de ønsker å oppnå en større grad av maskulinitet. Dette er fordi menn opplever fordeler ved å vise at man er muskuløs og at man er en maskulin person. Fordeler kan være at man i større grad kan tiltrekke seg det motsatte kjønn og vise at man er formidabel. Gjennom å ha tydelig muskulatur og vise at man er formidabel vil man i større grad kunne forbedre ens egen evne til å utvise atferdsmessig dominans, samt at man kan bli sett på som en god leder (Frederick, et al., 2017, s. 156). Gjennom å ha en synlig veltrent kropp som har de rette attributtene vil man dermed kunne oppnå ulike fordeler i kraft av å være veltrent. Som når for eksempel Finn nevner at man som maskulin person har evnen til å tiltrekke og kommunisere med det motsatte kjønn, så vil dette til en viss grad også gjøre seg gjeldende i den rette konteksten.

Jeg fikk mye av de samme svarene fra de jeg snakket med når det gjaldt hvilke fysiske trekk som anses som maskuline og ikke. Disse samsvarte med hvilke trekk som i konsumentkulturen anses som markedsførbare, hvor de yngre menneskene forsøker å ha en markedsførbar kropp i kraft av å være veltrent (Lupton, 2003, s. 41). Likevel var det ikke

nødvendigvis disse betraktningene som dukket opp da jeg spurte intervjupersonene mine om de opplevde at klokken kunne gi de status eller ikke. For deres del var det først og fremst blant andre brukere av klokken som visste hva klokken representerte. Emil hadde reflekterte betraktninger omkring denne tematikken, hvor han fortalte:

Jeg tror at klokka er noe som blir lagt merke til på armen. Og om jeg hadde gått med en Rolex så hadde det gitt folk et annet syn på meg enn med treningsklokka, og det er noe jeg ønsker å definere meg med. Så jeg ser på meg selv som en litt sånn praktiker og på mange måter ønsker å ha ting med en tydelig funksjon da. Også er det en måte jeg ønsker å bli sett på, selv om det kanskje er litt mer ubevisst så er det viktig da.  
(Emil)

Det er dermed slik at klokken kan gi status i en bestemt kontekst hvor andre brukere av klokken er kjent med hva klokken representerer, og hva det vil si dersom en person har valgt å anskaffe seg en treningsklokke. Selv om klokkene kan variere i pris, forteller det likevel noe om brukeren dersom man har valgt å bruke noen tusen kroner på et digitalt treningsverktøy. Det forteller dermed at personen er villig til å investere mye penger i et verktøy som man skal bruke under trening. Dette med kontekst er også interessant, hvor Emil forteller at dersom han hadde gått med en Rolex, så hadde dette gitt folk et annet syn på hvem han er som person, enn det en treningsklokke ville gjort. Det er dermed slik at man får status i den konteksten man befinner seg i, fordi de man får status blant er nødt til å ha et forhold til hva en slik klokke representerer.

Hvis man ser på statusen man oppnår ved å ha en veltrent kropp og statusen man oppnår ved å bruke treningsklokke, så er fellesnevneren kontekst. Hvis vi sammenligner svarene til intervjupersonene så fortalte de at ulike kropper gir status i ulike kontekster, og at treningsklokke kan gi status blant de som har et forhold til klokken, altså de som befinner seg innenfor den samme treningskonteksten. Dette kan også være en forklaring på hvorfor for eksempel Jan fortalte dette, da jeg spurte han om han opplevde at han fikk status av å ha klokken på armen:

Ja, jeg føler det har blitt, jeg sier det til andre fordi de spør hvorfor jeg bytter reim ofte, så sier jeg, nei klokka er liksom beskrivende for personligheten min da. Så for de som



vet at det er en Garminklokke, så kan de allerede uten å kjenne meg kanskje ha kartlagt hva slags person jeg er da.

(Jan)

Videre spurte jeg han om klokken også var viktig for hans identitet, og fikk som svar:

Ja. Jeg føler den er for meg denne klokka, den er liksom litt hardcore med fenix 6s. Man kjøper ikke den hvis man ikke driver med trening og en del trening liksom. For de som vet at det er den, så vet de også at vi kanskje har litt peiling selv, og da vet de hvem jeg er på en måte.

(Jan)

Det at Jan har en Garminklokke av modellen Fenix, uttrykker dermed at han trener mye. Denne modellen blir på Garmin sine hjemmesider presentert som en klokke for de som har drevet med fysisk aktivitet en stund. Dersom man ser på Fenixmodellene på Garmin sine hjemmesider ser man sitatet: Sett deg nye mål. Bryt grenser» (Garmin, 2021). Dette sitatet er også forenlig med når Jan forteller at han i større grad tidligere trente for å oppnå en veltrent kropp, men at han nå i stedet fokuserer på løping. Han har satt seg nye mål.

Jan identifiserer seg i stor grad med klokken, og han føler at den er beskrivende for hans personlighet. For Jan er det dermed en korrelasjon mellom treningsklokken og hans identitet. Sindre derimot, var litt mer tilbakeholden når det kom til spørsmål om han opplevde at klokken ga han status.

Jeg har ikke tenkt på det sånn. Jeg liker veldig godt liksom, når det er masse tilleggsutstyr og at det er litt sånt ekstra duppeditter og sånt da, men jeg føler ikke at det gir noe ekstra sånn sett. Det er en veldig plain svart klokke, så det skiller seg ikke ut, den er veldig nøytral. Så jeg kan vel si at jeg har tenkt at når jeg har på meg treningsklokke så kan det gi et inntrykk av at jeg er aktiv da.

(Sindre)

Selv om han forteller at han ikke opplever noen form for status ved å ha klokken på armen, så forteller han likevel at den gir andre et inntrykk av hvordan han er som person. Det Sindre forteller her stemmer godt overens med diskursene jeg fant i min dokumentanalyse av

Garmins hjemmesider. Klokkene blir her presentert med et ønske om å appellere til at klokken skal se bra ut på armen, samtidig som den bidrar til bedre helse og velvære (Garmin, 2021). Man vil dermed utstråle at man er aktiv ovenfor andre som har et forhold til hva slags klokke man bruker. Det kan også være derfor jeg fikk dette svaret da jeg spurte om klokken var viktig for hans identitet:

Jeg ser på meg selv som en aktiv person som er glad i idrett og sånne ting, jeg har på en måte følt at jeg har litt lyst til å vise det. Så går jeg med sånn Hoka treningssko, som de vanlige gåskoene mine nå, så de også føler jeg kan gi et inntrykk av at man driver med trening og aktivitet, så det vil jeg absolutt si.

(Sindre)

Bakgrunnen for at en kropp skal oppnå så høy markedsverdi som mulig, kan være den sterke tilstedeværelsen av narsissisme i den vestlige verden, hvor besettelsen av det fysiske utseendet er sterkt knyttet opp mot konstruksjonen av selvidentitet. Hvordan kroppen ser ut har dermed blitt sentralt i konstruksjonen av selvidentitet, hvor ens kropp og utseende brukes som et verktøy for å finne seg selv i dagens samfunn (Lupton, 2003, s. 40). Når Jan og Sindre forteller at de opplever at klokken er viktig for deres identitet, er dette fordi de identifiserer seg som fysisk aktive personer, og de ønsker også å bli oppfattet sånn av miljøet rundt seg. Det samme gjelder Emil. Sindre fortalte også at ved å bruke klær av kjente treningsmerker, så opplever han at han gir andre et inntrykk av at han driver med trening og fysisk aktivitet. Dette kan dermed også være forklaringen på hvorfor noen av de opplever at klokken kan gi status, og at klokken er viktig for deres identitet. Klokken symboliserer for omverdenen at de er fysisk aktive, og at de i en treningskontekst også kan oppnå status ved å bruke en slik klokke.

## **4.7 Positive og negative sider ved samfunnets beskrivelse av kroppsideal**

Da jeg spurte intervjupersonene i studien min om de opplevde at det var et bestemt kroppsideal i samfunnet, var det konsensus om at dette stemte. Som jeg beskrev tidligere i analysen var det likevel varierende svar om hvorvidt de lot seg påvirke av dette idealet eller ikke. Senere i intervjuene spurte jeg intervjupersonene om de følte det var noen positive eller negative sider ved at man hadde disse kroppsdiskursene i samfunnet. Svarene jeg fikk var

relativt like, selv blant de som selv følte på et kroppspress og de som selv hevdet at de ikke lot seg påvirke av kroppspress. Da jeg spurte Steinar om dette kroppsidealet kunne ha noen positive eller negative sider forteller han blant annet om at man har forskjellige kropper og at dersom alle skal ha den samme kroppen kan dette ha negative implikasjoner:

Ja, negative sider er vel det at, alle vi som lever på jorda har jo forskjellige typer kropper, og det å leve opp til en idealkropp kan jo ha en negativ påvirkning på selvbilde til personer og sånt. I tillegg så kan det positivt være med på å inspirere og bli en bedre versjon av sin egen kropp da.

(Steinar)

Finn gikk i større grad i dybden på denne tematikken, da han ble stilt det samme spørsmålet:

Jeg tror det kan ha mye innvirkning på den psykiske helsa vår. At man føler seg mindreverdige. Man objektifiserer andre, ikke minst. At man ser en dame eller mann som har bra kropp også tenker man at dem er bra, fordi de har bra kropp. Man validerer ikke personen ut ifra hva slags type person man er da. Eller de personlige karakterene sine. Og det har jo, man har jo sett at det å hele tiden bli fremstilt for et estetisk bilde eller mål som man hele tiden blir presset på at dette må man få til og bli, og sånn må jeg se ut. På mange måter kan det være bra at mange blir aktivisert, men igjen. Alt med måte. Hvis det går utover helsa at man begynner å gjøre ekstreme tiltak eller at ens psykiske helse begynner å gå på hell. Da begynner det å bli negativt.

(Finn)

Menneskers syn på helse er ikke forenklede versjoner av den vitenskapelige forståelsen av helse. I stedet er det sosiokulturelle produkter som er vevd sammen av informasjon fra vitenskapelig forankret kunnskap, tro, erfaringer, religiøse, spirituelle og filosofiske praksiser. Den allmenne oppfatningen av helse er dermed en integrert del av det hverdagslige livet, i stedet for å være noe som kun omfatter kroppen og dens fysiologi (Hughner & Kleine, 2004, s. 397). Dette kan også være en forklaring på hvorfor både Steinar og Finn følte at samfunnets forestillinger om kropp kunne ha negative implikasjoner i form av at det kunne gå utover psykisk helse og at det kunne være positivt at folk i større grad blir aktivisert, enn tidligere. Det interessante her er at begge har samme forestillinger om positive og negative implikasjoner om samfunnets kroppsbilde, selv om de er veldig forskjellige i sine svar når det

kommer til spørsmål om de selv følte på kroppspress eller ikke. Steinar fortalte at det først og fremst er egenverdien til treningen og se sin egen progresjon som er motivasjonen hans til å gjennomføre trening. Finn derimot, svarte dette da jeg spurte han om hvordan han opplevde sin egen kropp i relasjon til kroppsidealet i samfunnet:

Jeg opplever det som konfliktfylt egentlig. Det har vært vanskelig å oppnå det og mange ganger har jeg følt frustrasjon ved å prøve å oppnå det. Mange ganger har jeg følt at jeg har vært i den gruppa, at jeg har den idealkroppen da. Det er jo en vanskelig grense å sette. Når er det nok? Man vil jo alltid kunne ha litt mer, så det har vært litt vanskelig, det har det.

(Finn)

De har begge forskjellige utgangspunkt når det kommer til hvordan de selv opplever kroppsdiskursene i samfunnet, men begge har samme svar når det kommer til positive og negative implikasjoner. Der dette kan være noen av fordelene man kan oppnå ved å ha en vel trent kropp, vil det også være negative implikasjoner i tilknytning dette. Forskjellen mellom Steinar og Finn er at Finn gir uttrykk for at han i større grad har merket de negative implikasjonene på seg selv, mens Steinar beskrev de negative implikasjonene etter å ha reflektert over hvordan andre kan oppleve disse diskursene. Dette er også i tråd med hvilken posisjon kroppen har i risikosamfunnet. Det er beviser på at det er en økning i patologisk misnøye og spiseforstyrrelser blant unge kvinner og menn i vestlige kulturer. Det blir dermed problematisk når valg som i utgangspunktet skulle vært drevet av autonomi i stedet blir undergravd av angst fordi det gir tvangstanker i relasjon til arbeid, trening, kosthold og sex (Evans & Davies, 2004, s. 42). Det kan virke som om Finn i stor grad trener fordi han vil svare til de forventningene samfunnet har om at han skal ha en fin kropp og ikke. Det skal likevel sies at han ikke bare trener for å svare til samfunnets forventninger, men at han også trener fordi han liker treningen i seg selv. Jeg spurte Finn om hvorfor han har valgt å drive med boksing og løping:

For å være ærlig så er mye av boksetreningen spesielt, det er jo bare på grunn av at jeg liker det. Så når jeg bedriver det så er det veldig sjelden at jeg tenker nå skal jeg være fysisk aktiv. Det er mer som en sysselsetting eller hobby der jeg tenker at jeg blir bedre, ikke nødvendigvis fysisk. Det er ikke det første jeg tenker. Men når det kommer til løpingen så er det gjerne det. Da tenker jeg at enten skal jeg som sagt tidligere,

enten forbrenne kalorier eller forbedre kondisjonen min. Så det kan være både og, egentlig.

(Finn)

Han har dermed to hovedaktiviteter som han bedriver, hvor den ene aktiviteten bedrives på grunn av aktivitetens egenverdi, mens den andre bedrives enten for å forbrenne kalorier eller å forbedre kondisjonen sin. Treningen hans er dermed todelt. Den ene delen skal hjelpe han til å nå mål om å enten forbedre seg eller for å forbrenne kalorier. Han gjør dermed dette for å regulere formen sin og sørge for at han har kontroll på hvor mange kalorier han har forbrent og hvor mange kalorier han har inntatt. Den andre er som nevnt, fordi han liker aktiviteten.

I Steinar sitt tilfelle så fortalte han at han kun trente for treningens egenverdi. Likevel sa han noe som sto i kontrast til dette. Da jeg spurte Steinar om hvor han trodde ideen om at en kropp skal være maskuline kom fra, svarte han: «Ja, det er vel det at det ofte er kropp som ser bra ut som ofte er velfungerende da. Kroppen takler de utfordringene og ønskene man selv har lyst til, er det jeg tenker». Han forteller at maskulinitetsidealet i samfunnet kommer av at en maskulin kropp er en velfungerende kropp. Han forteller også at han ikke lar seg påvirke av kroppsdiskursene i samfunnet. Dette blir dermed en ren selvmotsigelse hvor han først forteller at han trener for å ha en velfungerende kropp slik at han kan gjennomføre de aktivitetene han selv ønsker. Deretter sier han at han ikke lar seg påvirke av kroppsdiskursene i samfunnet. Til slutt forteller han at han tror kroppsdiskursene i samfunnet er som de er fordi en maskulin og veltrent kropp er en velfungerende kropp. Det kan med andre ord virke som at Steinar selv ikke er helt bevisst på hvilken innvirkning kroppens rolle i dagens samfunn har på han selv. Han er dermed bevisst på kroppsdiskursene i samfunnet, men kanskje ikke like bevisst på hvilken innvirkning dette har på han selv. Han tror selv han trener for å holde seg i god fysisk form, men det kan likevel være preget av et ønske om å passe inn i en bestemt kroppsdiskurs (Evans & Davies, 2004, s. 43). Det at Steinar selv mener han ikke lar seg påvirke av kroppsdiskursene i samfunnet, men at han indirekte forteller at han likevel lar seg påvirke, kan tyde på at han i utgangspunktet ikke vil identifisere seg selv som en person som er opptatt av kroppens form og utseende. Likevel kan det se ut som disse ideene manifesterer seg hos Steinar til en viss grad likevel. Dette kommer også til uttrykk hos blant annet Roger og Petter også. De er likevel i større grad bevisst på hvilken innvirkning kroppsdiskursene har på de selv, da de først og fremst forteller at de trener for resultatenes del, men at de gjerne også vil «ha litt muskler».

Jeg gjorde mange funn i løpet av intervjuene mine og flere av funnene var svært interessante. Jeg var riktignok nødt til å begrense meg, og det var også derfor jeg valgte å trekke fram funnene i kapitlet ovenfor da dette er de funnene jeg mener var mest vesentlige og spennende og som svarte best på problemstillingen. I neste kapittel skal jeg trekke disse trådene sammen og deretter diskutere funnene.

## 5. Avsluttende kommentarer

For å oppsummere og konkludere mitt masterprosjekt skal jeg i dette femte og siste kapitlet drøfte mine funn og reflektere over disse fra mitt ståsted for forsker. Jeg skal også ta for meg hva vi kan lære ut ifra mine funn og hvem funnene kan være av interesse for. Deretter skal jeg gå gjennom ulike refleksjoner jeg har gjort rundt prosjektet i sin helhet og hva jeg ville gjort annerledes, både faglig og metodologisk, dersom jeg kunne begynt på nytt. Til slutt skal jeg ta for meg hva som kunne vært interessant å forske videre på, basert på tematikken i studien.

Problemstillingen til denne studien var: «Hvordan og hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva dette betyr for dem?»

Studien har tatt utgangspunkt i Featherstones beskrivelser av kroppens rolle i konsumentkulturen og Michel Foucaults beskrivelse av makt og diskurser. I tillegg har jeg også tatt utgangspunkt i Lupton og hennes beskrivelser av ulike kroppsdiskurser, samt brukt ulike maskulinitetsforståelser til å fortolke funnene i studien. Formålet med oppgaven har vært å skaffe innsikt i en dagsaktuell tematikk for å danne et bilde av hvordan unge mannlige brukere av Garmin treningsklokker oppfatter kropp i dagens samfunn, og hva bruk av digital treningsklokke har å si for dem.

## 5.1 Oppsummering av studiens funn

Dette prosjektet har utforsket ulike erfaringer og perspektiver syv unge menn i alderen 20-30 år hadde i forbindelse med bruk av Garmin treningsklokker. Studiens hovedfunn ble presentert i kapittel 3, hvor det første funnet var hvilken betydning fysisk aktivitet hadde for hver enkelt og om det var viktig for de jeg pratet med å ha en synlig veltrent kropp. I analysen blir funnene presentert i form av fem temaer, men jeg velger å begrense meg i oppsummeringen ved å fokusere på de tre funnene jeg synes var mest interessante. Ved å først kartlegge hver enkeltes forhold til fysisk aktivitet dannet jeg en viktig ramme som ga meg en kontekst hvor hver enkeltes mening og erfaringer kunne tolkes innen. De jeg pratet med kom med ulike svar på om hvorvidt det var viktig for de å ha en veltrent kropp og ikke. Noen opplevde det som viktig, noen av de følte de opplevde det som mindre viktig nå enn tidligere, mens andre ikke var nevneverdig opptatt av å ha en synlig veltrent kropp. For de som befant seg i siste kategori, var det viktigere at kroppen var funksjonsfrisk og at de kunne bruke kroppen til det de måtte ønske. Likevel hadde alle jeg pratet med like betraktninger når det kom til de ulike karakteristikene som en veltrent kropp hadde. Det faktum at vi som mennesker ikke bare har kropper, men at vi også er kropper gjør som nevnt kroppen til et svært viktig element i forbindelse med vår sosiale identifisering (Lupton, 2003, s. 22). Dette er også forenlig med hvordan intervjupersonene i mitt prosjekt beskrev en veltrent kropp. Her kom det fram at stor brystkasse, brede skuldre, lav fettprosent og synlige muskler var typisk for en veltrent kropp. Siden kroppen er så viktig i forbindelse med vår sosiale identifisering vil også en kropp som har de rette attributtene bidra til å fortelle noe om hvordan man er som person. Når det kom til spørsmål om det var noen relasjon mellom det å ha en veltrent kropp og maskulinitet, var det diskrepans mellom svarene jeg fikk. Dette viste seg å komme av at de ulike intervjupersonene hadde forskjellige personlige oppfatninger av hva det vil si å være maskulin. For noen av de jeg pratet med var maskulinitet noe man utstrålte gjennom å ha bestemte personlige karakteristikk. For andre var man maskulin dersom man kunne vise at man var veltrent og hadde struktur på trening. Når det kom til hvordan intervjupersonene ble presentert for idealiserte kropper var det konsensus blant de jeg pratet med om at sosiale medier hadde en stor del av skylden. Det viste seg dermed at alle jeg pratet med følte på at det var en forventning fra samfunnet om at man skulle se ut på en bestemt måte, men ikke alle følte at dette var like viktig. For de jeg pratet med var trening først og fremst en rekreasjonsaktivitet og det var aktivitetens egenverdi som var drivkraften. likevel var det også deler av treningsregimet til enkelte av intervjupersonene som ble konstruert med et formål om

å oppnå kroppslige attributter. Idrett- og fysisk aktivitet er en arena hvor menn får dyrket et behov om å være maskulin. Menn vil også dermed kunne ty til diverse hjelpemidler for å oppnå en ønsket kropp (Messner, 1992, s. 16). Eksempler på slike hjelpemidler kan være digitale treningsverktøy som treningsklokker. Funnene mine tyder på at brukere av Garmin treningsklokker føler på at det er bestemte kroppsdiskurser i samfunnet, men at de i ulike grad lar seg påvirke av disse diskursene. Diskursene tilrettelegger for at maskulinitet kan dyrkes gjennom konkurranse og ved å ha de rette kroppslige attributtene.

Studiens andre hovedfunn er hva slags betydning klokken har for de jeg intervjuet, og klokkens ulike bruksområder. Tidligere studier på treningsklokker og hvilke erfaringer brukerne har med disse klokkene har blant annet vist at de oppleves som hensiktsmessige og nyttige i tilfeller hvor klokken har en konkret funksjon for brukeren (Lyll & Robards, 2018, s. 121). De jeg intervjuet fortalte om de ulike bruksområdene de anvender klokken og det kom fram at klokken har en viktig betydning for deltagerne i studien. Først fant jeg ut at klokken har en tydelig funksjon som motivator og treningsdagbok for brukerne. I forbindelse med motivasjon var tilfellet at Emil fortalte hvordan han kjente på en annen form for motivasjon når han trente med klokken, enn da han trente uten. Denne motivasjonen hadde sitt utspring i at Emil ønsket å få konkrete data på sin trening, noe som motiverte han til å trene på en høyere intensitet enn det han kanskje ville gjort uten klokken. Når det kommer til bruk av klokken som treningsdagbok, var dette noe som gikk igjen hos alle jeg snakket med. Det at klokken hadde en funksjon som gjorde at de kunne gå tilbake og se på konkrete tall fra sin egen trening fra tidligere, var et viktig aspekt for de jeg intervjuet. Videre viste det seg også at klokken bidro til at de jeg snakket med fikk en større grad av bevissthet når det kom til deres forhold til egen kropp. De ble mer bevisst på respiratoriske verdier i kroppen, og de visste i større grad hvilken intensitet de lå på uten å se på klokken. Dette gjorde at de kunne tilpasse treningsintensitet basert på egen følelse. Ved å ha brukt klokken i lengre tid kunne de dermed ha et bilde av hvilke verdier klokken ville generere, kun ved å styre treningsintensitet. De kunne med andre ord vite omtrent hvilke verdier klokken hadde generert uten å ha fulgt med på klokken underveis i økten. Dette fører til et nytt interessant spørsmål. Dersom det har seg at de vet omtrent hvilke verdier klokken genererer, vil ikke dette føre til at klokken blir overfladisk? Det vil vel ikke være noe poeng i å anvende et digitalt treningsverktøy hvis man kjenner kroppen sin så godt at man vet hvilke verdier klokken vil produsere, uten å se på den? Forklaringen kan være at de ikke utelukkende bruker klokken for å forbedre sin egen trening, men at klokken også har en annen betydning.



Et viktig funn jeg gjorde i forbindelse med klokkenes funksjoner og betydning for intervjupersonene var i tilknytning til identitet. Det viste seg at majoriteten av de jeg pratet med følte at klokken var viktig for identitet. Både med tanke på hva klokken symboliserte og utstrålte til omverdenen, og det faktum at dataene klokken genererte fortalte noe om de som personer. Dette var spesielt i tilknytning treningsappen Strava. Seks av syv jeg pratet med fortalte at de brukte Strava og at det var i den forbindelse at flere av de følte klokken var viktig for deres identitet. Dette viste seg å være fordi man på Strava kan se hvordan hver enkelt presterer på trening. Dette sier noe om hvordan de trener og hvor godt trent de er. Klokken var dermed viktig for brukernes identitet i forbindelse med at de selv identifiserte seg som fysisk aktive personer. Dette var også noe de ønsket å vise til omverdenen, og de brukte Strava som det foretrukne mediet. Trening og bruk av sosiale medier er for ungdom aktiviteter som kan bidra til avkobling og glede, men det kan også bidra til økt press på utseende og kropp (Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soes, 2017, s. 8). Dette stemte også godt overens med de jeg pratet med. De fortalte at de ble presentert for idealiserte kropper gjennom sosiale medier og andre massemedier. Likevel kom det frem at dette var noe de følte på i større grad tidligere, enn de gjorde nå. Nå var det viktigere for intervjupersonene med sosiale treningsmedier som Strava for å heller rette fokuset mot idrettslige prestasjoner. Funnene kan dermed tyde på at de ønsket å oppnå status og anerkjennelse for hvordan de presterte på trening, i stedet for at man skal få status gjennom å ha en kropp som ser ut på en bestemt måte.

Studiens tredje hovedfunn var i forbindelse med maskulinitet og status. De jeg pratet med var tydelige på at når man blir sett med klokken på armen, så vil man kunne få status blant de som er kjent med hva slags klokke man bruker. For andre vil det se ut som en hvilken som helst klokke. Det er dermed konteksten som bestemmer om man vil få status eller ikke. De jeg intervjuet befinner seg i relativt isolerte idrettskontekster. Dette kan være kontekster hvor de selv aktivt bedriver idrett og i stor grad omgås andre som også er opptatt av trening, eller at de for eksempel studerer idrett. I en slik kontekst vil en Garmin treningsklokke kunne fortelle noe om hvor seriøse de er på trening. Dette gjaldt også maskulinitet og status man kan oppnå ved å ha en veltrent kropp. Som nevnt, fortalte alle intervjupersonene om de samme maskuline trekkene når de fikk spørsmål om å definere hvordan en veltrent maskulin kropp ser ut. Det var tydelig muskulatur, samt at man skulle ha attributter som bred brystkasse, at man har brede skuldre, lav fettprosent etc. Fellesnevneren mellom det å ha en maskulin kropp

og å oppnå status for klokken man bruker er dermed kontekst. Hvis man befinner seg i en kontekst hvor det er status å være godt trent eller å kunne vise til imponerende treningsverdier, vil man også få status. Jeg spurte intervjupersonene om andre typer kropper kan gi status, og de fortalte at kroppens utseende vil gi status hvis kroppen befinner seg i en kontekst hvor det vil være fordelaktig å ha en bestemt type kropp. Som i et idrettsmiljø hvor fokuset er å ha god utholdenhet. Dersom man har det samfunnet anser som en idealkropp i en kontekst hvor fokuset er å løpe fort, vil disse maskuline trekkene virke mot sin hensikt. I stedet for at man oppnår status ved å ha fysiske attributter som brede skuldre, stor brystkasse og markerte muskler, vil man i stedet få status ved å løpe fort. Det er dermed kontekstbasert om man oppnår status ved å ha en tydelig maskulin kropp eller ikke.

## 5.2 Hva kan vi lære av mine funn?

Mine funn forteller noe om en relativt isolert gruppe mennesker. Det er ikke alle som trener eller er like aktive som de jeg intervjuet. Det finnes også mennesker som trener og har en veldig aktiv livsstil som ikke går til anskaffelse av et digitalt treningsverktøy. Treningsklokker kan brukes på forskjellige måter. Funnene jeg har gjort i min studie forteller noe om hvordan unge menn i alderen 20-30 år som enten har idrettsbakgrunn, eller trener jevnlig opplever kroppsdiskurser i samfunnet, samt hvordan og hvorfor de velger å anvende Garmin treningsklokke og hva dette betyr for dem. Mine funn ikke kan generaliseres for den generelle befolkningen, men de forteller noe om hvordan unge menn opplever kropp i dagens samfunn og hvordan digitale treningsverktøy fungerer som en hjelp i deres treningshverdag. Mine funn har dermed bidratt til å få en dypere forståelse av den generelle oppfatningen av kropp og maskulinitet blant unge aktive menn. Ved å være bevisst på hvilken innvirkning kropp kan ha på unge menn og hvordan digitale treningsverktøy fungerer som hjelpemidler i unge menns trening, vil man kunne være mer reflektert og bevisst på ulike kroppsdiskurser som finnes i samfunnet. Av mine funn kan vi også lære hvordan unge menn identifiserer seg selv og hvordan de gjør dette gjennom bruk av treningsklokke. Identifiseringen kan komme til uttrykk gjennom å se på hva man symboliserer til omverdenen ved å bære klokken på armen, eller gjennom dataene klokken produserer. Gjennom sosiale medier får brukere mulighet til å prestere og presentere ulike identiteter. Den fysiske løsrivelsen bidrar til at distansen mellom den som presenterer og «publikum» blir større. Dette vil igjen gjøre det enklere å skjule aspekter ved livet som brukeren føler ikke er hensiktsmessig for ens egen identitetskonstruksjon på sosiale medier (Bullingham, 2013, s. 102). Denne

identitetskonstruksjonen som finner sted online er også et viktig funn i min studie. Der lærte vi at brukere av Garmin treningsklokker opplevde klokken som viktig for sin identitet som fysisk aktiv, gjerne i relasjon til Strava. De konstruerer dermed en online identitet som fysisk aktiv gjennom å presentere følgerne for sine treningsdata.

### **Hvem vil mine funn være av interesse for?**

I kvalitativ forskning generaliserer man ut ifra andre måter enn man gjør i henholdsvis kvantitativ forskning. Såfremt mine funn fremstår som troverdige og gjenkjennelige hos andre brukere av treningsklokker, kan jeg også generalisere basert på mine funn. Det er personer som befinner seg i bestemte treningskontekster som vil kunne dra nytte av funnene jeg har gjort. Den første gruppen mennesker dette vil være relevant for er blant folk som jobber i treningsbransjen. Det være seg personlige trenere, unge menn som driver aktivt med trening, eller trenere som jobber med idrettsutøvere både på amatør- og elitenivå. Ved å skaffe innsikt i hvilke tanker og erfaringer unge menn i alderen 20-30 år har om kropp og treningsklokker, vil man kunne få en forståelse for hvorfor de tar de valgene de gjør, hvorfor de velger å trene på en bestemt måte og hva bruken av treningsklokken kan ha å si for enkelte. For trenere som jobber med idrettsutøvere vil denne kunnskapen kunne bidra til en større forståelse for utøvernes livsverden, noe som igjen vil kunne hjelpe til med å tilrettelegge, loggføre trening og bruke konkrete treningsdata videre i treningsarbeidet. Hvis man er bevisst på klokken identitetsskapende funksjon for enkelte, vil man også få en dypere forståelse for hva det vil si å være en ung aktiv mann i dagens samfunn.

Den andre gruppen mennesker mine funn vil være av interesse for er lærere, nærmere bestemt kroppsøving- og idrettslærere. Kroppsøvingfaget praktiseres i stor grad ut ifra et objektivt perspektiv på kroppen. Faget er i stor grad preget av en idrettsdiskurs, og elevene ses på som prestasjonsobjekter (Sæle, 2017, s. 67). Gjennom å ha et innblikk i hvordan unge menn opplever kropp i dagens samfunn vil man som kroppsøvingslærer få et realistisk bilde av hvilke tanker og følelser elever kan ha om kropp. I læreplanen står det at kroppsøving skal fremme kritisk tenkning omkring kroppsideal som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2015). Som det fremkommer i mine funn, så er dette sentrale temaer som har influert alle jeg har snakket med i min studie på et eller annet tidspunkt. Både i form av selvfølelse, helse, trening og livsstil. Som kroppsøving- og idrettslærer vil funnene i min masteroppgave dermed bidra til at man får større grad av bevisstgjøring rundt en viktig tematikk i dagens samfunn, og man vil dermed også kunne hjelpe elevene med å være kritiske

i møte med kroppsideal. Hvis man er klar over hvilke tanker og følelser elevene sine har rundt denne tematikken, vil man være bedre rustet til å håndtere dette i en undervisningssituasjon.

Som kroppsøving- og idrettslærer vil disse funnene bidra til at jeg blir mer bevisst på min egen rolle som lærer og hva jeg utstråler ved å selv bruke en Garmin treningsklokke. Der jeg først og fremst vil befinne meg i en idrettskontekst når jeg jobber som kroppsøving- og idrettslærer vil klokken symbolisere noe ovenfor elevene mine. Dette er jeg nødt til å være bevisst på. Gjennom å ha gjennomført denne studien vil jeg være bedre rustet til å håndtere ulike utfordringer som måtte dukke opp i relasjon til bruk av treningsklokke og kroppsideal.

### 5.3 Refleksjoner rundt prosjektet

Selv om jeg synes funnene jeg har gjort i min studie er interessante og relevante i henhold til problemstillingen, er det likevel ting jeg ville endret dersom jeg kunne starte prosjektet på nytt. Det var en del begrensninger i forbindelse med rekruttering og gjennomføring av intervjuene på grunn av Coronapandemien. Dette førte til at jeg ikke fikk anledning til å rekruttere intervjupersoner med ulik sosioøkonomisk bakgrunn. Dette ville bidratt til en større bredde i utvalget, noe som potensielt også kunne generert andre svar. Som nevnt er utvalget i prosjektet mitt skjevt, og årsaken til dette er det faktum at det var en del utfordringer i rekrutteringsprosessen. Likevel brukte jeg nettverket mitt, samt at jeg forhørte meg i en gruppe på Facebook med over tre tusen medlemmer hvor alle enten skulle studere, studerte eller hadde studert idrett. På denne måten fikk jeg tak i flere intervjupersoner, men dette bidro også til at utvalget ble skjevt.

Når det kommer til selve gjennomføringen av intervjuene, så ble disse gjort over Zoom. Dette gikk helt fint, men det kan også ha bidratt til at jeg ikke plukket opp subtile nyanser blant de jeg intervjuet. Som for eksempel kroppsspråk eller usikkerheter som oppsto i forbindelse med ulike spørsmål. Dersom vi kunne møtt hverandre ansikt til ansikt, ville jeg i større grad vært i stand til å skape en tillitsfull og fortrolig atmosfære. Gjennom å etablere god kontakt med intervjupersonen kunne jeg også i større grad få fyldigere beskrivelser om temaene jeg ønsket kunnskap om (Thagaard, 2018, s. 99). Ved at intervjuene ble gjennomført på nett, førte dette også til at jeg kanskje til tider henvendte min oppmerksomhet mot kameraet i stedet for personen bak. Dette var noe jeg ble bevisst på etter hvert som jeg gjennomførte flere intervjuer, noe som igjen bidro til at det var lettere å rette oppmerksomheten mot de jeg

intervjuet i stedet for selve kameraet. Hvis jeg kunne gjennomført intervjuene ansikt til ansikt ville jeg også potensielt fått en bedre relasjon til intervjupersonene, noe som igjen kunne gitt meg dypere beskrivelser av tematikken jeg studerte. Dersom jeg hadde hatt mer tid til rådighet, kunne det vært interessant å intervju noen av de samme personene flere ganger. Ved at man kun har ett intervju til rådighet så vil man også kun få studert hvilke tanker og erfaringer intervjupersonene har i dette øyeblikket. Jeg merket at i de tilfellene jeg stilte et spørsmål tidlig for så å gjenta det samme spørsmålet senere i intervjuene, så fikk jeg litt andre svar fra intervjupersonene. Dette kan være fordi de nå hadde hatt tid til å reflektere og diskutere litt mer rundt den samme tematikken, noe som gjorde at det dukket opp andre svar og betraktninger da jeg stilte spørsmålet for andre gang.

Dersom jeg kunne startet hele prosessen på nytt ville jeg muligens gått i en annen retning med tanke på hvilken gruppe jeg intervjuet. Når jeg avslutter studiene vil jeg gå ut i arbeidslivet som lektor med opprykk, og jeg sikter meg inn på en karriere som lærer. Det ville dermed vært aktuelt å intervju elever i videregående skole om hvilke tanker og erfaringer de har rundt kropp og bruk av treningsklokke. På denne måten kunne jeg fått mer detaljerte beskrivelser om hvordan videregående elever tenker om tematikken som har blitt studert, noe som ville vært hensiktsmessig å få mer kunnskap om for meg som lærer. Dette hadde også åpnet i større grad for fokusgruppeintervju. Intervju med fokusgrupper ville bidratt til at deltakerne i intervjuet kunne gitt respons på hverandres synspunkter, og potensielt også bidratt til at deltakerne blir bevisste på ting de ikke hadde tenkt på før. Et fokusgruppeintervju kunne dermed bidratt til å ytterligere utdype temaer som hadde vært relevante for mitt prosjekt (Thagaard, 2018, s. 92).

## 5.4 Veien videre

Gjennom mitt masterprosjekt har jeg skaffet innsikt i en tematikk som stadig blir mer dagsaktuell. I takt med den store veksten i digitale treningsverktøy og den stadige eksponeringen av idealiserte kropper i sosiale medier og andre massemedier, vil tematikken i min studie bidra til at man i større grad er bevisst på hvilke tanker og erfaringer dette genererer blant unge menn. Der jeg kun fikk intervjuet syv unge menn i mitt prosjekt, vil dette

være en tematikk det er verdt å studere ytterligere. Både i form av andre problemstillinger fra ulike teoretiske perspektiver, andre demografiske grupper og andre metodiske tilnærminger.

Ved å utforske tematikken med utgangspunkt i eksemplene ovenfor vil man få en bredere forståelse og et større kunnskapsgrunnlag. Dette vil bidra til at man i fremtiden får mer kompetanse på området og i større grad er kjent med både fordeler og ulemper i forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy. Forslag til demografiske grupper man kan studere med utgangspunkt i samme tematikk kan være både jenter og gutter, kvinner og menn, personer med ulik sosioøkonomisk bakgrunn eller personer med andre typer digitale treningsverktøy. Mulighetene er mange, og jeg mener tematikken er viktig og samfunnsrelevant fordi det forteller noe om hvordan digitale treningsverktøy influerer brukernes identitet og hvordan selvovervåkning påvirker brukerne i dagens samfunn. Mitt prosjekt belyser et fragment av hvilke tanker og følelser som genereres i forbindelse med bruk av digitale treningsverktøy hos en isolert gruppe mennesker. Dette tydeliggjør viktigheten av å forske videre på digitale treningsverktøy og hvordan dette påvirker brukerne.

# Litteraturliste

- Asdal, K., & Reinertsen, H. (2020). *Hvordan gjøre dokumentanalyse: En praksisorientert metode* (1. utgave. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Bullingham, L. (2013). 'The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities. *Journal of Information Science*, 39(1), 101–112.
- Bergsland, M. D. (2021). *Refleksivitet i empirisk kvalitativ forskning på symbolske maktrelasjoner*. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 1, 42–54.
- Cameron-Anderson, O. P. J., Keltner, D., & Kring, A. M. (2001). Who Attains Social Status? Effects of Personality and Physical Attractiveness in Social Groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 116-132.
- Carbonaro, N. & Tognetti, A. (2019). *Wearable Technologies*. MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Connell, R. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Cambridge: Polity Press.
- Eriksen, I. M., Bakken, A., Sletten, M. A., & Von Soes, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager (NOVA rapport 6/17)*. Oslo. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-ogarbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blantungdom>
- Evans, J. & Davies, B. (2004) *Sociology, the body and health in risk society*. Laker.
- Featherstone, M. (1982). The Body in Consumer Culture. *Theory, Culture & Society*, 1(2), 18–33. <https://doi.org/10.1177/026327648200100203>
- Frederick, David A, Shapiro, Lily M, Williams, Tonicia R, Seoane, Christiana M, McIntosh, Rachel T, & Fischer, Emily W. (2017). Precarious manhood and muscularity: Effects of threatening men's masculinity on reported strength and muscle dissatisfaction. *Body Image*, 22, 156–165. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.002>

- Gilje, N., & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi* (3. prøveutg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Hughner, R. S., & Kleine, S. S. (2004) Views of Health in the Lay Sector: A Compilation and Review of How Individuals think about Health. *Health*, 8(4), 395-422.  
. <https://doi.org/10.1177/1363459304045696>
- Helsenorge (2020). *Bare du*. Hentet fra <https://helsenorge.no/baredu>
- Hunt, C. J., Gonsalkorale, Karen, & Murray, Stuart B. (2013). Threatened masculinity and muscularity: An experimental examination of multiple aspects of muscularity in men. *Body Image*, 10(3), 290-299.
- Johansen, O. (2019). *Guide: Smartklokkenes historie*. Hentet fra:  
<https://www.tek.no/nyheter/guide/i/EWLEPP/smartklokkenes-historie>
- Couture, J. (2021) Reflections from the ‘Strava-sphere’: Kudos, community, and (self-)surveillance on a social network for athletes, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13:1, 184-200, DOI: [10.1080/2159676X.2020.1836514](https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836514)
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lefkowich, M., Oliffe, J. L., Hurd Clarke, L., & Hannan-Leith, M. (2017). Male Body Practices: Pitches, Purchases, and Performativities. *American Journal of Men’s Health*, 454– 463. <https://doi.org/10.1177/1557988316669042>
- Lupton, D. (2003). The body in medicine. I: D. Lupton, *Medicine as culture: Illness, disease and the body in western societies* (2nd ed.). (s. 22-53). London: Sage.
- Markula, P., & Silk, M. (2011). *Qualitative research for physical culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.



- Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. New York: Routledge.
- Messner, M. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity (Men and masculinity)*. Boston: Beacon Press.
- NSD (2019) *Om oss*. <https://www.nsd.no/om-nsd-norsk-senter-for-forskningsdata/>
- NIH (2020, 9. Desember). *NIHs etiske komite*. <https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/etikk/nih-etisk-komite/>
- Owens, J. Cribb, A. (2017). «My fitbit thinks i can do better!» Do health promoting wearable technologies support personal autonomy? *Philosophy & Technology*, 32: 23-38.  
Hentet fra <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13347-017-0266-2>
- REK (2015, 26. Juni). *Helseforskning*.  
[https://helseforskning.etikkom.no/reglerogrutiner/soknadsplikt/sokerek?p\\_dim=34998  
&\\_ikbLanguageCode=n](https://helseforskning.etikkom.no/reglerogrutiner/soknadsplikt/sokerek?p_dim=34998&_ikbLanguageCode=n)
- Rettberg J.W. (2014) *Quantified Selves*. In: *Seeing Ourselves Through Technology: How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. Palgrave Macmillan, London. [https://doi.org/10.1057/9781137476661\\_5](https://doi.org/10.1057/9781137476661_5)
- Sharon, T. (2016). Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare. *Philosophy & Technology*., 30(1), 93–121. <https://doi.org/info:doi/>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (Routledge international handbooks). London: Routledge.
- Statistisk sentralbyrå (2019). *Nok en smart-rekord før jul*.  
<https://www.ssb.no/utenriksokonomi/artikler-og-publikasjoner/nok-en-smart-rekord-for-jul>
- Sæle, O. (2017). *Danningsperspektiver i kroppsøvingfaget*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thaagard, T. (2018) *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. Oslo: Fagbokforlaget

Utdanningsdirektoratet. (2015). Fagrelevans og sentrale verdier

<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>

# Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vedlegg 3: Kvittering og godkjenning fra NSD

Intervjuguide:

<b>Problemstilling</b>	«Hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»
------------------------	---

### Del 1 – Før intervjuet

<b>Sjekkliste før intervju</b>	<p><b>Presentasjon:</b> Takk intervjupersonen Presentere meg selv, fortelle litt om prosjektet Presetere for intervjupersonen av det ikke finnes noen feil svar. Intervjupersonen er eksperten.</p> <p><b>Informasjonsskriv og informert samtykke:</b> Sørge for at intervjuperson har forstått informasjonsskrivet og gitt informert samtykke</p> <p><b>Lydopptak:</b> Samtalen vil bli tatt opp på lydopptaker, og det er kun meg og veileder som får tilgang til det som blir sagt. Ved prosjektslutt blir dette slettet.</p>
--------------------------------	--

Tema	Intervjuspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
Om informanten (bakgrunnsinformasjon)	<p>Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv?</p> <p>Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvor kommer du fra?</li> <li>- Hva driver du med til daglig? (jobb eller studier)</li> <li>- Hvis jobb – hva slags utdanningsnivå?</li> </ul>
Betydning av fysisk aktivitet	Hvordan vil du beskrive ditt forhold til fysisk aktivitet og helse?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva slags form for fysisk aktivitet driver du med?</li> <li>- Hvorfor driver du med denne formen for fysisk aktivitet?</li> <li>- Driver du med noen andre former for fysisk aktivitet?</li> <li>- Gjør du andre ting du anser som å være i fysisk aktivitet? (f.eks. gå tur i skogen, fysisk jobb, gå i stedet for å ta buss).</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er det noen ting du gjør som du ikke anser som fysisk aktivitet?</li> <li>- Hvor viktig er trening for din helse?</li> </ul>
Informantens syn på idealkropp i dagens samfunn (hvilken betydning kropp har i dagens samfunn)	Ofte hører vi om viktigheten av å holde seg i god form, og det å ha en fin kropp i dagens samfunn; Er det viktig for deg?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenker du noe på det?</li> <li>- Har folk rundt deg ideer om hva som kan betraktes som en bra kropp og ikke?</li> <li>- Forbinder du en veltrent kropp med god helse?</li> <li>- Hvorfor?</li> <li>- Hvorfor tror du man har disse ideene om hva som er en bra kropp og ikke?</li> <li>- Hvorfor tror du at du tenker dette om kroppens rolle i dagens samfunn?</li> <li>- Gir en viss type kropp status?</li> <li>- Hvem gir det status blant? Venner, familie?</li> <li>- Hva gjør det for deg?</li> </ul>
Hvordan bruker informant treningsklokke i hverdagen og hvorfor	Hvordan bruker du treningsklokke i din hverdag?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva har bruk av treningsklokke å si for deg?</li> <li>- Hvor lenge har du brukt treningsklokke?</li> <li>- Hvordan trente du før du skaffet deg klokken?</li> <li>- Har klokken noe å si for din helse og ditt forhold til egen kropp?</li> <li>- Hvor viktig er klokken i din hverdag?</li> <li>- Gir det deg en form for status å ha den på armen?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er det viktig for din identitet?</li> <li>- Hvorfor?</li> </ul>
Hvordan bruker informant treningsklokke i forbindelse med trening	Hvordan bruker du klokken i forbindelse med din trening og helse?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvorfor bruker du treningsklokke når du trener?</li> <li>- Hva får du ut av å bruke treningsklokke når du trener?</li> <li>- Hvilken rolle spiller dataene for å vite noe om din egen helse?</li> <li>- Hvilke aktiviteter bruker du klokken til?</li> <li>- Bruker du alltid klokken når du trener?</li> </ul>
Hvordan bruker man dataene klokkene produserer	Hvordan bruker du dataene som klokken din produserer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opplever du at du overvåker deg selv?</li> <li>- Er du bevisst på at Garmin får full tilgang til alle dine personlige data?</li> <li>- Hva tenker du om at Garmin kan bruke dine data som de selv vil?</li> <li>- Er du skeptisk til dette?</li> <li>- Hvordan føles det at klokken loggfører alt du foretar deg mtp trening og bevegelsesmønstre?</li> <li>- Hva skjer hvis du glemmer å slå på klokken når du trener?</li> <li>- Hvordan bruker du treningsdataene fra klokken?</li> <li>- Hva har klokken å si for din identitet som fysisk aktiv?</li> <li>- Hva har klokken å si for din helse?</li> </ul>
Refleksjoner over egen kropp (i forhold til idealet, trening og bruk av	Har kroppen i dagens samfunn noe å si for hvordan/hvorfor du trener?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan vil du beskrive</li> </ul>

<p>treningsklokke, maskulinitetsideal)</p>		<p>kroppsidealet i samfunnet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opplever du at det er det et maskulinitetsideal i samfunnet?</li> <li>- Er det noen positive/negative sider ved dette?</li> <li>- Hvordan opplever du dette kroppsidealet i tilknytning til maskuline verdier?</li> <li>- Har dette noe å si for hvordan du trener?</li> <li>- Hva har dette å si for din selvfølelse?</li> <li>- Hvordan bidrar treningsklokken til dette?</li> <li>- Hvordan opplever du din egen kropp i forbindelse med samfunnets kroppsideal?</li> </ul>
<p>Avslutning</p>	<p>Har du noe du vil tilføye som vi ikke har fått snakket om?</p>	

## Vil du delta i forskningsprosjektet

*«Hvordan og hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»*

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forstå hvordan og hvorfor du anvender en Garmin treningsklokke i din hverdag og treningssammenheng. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

## Formål

Formålet med prosjektet er å få en dypere forståelse for hvorfor unge menn bruker treningsklokker. Gjennom å se nærmere på dette er ønsket å få innsikt i eksempelvis hvordan man bruker det, om man kun er interessert i egne data, om man deler data med andre, om man konkurrerer med andre og om bruk av treningsklokke har en innvirkning i ditt daglige liv.

Prosjektet er en masteroppgave og opplysningene du som deltaker bidrar med vil ikke bli brukt i forbindelse med undervisning eller andre prosjekter.

## Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet.

## Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir forespurt om å delta i undersøkelsen på bakgrunn av dine erfaringer som bruker av Garmin treningsklokke, ditt kjønn og din alder (mann, 20-30 år). Prosjektet trenger ca.10 informanter.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet vil dette innebære et intervju som varer ca. 1 time. Intervjuet vil lagres digitalt og senere bli transkribert.

## Det er frivillig å delta

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

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

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

- *Det er kun jeg som gjennomfører prosjektet, samt min veileder som vil ha tilgang til opplysningene du bidrar med.*



- *Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet skal lagres på en egen forskningsserver, og vil dermed være kryptert.*

*Deltakerne i prosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.*

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

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som er senest Desember 2021. Datamaterialet og personopplysningene vil bli anonymisert ved prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- Tord Thoresen Dybhavn [tord.dybhavn@gmail.com](mailto:tord.dybhavn@gmail.com) eller Fiona Dowling [fionajd@nih.no](mailto:fionajd@nih.no) Ved Norges Idrettshøgskole
- Vårt personvernombud: [personvernombud@nih.no](mailto:personvernombud@nih.no)

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

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

Med vennlig hilsen

Professor Fiona Dowling  
23262416  
(veileder)

Tord Thoresen Dybhavn  
48280395  
(Masterstudent)

-----  
-----

# **Samtykkeerklæring ved innsamling og bruk av personopplysninger til forskningsformål**

Norges Idrettshøgskole

**«Hvordan og hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»**

**Prosjektleder: Professor Fiona Dowling**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan og hvorfor unge menn i alderen 20-30 år bruker Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i undersøkelsen slik den er beskrevet i informasjonsskrivet.

Jeg er også kjent med at deltakelse er frivillig, og at jeg når som helst kan be om å få slettet de opplysninger som er registrert om meg. Dette gjelder også etter at prosjektet er avsluttet.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

**NSD sin vurdering**

**Prosjekttittel**

«Hvordan og hvorfor bruker unge menn i alderen 20-30 år Garmin treningsklokker og hva betyr dette for dem?»

**Referansenummer**

820234

**Registrert**

17.09.2020 av Tord Thoresen Dybhavn - tor added@student.nih.no

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Fiona Dowling, fionajd@nih.no, tlf: 23262416

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Tord Thoresen Dybhavn, tord.dybhavn@gmail.com, tlf: 48280395

**Prosjektperiode**

01.10.2020 - 31.12.2021

**Status**

22.09.2020 - Vurdert

**Vurdering (1)**

**22.09.2020 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 22.09.2020. Behandlingen kan starte.

**MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

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

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2021. Vi kan imidlertid ikke se at det behandles opplysninger om GPS-data, slik innmelder har krysset

av, men antar at innmelder har krysset av fordi man innhenter informasjon om bruk av Garmin-klokke som har slik funksjon. Data samles inn gjennom intervju.

## LOVLIG GRUNNLAG

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

## PERSONVERNPRINSIPPER

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

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

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

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)