



## BACHELOROPPGAVE

Påvirker kroppspress motivasjonen til unge voksne i alderen 18-25 år til å trene på treningssenter?

Does body dissatisfaction affect the motivation of young adults aged between 18-25 to exercise in the gym?

**Ida Kolve Skutle og Tara Vethe**

Folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold

Høgskulen På Vestlandet

Silje Blindheim

1.6.2022

## Forord

Vår tid som folkehelsestudenter ved Høgskulen på Vestlandet nærmer seg slutten. Etter tre fine år blir denne bacheloren vår siste del av studiet. Arbeidet med den har vært lærerikt, interessant og samtidig krevende.

Før vi begynte på dette studiet har vi begge hatt en stor interesse for fysisk aktivitet og kosthold, og har det fortsatt i dag. I studieløpet har vi opplevd mestring, glede og tilegnet oss variert kompetanse og nyttige erfaringer. I oppgaven har vi undersøkt temaene kroppspress, sosiale medier og motivasjon. Vi finner disse temaene svært interessante og det har vært spennende å jobbe med de. Tematikken er svært dagsaktuell da kroppspress kan gi psykiske helseutfordringer, og psykisk helse er en viktig del av folkehelsearbeidet.

Vi vil rette en særlig stor takk til veilederen vår, Silje Blindheim. Uten hennes gode råd, støtte og faglige vurderinger hadde vi ikke kommet i havn. Takk til våre intervjuobjekter som tok seg tid til å stille opp og svarte oss etter beste evne. Vi må også takke familie, venner og medstudenter for råd, diskusjoner og god hjelp med oppgaven.

God lesing!

## Abstract

**Background:** In this assignment we are discussing the problems around body dissatisfaction and its connection with young adults and their motivation to go to a gym and exercise. 9 of 10 young adults in Norway are on social media where they are exposed for marketing from digital influencers. In today's society it's all about having a thin and muscular body, and it's shown all over social media and marketing. A study shows that 84% of young women and 65% of young men experience body dissatisfaction. Body dissatisfaction can lead to mental health challenges and influence the individual's quality of life. The gym is an arena where people experience the most body dissatisfaction, because of their bodies and presentation. Our research question is: *“Does body dissatisfaction influence the motivation of young adults in the age of 18-25 years to workout at a gym?”*.

**Method:** To conclude our research question we have used qualitative semi- structured interviews as our method. In our interviews we had three different subjects, motivation, social media and body dissatisfaction, with big and open questions so our informants had room for more questions and discussions.

**Results:** We can report that a bigger part of our informants experience either in a big degree or over a middle degree externally motivated to achieve what they see as the ideal body. The informants who were mostly inner motivated did still feel body dissatisfaction.

**Conclusion:** Our study consisted of a small selection of informants, which means that it's not very representative for a bigger part of the population. We can not conclude, but our findings are very interesting and the topic is very current, and we see a need for further research, especially on the mental health aspect.

## Innholdsfortegnelse

INNLEDNING .....	4
PROBLEMSTILLING .....	6
BAKGRUNN.....	6
FOLKEHELSE OG ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET .....	6
<i>Motivasjon til trening for unge voksne</i> .....	7
<i>Kroppspress</i> .....	10
SOSIALE MEDIER.....	11
METODE .....	13
<i>Valg av metode</i> .....	13
<i>Utarbeiding av intervjuguide</i> .....	14
<i>Utvalg</i> .....	15
<i>Transkribering</i> .....	15
RESULTAT OG DISKUSJON.....	16
<i>Hvorfor trener intervjuobjektene?</i> .....	16
<i>Motivasjon</i> .....	18
<i>Kroppspress, sosiale medier og selvfølelse</i> .....	21
<i>Funn oppsummert</i> .....	27
AVSLUTNING/KONKLUSJON .....	29
LITTERATURLISTE.....	29

## Innledning

Sosiale medier har fått en sentral rolle i livet til mennesker, og i samfunnet (Ipsos, 2020). Sosiale medier er blitt en populær arena for tidsfordriv, og blir benyttet hyppigere enn tidligere (Fjelnseth & Sjølie, 2021). 9 av 10 unge voksne er på sosiale medier der de blir eksponert for store mengder markedsføring fra digitale personligheter med stor påvirkningskraft (Steinnes & Teigen, 2021). Man blir daglig utsatt for bilder der folk viser kroppen fra sin beste vinkel i sosiale medier og reklame- og influenserbransjen, noe som kan føre til kroppspress (Sundgot-Borgen et al., 2021). Digitaliseringen vi er vitne til i dag, kan bidra til å påvirke og forsterke hvordan unge mennesker ser på sin egen kropp (de Vries et al., 2019). Kroppspress har blitt et høyaktuelt tema som i stor grad påvirker oss gjennom media og digitale flater (de Vries et al., 2019). I 2021 utførte NIH i samarbeid med andre norske universiteter og høyskoler en undersøkelse som viser at 84% unge kvinner, og 65% unge menn opplever kroppspress på treningssenteret (Sundgot-Borgen et al., 2021). Undersøkelsen viser at kroppspress kan føre til psykiske helseutfordringer og gå utover enkeltindividets

livskvalitet (Sundgot-Borgen et al., 2021). Undersøkelsen viste også at treningssenteret er en arena der folk opplever atskillig med kroppspress, blant annet grunnet kropp og prestasjon står sentralt (Sundgot-Borgen et al., 2021). Kroppspress kan defineres som «*at vi føler på press og forventning til at kroppen vår burde se ut på en bestemt måte*» (Kühle-Hansen, 2022). Kroppspresset øker når vi sammenligner vår kropp med idealer samfunnet har satt, noe som kan være lett å gjøre på et treningssenter der mange føler at kropp har et stort fokus (Sundgot-Borgen et al., 2021). Kroppspress kan føre til at mennesker utvikler et negativt kroppsbilde, kroppsmisnøye og kroppskomplekser (Sundgot-Borgen et al., 2021). I dag trener ca. halvparten av 18-25 åringer på treningssenter, som utgjør en stor andel av aldersgruppen (Virke, 2021). Det gjør aldersgruppen i stor grad interessant å undersøke, da en stor andel eventuelt vil bli påvirket av kroppspress, og at dette kan virke inn på treningen.

Engelsrud (2006) skriver i boken sin at kroppspress alltid har eksistert, og at i dagens samfunn handler kroppspress om å være «tynn» og «muskuløs». Dette kroppsidealet er noe man kan oppnå ved å trene på treningssenter. Da vil det være interessant å undersøke om kroppsidealet motiverer unge voksne til å gå på treningssenter, og i hvor stor grad. Det er rapportert at 90% i alderen 18-25 år bruker sosiale medier daglig, eller nesten daglig (Statistisk sentralbyrå, 2019). Studier viser at unge i alderen 18-25 år som eksponeres for sosiale medier med høyere frekvens har større risiko for å kjenne på kroppspress (de Vries et al., 2019).

I et folkehelseperspektiv er både den fysiske-, psykiske- og sosiale helsen viktige tema. Psykiske lidelser er en av de store helse- og samfunnsutfordringene vi står ovenfor i dag (Helsedirektoratet, 2018). Den sosiale ulikheten i psykisk helse gjør oss oppmerksomme på hvilken betydning livsbetingelser har for helse og trivsel (Helsedirektoratet, 2018). Studien til Norges Idrettshøyskole satte lys på at kroppspress kan gi psykiske helseutfordringer i alderen 18-25 år, noe som gjør temaet i bacheloren høyst relevant (Sundgot-Borgen et al., 2021). Vi ser at dagens fokus på kroppspress er stort, spesielt i sosiale medier, og for oss som folkehelsearbeidere er det viktig å formidle fagkunnskap om fysisk aktivitet og helse med fokus på kroppens funksjon henimot hvordan den ser ut. På bakgrunn av dette er det som folkehelsearbeider interessant å se nærmere på hvordan sosiale medier i relasjon til kroppspress påvirker unge mennesker som trener på treningssenter.

## Problemstilling

Fokuset i bacheloren er å undersøke om det kan være en sammenheng mellom eksponering av kroppspress, motivasjon og sosiale medier hos et lite utvalg unge voksne i alderen 18-25 år som trener på treningssenter. Dette ønsker vi å se nærmere på gjennom et kvalitativt intervju. Intensjonen vår er å få et dypere innblikk i om sosiale medier kan være en bidragsyter til å øke kroppspresset for våre intervjuobjekter. Vi ønsker å se dette i relasjon til det kroppsidealet vi ser i samfunnet i dag, og om dette kan være en motivasjonsfaktor for unge voksne til å trene på treningssenter. Et kroppslig mål som å oppnå idealkroppen blir omtalt som et ekstrinsisk mål (Gillison et al., 2006). Studier har vist at ekstrinsiske treningsmål har blitt relatert som en indikator på psykososiale plager som kroppsmisnøye og at det gir psykiske helseutfordringer (Gillison et al., 2006). Ut i fra dette bakteppet er problemstillingen for denne oppgaven: «Påvirker kroppspress motivasjonen til unge voksne i alderen 18-25 år til å trene på treningssenter?». Hypotesen vår til problemstillingen er at kroppsidealet «tynn og muskuløs» er en ytre motivasjonsfaktor for at unge voksne går på treningssenteret. Vi vil videre legge vekt på aspekter ved fysisk aktivitet, motivasjon, sosiale medier og kroppspress som teoretisk grunnlag for oppgaven.

## Bakgrunn

### Folkehelse og anbefalinger for fysisk aktivitet

Helsedirektoratet anbefaler voksne i alderen 18-25 år å være i fysisk aktivitet i minimum 150 til 300 minutter med moderat intensitet, eller 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av både moderat og høy intensitet (Helsedirektoratet, 2022). Aktivitet med moderat intensitet gir høyere puls enn ved hvile, eksempel på dette er hurtig gange. Ved enda høyere intensitet øker pulsen, som ved løping (Helsedirektoratet, 2022). Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander (Helsedirektoratet, 2014). Det foreligger overbevisende dokumentasjon om helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper (Helsedirektoratet, 2014). Beregninger viser at fysisk aktive «vinner» i gjennomsnitt åtte leveår med god helse (kvalitetsjusterte leveår) i et livsløpsperspektiv, noe som innbefatter både økt levetid og økt livskvalitet, sammenlignet med personer som er inaktive. Ytterligere økt fysisk aktivitet kan gi opp mot 16 kvalitetsjusterte leveår. For voksne i alderen 18-25 år er styrketrening spesielt nyttig for å vedlikeholde muskelstyrke (Helsedirektoratet, 2014). Helsedirektoratet definerer trening som «*fysisk aktivitet som er*

*planlagt, strukturert og som gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form – det kan være helserelatert form eller idrettslig prestasjonsevne» (Helsedirektoratet, 2014, s.11). Det er mange grunner til at trening har en positiv påvirkning. Når man trener, oppstår det fysiologiske endringer i kroppen og psykologiske endringer i tanker og følelser, der disse to ofte henger sammen. Bare etter 20 minutter med trening viser forskning at man føler seg gladere, uavhengig av hvor hardt man trener (Slapgaard et al., 2018).*

Serotonin og noradrenalin er kjemiske stoffer i kroppen vår som påvirker humøret slik at vi føler oppstemthet (Slapgaard et al., 2018). Trening stimulerer kroppen til å produsere disse stoffene, og det kan for eksempel forebygge depresjon (Slapgaard et al., 2018). Selvbildet kan også bli påvirket av trening, og et positivt selvbilde er viktig for å ha det godt (Slapgaard et al., 2018). For å oppnå et godt selvbilde må man oppleve bekreftelse og mestring. En kan erfare at kroppen fungerer, at øvelser gir fremgang, at en stadig behersker nye ting og får overskudd til skole, jobb og fritid (Slapgaard et al., 2018). Når man trener, får man en sterk kropp både fysisk og psykisk (Slapgaard et al., 2018). Med større muskelmasse er en bedre rustet for hverdagslige arbeidsoppgaver som å bære matvarer eller å sette opp en møbel. Bedre utholdenhet øker kapasiteten til hjerte- og karsystemet, og dette resulterer i større slagkraft i hjertemuskulaturen slik at det pumper mer blod per slag, og kroppen tar opp og utnytter oksygen bedre (Slapgaard et al., 2018). Dette gir gode helsefordeler ved at man kan holde på med en arbeidsoppgave over lenger tid. En vel trent kropp vil dessuten bruke kortere tid på å restituere seg etter store fysiske eller mentale anstrengelser (Slapgaard et al., 2018).

### Motivasjon til trening for unge voksne

Motivasjon kan defineres som: *«en tilstand som setter i gang og styrer adferden til mennesket, og som får oss til å vedlikeholde aktiviteten» (Manger & Wormnes, 2015, s.134). I motivasjonspsykologien blir det ofte skilt mellom indre- og ytre motivasjon. Ved indre motivasjon opplever mennesket interesse, nysgjerrighet, utfordringer og glede ved aktiviteten (Manger & Wormnes, 2015). Den ytre motivasjonen er derimot basert på å få en ytre belønning, som det å skulle få større muskler av styrketrening (Manger & Wormnes, 2015). Ryan og Deci (2017) mener ved ytre motivasjon har vi en tendens til å ta den korteste veien til resultatet. Ryan og Deci (2017) har utviklet Self-Determination-Theory, eller oversatt til norsk: selvbestemmelsesteorien. Det er en motivasjonsteori som tar utgangspunkt i at menneskets medfødte behov styrer motivasjonen (Manger & Wormnes, 2015). Teorien har hovedfokus på sammenhengen mellom selvbestemmelse og indre motivasjon. Den indre*

motivasjonen er en viktig faktor for utviklingen av det selvbestemmende mennesket og en grunnmur for hvorfor et menneske deltar. Deci og Ryan (2017) deler indre motivasjon inn i to punkter. Det ene punktet tar for seg interessen og gleden man føler ved å utføre en handling, som når en person driver med styrketrening på treningssenter fordi det fører til mestringsfølelse (Ryan & Deci, 2017). Når en person allerede er motivert til en oppgave så er veien til å utføre handlingen kort. Verdien og troen til mennesket er det andre punktet. Når det er noe som engasjerer og er viktig for et menneske, vil en handle og oppføre seg i samsvar med de verdiene (Ryan & Deci, 2017). Til felles for disse punktene er at man er fullt villig til å gå inn i oppgaven for å oppnå dette. Ved å bestemme over seg selv og ta egne valg vil det gi en opplevelse av å være selvstyrt av egne verdier og interesser. Selvbestemmelsen gjør mennesket selvstendig, og ytre motivasjon er ikke nødvendig for utførelse (Ryan & Deci, 2017). I følge Deci og Ryan (2017) er det tre behov som er viktige for at mennesket skal være motivert på en god måte: Behovet for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. Behovet for selvbestemmelse handler om at mennesket har behov for selvstendighet. En oppgave bør gjennomføres av fri vilje der en selv bestemmer hvordan den skal løses (Ryan & Deci, 2017). Behovet for kompetanse tar for seg det å ha tilstrekkelig kompetanse for å løse en oppgave. Mennesket bør bli utfordret, men samtidig må man ha høy nok kompetanse til gjennomføring for å oppleve mestring (Ryan & Deci, 2017). Opplevelse av tilhørighet handler om å utvikle gode relasjoner med gjensidig tillit og respekt (Ryan & Deci, 2017). Tilfredsstillelse av disse tre psykologiske behovene er nødvendig for utviklingen av indre motivasjon og selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2017).

En annen motivasjonsteori vi ønsker å ta utgangspunkt i er Albert Banduras teori om mestringsforventninger, såkalt «Self-efficacy theory» (Bandura, 1994). Han forklarer motivasjon og mestring ved å legge vekt på både individets kognitive prosesser og miljøet en befinner seg i. Bandura (1994) definerer opplevd mestring som individets tro på egen evne til å yte i hendelser som påvirker livet. Det handler om hvordan folk føler, tenker, motiverer seg selv og oppfører seg. Tro på seg selv skjer gjennom fire store prosesser, de kognitive-, motiverende-, affektive- og seleksjonsprosessene (Bandura, 1994). Sterk følelse av mestring forbedrer menneskelig prestasjon og personlig velvære. Mennesker med større tro på seg selv har større sjans for å mestre utfordringer. Med tro på seg selv opplever en også stort engasjement, god innsats og bedre forutsetninger for å nå mål som er satt (Bandura, 1994). Et slik syn er effektivt for prestasjon, reduserer stress og forekomsten av depresjon (Bandura, 1994). For å opprettholde en tro på mestring og vedvarende innsats må man også støte på



hindringer der en lærer at tilbakeslag og vanskeligheter også er nyttig erfaring. Dette ruster psyken for kommende utfordringer da man kommer sterkere ut av motgang (Bandura, 1994). En annen måte å skape styrke og selvtillit på er gjennom å se andre mennesker som lykkes med det samme. Dette øker troen på at individet har samme evne til å lykkes, noe som reduserer eventuelle fallgruver grunnet høyere innsats og vurdering av egen evne (Bandura, 1994). De individene med stor tro på seg selv måler suksess i form av selvforbedring (Bandura, 1994).

Trening er planlagt fysisk aktivitet som man gjennomfører over tid, gjerne med et mål om å enten forbedre eller vedlikeholde fysisk form (Helsedirektoratet, 2014). Et treningssenter er en privat eller offentlig aktør, og en hovedarena som tilbyr trening og ulike aktiviteter for kunder. De tilbyr aktiviteter i form av instruktørledede sal- og gruppetimer og individuell trening i styrkerom. Treningssentre har klart å befeste seg som en stor arena for folket, og spesielt ungdom trekkes hit (Seippel et al., 2011). Det ble rapportert om 984 treningssentre i landet pr. 1.oktober 2014 (Thidemann & Winkelman, 2014). De ulike sentrene har nesten 1 million medlemmer totalt, og en stor andel er unge voksne. I rapporten til Virke kommer det fram at langt flere yngre enn eldre benytter seg av treningssenter, og i 2019 var det 47% i aldersgruppen 18-25 år som trente på treningssenter. Dette er også den aldersgruppen som utgjorde den største prosentdelen på treningssentrene (Virke, 2021). De siste 10-15 årene har treningssentrene opplevd en god vekstperiode. I treningssenterbransjens årlige rapport fra 2014 ble det lagt frem at 25 prosent av nordmenn over 15 år har treningssenteret som sin hovedarena for trening. Virke trening rapporterer også at bransjen skapte en velferdsgevinst på minst 15,9 milliarder kroner i året før (Thidemann & Winkelman, 2014). 300.000 nordmenn trente på treningssenter i 2003, mens i 2014 eksisterer hele 984 forskjellige treningssentre i landet. Antall nordmenn som trener på treningssenter nå i dag, er nok betydelig høyere enn 300.000.

Skille & Østerås (2011) avdekket fem faktorer som spiller inn på unge voksne sine preferanser for deltakelse i fysisk aktivitet; *“gøy”, “helse”/ “overskudd”, “kropp”/“utseende”, “identitet”/“selvtillit” og “konkurranssevne”* (Skille & Østerås, 2011, s.365). Analysen viser at den viktigste preferansen er å ha det gøy. Sannsynligheten for å fortsette med fysisk aktivitet øker dersom aktiviteten man holder på med er gøy (Skille & Østerås, 2011). Når man utøver en aktivitet har en gjerne et mål som man blir drevet av. Det målet en person har for en aktivitet, spiller en stor rolle for utfallet. Mål som kommer innenfra, som å

danne sosiale relasjoner og selvutvikling, er kjerneverdier som er givende for en person (Gillison et al., 2006). Indre mål er også assosiert med økt innsats, ytelse og utholdenhet. Ytre mål stammer derimot fra å skulle oppnå ytre resultater som kan skilles fra selve aktiviteten, som status, rikdom, eller spesielt i denne sammenhengen – idealkroppen (Gillison et al., 2006). Ytre mål fremmer også mer kontrollerte former for regulering i forhold til indre mål som i følge forskning blir positivt assosiert til selvbestemt motivasjon. Ekstrinsiske treningsmål har også blitt relatert til en indikator på psykososiale plager som kroppsmisnøye (Gillison et al., 2006). Studien «*How are university gyms used by staff and student? A mixed-method study exploring gym use, motivation, and communication in three UK gyms*» har undersøkt hva som motiverer unge voksne til å gå på treningssenteret (Rapport et al., 2018). Studien viser at menn ofte blir motivert av det å skulle bygge muskler, mens kvinner rapporterte at de brukte tid på treningssenteret assosiert med vektnedgang. Studien viser også at de trente for helse, bedre funksjonalitet, avslapping og sosialt samvær. Motivasjonen varierer mellom å være et selvforbedringsprosjekt til det å få en god følelse og det å utvikle en kropp som fungerer til sitt formål (Rapport et al., 2018).

### Kroppspress

Kroppen er, og har alltid vært et fenomen for samfunnsskapt konstruksjon (Engelsrud, 2006). Ønsket om å oppnå skjønnhetsidealene, er en tanke like gammel som menneskeheten selv. I dagens popkultur handler det mest om hvordan kroppen skal, og bør se ut. Engelsrud (2006) sammenligner kroppen med et oppussingsobjekt, fordi det alltid vil eksistere et ønske om forandring. Hun sier også at det er svært gode tider for de som reklamerer, for å forme kroppen til å bli tynnere, mer muskuløs, sensuell, sexy, sterkere, renere og friskere (Engelsrud, 2006). Beundrende blikk rettes mot de som har oppnådd “idealkroppen”. Kroppens utseende blir en form for sosial markør for lykke, status og makt (Engelsrud, 2006). Dersom en setter denne standarden for seg selv, men ikke føler en oppfyller kravene, vil det påvirke kroppsbildet, selvfølelsen og følelsen av kroppspress (de Vries et al., 2019). Peter David Slade definerer kroppsbilde som “*the picture we have in our minds of the size, shape and form of our bodies; and to our feelings concerning these characteristics and our constituent body parts*» (Slade, 1994, s.497). Et negativt kroppsbilde er kjent som et viktig offentlig helseproblem og er assosiert med dårligere fysisk-, psykisk og sosial helse (Sundgot-Borgen et al., 2021).

I følge Engelsrud (2006) har samfunnet alltid vært preget av kjønnsideal. *“Utvikling, forbedring og effektivitet, forandring og progresjon i forhold til sin egen kropp ser ut til å være en forventning som ligger i tiden”* (Engelsrud, 2006, s.183). En strever hele tiden etter å oppnå forventningene som samfunnet setter, og mange vil i dag hevde at det å leve med krav til endring og omstilling er blitt det normale (Engelsrud, 2006). Endring og bearbeiding av kropp har ulik betydning for mennesker. For noen blir trening en redning, for andre kan det bli en trussel mot selvtilliten (Engelsrud, 2006). Engelsrud (2006) forteller at samtidens fokus på kropp og helse er skadelig. Unge voksne rapporterer at de føler på kroppspress, og dette er spesielt relatert til treningssenter (Sundgot-Borgen et al., 2021). Treningssenter var det stedet flest av kandidatene følte på kroppspress (Sundgot-Borgen et al., 2021). Treningssenteret kan bli sett på som en plass for objektivisering av kropp, og med et prestasjonsorientert miljø (Sundgot-Borgen et al., 2021). Kroppspress er relatert til ugunstige kognitive prosesser i forhold til egen kropp (Sundgot-Borgen et al., 2021). Dette kan relateres til at en er mer opptatt av hvordan kroppen ser ut, henimot dens funksjonalitet, noe som øker sammenligningen til idealiserte kropper (Sundgot-Borgen et al., 2021). Dette påvirker også selvtilliten og hvor tilfreds en er med livet, derfor er kroppspress en stor bekymring (Sundgot-Borgen et al., 2021). I studien *«The effect of mens body attitudes and motivation for gym attendance»* har de sett på hvordan menn sine holdninger til egen kropp påvirker treningsrelatert adferd. Funnene sier at menn som opplever misnøye med sin egen kropp tilbringer mer tid på treningssenteret (Caudwell & Keatley, 2016).

## Sosiale medier

Boyd og Ellison (2007) definerer sosiale medier som *«en digital plattform der en kan lage en profil i et sosialt nettverk som tilrettelegger for interaksjon mellom brukere»* (Boyd & Ellison, 2007, s.211). Sosiale medier er blitt en stor del av hverdagen, spesielt for den yngre generasjonen (Boyd & Ellison, 2007). På sosiale medier som Instagram og Snapchat poster man bilder av seg selv for å få tilbakemelding på hvordan man ser ut. I artikkelen *“Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent-Adolescents Relationships”* skriver de at ny forskning viser at unge voksne som bruker mye tid på sosiale medier har økt sannsynlighet for å kjenne på kroppspress (de Vries et al., 2019). Det blir rapportert om at unge voksne føler på et press om å se “perfekt” ut på sosiale medier. De bekrefter også akkurat som Engelsrud at kroppsidealet er å være «tynn» og «muskuløs» (de Vries et al., 2019). Studien studerte sammenhengen mellom sosiale medier og

kroppsbilde, og rapporterer at menn og kvinner i alderen 18-25 år som tilbringer mye tid på sosiale medier opplever dårligere kroppsbilde, og at dette styrkes over tid. Forskningen har dokumentert den negative innflytelsen sosiale medier har på menneskers kroppsbilde (Fardouly & Vartanian, 2016). Resultatene fra studien viser også at mennesker i alderen 18-25 år er mer opptatt av egen kropp, enn de som ikke bruker sosiale medier like hyppig. Videre viser studien at de også sammenligner seg mer med andre (Fardouly & Vartanian, 2016). De rapporterer også at de som bruker sosiale medier mer hyppig opplever negativt kroppspress i større grad (Fardouly & Vartanian, 2016). Studien undersøkte helheten i sosiale medier, men har også undersøkt ulike fenomen. Den viser at de som publiserer med høyere frekvens på sosiale medier opplever i større grad av å være utilfreds med vekt, selvobjektivering, og har større drivkraft for å være tynn. Dette er blant de som i større grad poster bilder, ser på andre og kommenterer (Fardouly & Vartanian, 2016).

I *“Livsstil til salgs: om influensermarkedsføring på sosiale medier og hvordan ungdom påvirkes”* undersøker de hvordan markedsføringen påvirker aldersgruppen 18-25 år (Steinnes & Teigen, 2021). De forteller at 9/10 unge norske bruker sosiale medier og blir eksponert for markedsføring fra digitale personligheter med stor påvirkningskraft, såkalte influensere. De skaper og promoterer tjenester til målrettede forbrukergrupper (Steinnes & Teigen, 2021). Disse profilene er ofte nøye gjennomtenkt for å fremstå som et idealisert selvuttrykk og fremheve positive egenskaper (Rosenberg & Egbert, 2011). Kroppsidealer skaper kroppspress, fordi de er konstruerte (Rosenberg & Egbert, 2011). De kroppene vi blir eksponert for er ofte retusjerte og vist fra den beste vinkelen. Når et samfunn har et kroppsideal virker det ekskluderende for de som ikke har det kroppsidealet. Forskning viser at det er en sammenheng mellom de idealiserte kroppene i samfunnet og et negativt kroppsbilde (Kühle-Hansen, 2022). I sosiale medier sammenligner mennesker seg med overlegne individer (Festinger, 1954). Flere av ungdommene fortalte at de sammenlignet seg med influenserene (Steinnes & Teigen, 2021). Det største problemet er at influenserene som regel viser seg fra sin beste side, med et idealisert uttrykk. Det blir postet innhold der en poserer for å se best mulig ut. Her blir det også gjeldende at kroppen skal se best mulig ut (Steinnes & Teigen, 2021). Studien viser også at ungdommene blir påvirket både bevisst og ubevisst gjennom bruk av kommersielle og rasjonelle strategier (Steinnes & Teigen, 2021).

Selvfølelse er et begrep som kan sees i relasjon til kroppspress (Øiestad, 2021). For å forstå ordet selvfølelse er begrepet «selvet» sentralt. *«Selvet er ståstedet for menneskelig opplevelse*

og erfaring» (Øiestad, 2021, s.14). I følge Ryan og Deci (2017) kan «selvet» forstås på to måter. Den ene er at selvet kan bli sett på som et objekt, der det dreier seg om hvordan vi oppfatter og ser oss selv. Det påpekes sider vi har ved forholdet vi har til oss selv: om vi har tillit til selvet, bildet vi har av det, om vi akter det eller ikke og hvordan vi vurderer vårt selv (Ryan & Deci, 2017). Den andre måten vi forstår selvet på er som sentrum for erfaring, og som utgangspunkt for handling (Ryan & Deci, 2017). Selvfølelse kan forstås som det å være i en prosess (Øiestad, 2021). God selvfølelse er å ha erfaring med, og mot til å ta utgangspunkt i egen sansing, reaksjoner, følelser og tanker. Det handler også om å handle sammen med andre mennesker, og å stå stødig i seg selv (Øiestad, 2021). Det å ha en god selvfølelse handler om å ha et trygt forhold til egen subjektivitet, som da blir en base for nysgjerrig åpenhet for andres verden da man er trygg i sin egen. Dårlig selvfølelse handler ofte om kontinuerlig selvbevissthet. Vi mister ståstedet i vår egen subjektivitet ved å bry oss om hva omgivelsene krever og ønsker. Dette resulterer i at man blir selvkritisk, og aldri fornøyd med seg selv (Øiestad, 2021). Ut ifra et slikt perspektiv handler da selvfølelse om å ta subjektiv plass i den sosiale verden, og ha en evne til å se seg selv utenfra. Være seg selv uten å være redd for å bli vurdert som å ikke være god nok (Øiestad, 2021).

## Metode

### Valg av metode

I denne oppgaven har vi valgt et kvalitativt semi-strukturert intervju som metode. Et slik type intervju tar utgangspunkt i ulike tema med foreslåtte spørsmål med rom for oppfølgingsspørsmål. Tema i bacheloren er komplekst og krever god refleksjon rundt spørsmålene som blir stilt (Krumsvik, 2014).

Bacheloren vår tar opp komplekse tema som fysisk aktivitet, motivasjon, kroppspress og sosiale medier. Et formål med intervjuet var å undersøke sammenhengen mellom disse aspektene knyttet til vår problemstilling. Vi valgte først å studere den autentiske konteksten og hvordan intervjuobjektene så på denne. Basert på kjennetegnene til kvalitativ metode ønsket vi å undersøke et fenomen gjennom et dybdeintervju. Dette krevde god refleksjon rundt spørsmålene og god teoretisk innsikt i tematikken. Vi undersøkte forskning og teori omkring kroppspress og motivasjon, - videre på data knyttet til unge voksnes vaner og grunner til å gå på treningssenter. Gjennom å gå i dybden på valgt tematikk, gav det oss god og valid kunnskap. Slik kunne vi videre undersøke sosiale mønstre. Vi stilte spørsmål som

«hvis jeg sier motivasjon til trening, hva tenker du på da?» og «påvirker sosiale medier din motivasjon til å trene på treningscenter?». Slike spørsmål krever dype, reflekterte svar fra intervjuobjektet, og forutsetter også en tett dialog mellom den som intervjuer, og den som blir intervjuet. Når vi fikk svar måtte vi som regel også stille oppfølgingsspørsmål for å få svar på akkurat det vi var ute etter. Dette gjorde vi også for å få god dybde i svarene.

Som intervjuer i kvalitativ metode, er det viktig å reflektere over hvordan man framstår ovenfor intervjuobjektet. Vi skapte en fin dynamikk mellom oss som intervjuer og intervjuobjekt, fordi vi skal sammen produsere innsikt, forståelse og kunnskap. God dynamikk ble skapt ved å stille åpne og respektfulle spørsmål, lytte godt og vise interesse for utsagnene. Når svarene ikke var holdbare stilte vi oppfølgingsspørsmål for at intervjuobjektet skulle forstå essensen i spørsmålet bedre (Dalland, 2020). De etiske sidene ved et intervju er viktige, og i følge Dalland (2020) handler det om respekt for intervjuobjektet, og at det skal være en komfortabel situasjon. Vi intervjuet på den måten vi selv hadde ønsket å blitt intervjuet på, da bevarte vi de etiske sidene ved intervjuet på en god måte.

For å finne bakgrunns litteratur til bacheloren brukte vi søkemotorene «oria» og «google scholar». Vi brukte søkeordene «trening», «motivasjon», «sosiale medier», «kroppspress» og «selvfølelse». Vi opplevde resultatet av søket som snevert, så vi valgte også å søke på engelsk. Da søkte vi på «exercise», «motivation», «self-esteem», «social media» og «body dissatisfaction», og fikk bedre resultater. Vi kombinerte også noen av ordene og søkte på «exercise and motivation», «gym and self-esteem», «gym and motivation» og «social media and body dissatisfaction». Vi brukte i hovedsak fagfelleverderte artikler.

### Utarbeiding av intervjuguide

Intervjuguiden (se vedlegg) er utarbeidet ved hjelp av bachelorveileder. Vi lagde et utkast og fikk tilbakemelding om å vinkle spørsmålene våre i en bedre retning for å få de svarene vi var ute etter. Hovedtemaene i intervjuguiden (se vedlegg) er bakgrunnen til intervjuobjektene, motivasjon til trening, sosiale medier, kroppspress og selvfølelse. Intervjuguiden (se vedlegg) er delt inn i spørsmål om de nevnte temaene.

Etter at vi hadde utarbeidet en intervjuguide (se vedlegg) måtte vi sende inn søknad til NSD for godkjenning. Når man gjennomfører et kvalitativt intervju tar man taleopptak for å kunne lytte til svarene senere. Dette krever godkjenning fra NSD da det er en

personvernopplysning. Vi fylte ut skjemaet til NSD, og utarbeidet et informasjonsskriv som senere skulle sendes ut til intervjuobjektene. De svarte at informasjonsskrivet ikke var detaljert nok. Etter endelig godkjenning fra NSD, sendte vi skrivet til intervjuobjektene og startet intervjurunden. Vi var tydelige på at deltakelsen var frivillig, og at personvernopplysningene kom til å bli slettet etter innleveringsfristen.

I en studentundersøkelse kan det være vanskelig og tidkrevende å få tilgang til de best egnede kandidatene, og da hender det at man må benytte seg av kjente (Dalland, 2020). Dette var utfordringer vi også opplevde i vår undersøkelse. Vi tok kontakt med bekjente som vi visste hadde en tilknytning til treningssenteret, så ut fra eget nettverk fikk vi kontakt med aktuelle intervjuobjekt til vår bacheloroppgave. Dalland (2020) beskriver at dersom en utfører et kvalitativt intervju med bekjente, kan det påvirke resultatet. Vi har etter beste evne vært bevisst på vår egen relasjon til utvalget, da vi var klar over at dette kan påvirke gjennomføring og resultater av intervjuet. Vi tok hensyn til dette ved å tenke at samme hvilken forsker som utøver intervjuet, så skal svarene bli de samme ved å følge identisk framgangsmåte (Dalland, 2020). Vi holdt oss objektive, og drog ikke inn personlige meninger eller erfaringer. Vi så for oss at vi intervjuet en fremmed da et slikt intervju er svært personavhengig, så dette var viktig å ha i bakhodet. Dette gjør resultatet i undersøkelsen mer pålitelig (Dalland, 2020).

### Utvalg

I kvalitativ metode bruker man et *strategisk* utvalg, det vil si at man velger intervjuobjekter som man mener har noe spesielt å bidra med til undersøkelsen (Dalland, 2020). Vi har strategisk valgt intervjuobjekter som har tilknytning til treningssentre. Dette er fordi vi skulle undersøke kroppspress og motivasjon spesifikt, og i forhold til trening på treningssentre. Utvalget består av 5 jenter og 2 gutter, der alle er mellom 18-25 år. Utvalget trener alt fra 3-5 ganger i løpet av en uke og treningserfaringen varierer alt fra 1.5 år til 7 år. Alle driver aktivt med styrketrening for å bli sterke, bygge muskler og få en bedre helse. Intervjuobjektene har mye erfaring med å trene på treningssentre, og er derfor høyst relevante intervjuobjekter til vår bacheloroppgave.

### Transkribering

Transkribering er å skrive ut intervjuet (Dalland, 2020). En vanlig måte å gjøre dette på er å skrive ned ord for ord (Dalland, 2020). Vi noterte ikke underveis i intervjuet, og etterlot

datagjennomgangen til senere, da vi ønsket at intervjuobjektene skulle ha vår fulle oppmerksomhet under intervjuet. Når vi noterte ned resultatet var det viktig å bevare mest mulig av det intervjuobjektene sa. Vi lyttet nøye gjennom intervjuene, for så å skrive ned det som var viktig for vår bachelor i etterkant. For best mulig resultat var det viktig at vi hadde tolket intervjuobjektet riktig i samtalen. Dette sikret vi ved å stille spørsmål som «sorstår jeg deg riktig når du sier at kroppspress er en motivasjonsfaktor for deg?». Så vi noterte nøye hva intervjuobjektene la fram som svar på våre spørsmål i transkriberingen. Transkriberingen gikk for seg ved å lytte på intervjuene, for så å notere ned viktige funn. Vi har hatt fokus på det som kan være viktig for motivasjonen på treningssenteret, og hvordan treningssenteret og sosiale medier påvirker intervjuobjektene. Eksempel på viktige funn vi ønsket å kartlegge var hvorvidt motivasjonen er i større grad basert på det indre eller ytre, og hvordan sosiale medier påvirker kroppspress og selvfølelse.

## Resultat og diskusjon

I det følgende skal vi nå legge fram noen av funnene våre og drøfte dem i lys av problemstilling og teorigrunnlag.

### Hvorfor trener intervjuobjektene?

#### Funn 1 og drøfting

Intervjuobjektene gav uttrykk for at både de fysiske-, psykiske- og sosiale faktorene ved trening er viktige. Et av grunnlagene for treningsmotivasjonen til intervjuobjektene er kroppslig prestasjon. Et av intervjuobjektene begynte å trene i ganske ung alder, «*jeg begynte veldig enkelte å trene fordi jeg synes jeg var for tynn, og hadde et ønske om å bygge muskler for å bli stor*» – Mann, 23 år. Tre av de kvinnelige intervjuobjektene sier også at det er viktig med «*en stor og flott rumpe*» og at de trener for å se en kroppslig endring da de har et ønske om å oppnå idealkroppen. Her tolker vi det slik at kroppslige mål blir sett på som en ytre belønning. Gillison et al. (2006) forteller oss at ytre mål kan blant annet stamme fra å ville oppnå status. Intervjuobjektet som begynte å trene fordi han var «*for tynn*» sier også at «*det å ha idealkroppen gir en ønsket status. Jeg setter meg i respekt ved å ha større muskler, fordi det representerer det å være sterk*» - Mann, 23 år. Igjen ser vi at dette kan knyttes til ytre mål slik som Gillison et al. argumenterer for (2006). Intervjuobjektene blir motivert av ønsket om å bygge «*en stor og flott rumpe*» og «*store muskler for å se bra ut*» kan vi påstå opplever



kroppsmisnøye. Det å være misfornøyd med egen kropp resulterer gjerne i et ønske om å endre den, slik som disse intervjuobjektene fortalte oss at de ønsker. De opplever i stor grad å være ytre motivert der kroppslig endring er belønningen. Dette kan vi se i en negativ kontekst da kroppsmisnøye er relatert til psykososiale plager (Gillison et al., 2006). En svakhet er at vi ikke har undersøkt psykososiale plager hos intervjuobjektene, så om det gjelder akkurat vårt utvalg kan vi ikke si noe om. Det som derimot er fordelaktig, er at ytre mål er positivt assosiert til selvbestemt motivasjon, og fremmer kontrollerte former for aktivitet. Det vil si at individet utøver aktiviteten av fri vilje, og at det eksisterer en motivasjon til gjennomføringen (Gillison et al., 2006). I denne sammenhengen vil det bety at individene med kroppslig mål gjerne i større grad opplever disiplin til å gå på trening for å nå målet de har satt. Forskningen legger fram flere negative sider ved det å være ytre motivert, men de med disiplin opprettholder bedre kontinuitet i treningen, noe som er viktig for å oppnå helseeffektene som følger med trening (Slapgaard et al., 2018). Så vi ser foreløpig en liten fordel med å være ytre drevet i forhold til vårt utvalg.

Det er ingen tvil om at mestring, og det å ta vare på helsen også er viktige faktorer for hvorfor intervjuobjektene trener. Som følge av styrketrening kommer også mestringsfølelse, velvære, glede og god helse (Slapgaard et al., 2018). Banduras (1994) Self-Efficacy theory forteller oss at en sterk følelse av mestring øker menneskelig prestasjon og velvære. Man har også bedre forutsetninger for å nå mål ved å oppleve mestring og ha tro på egen evne (Bandura, 1994). Det vil si at når utvalget vårt opplever mestring i treningen, så vil de ha gode forutsetninger for å nå både indre- og ytre målsetninger. Følelsen av mestring kan også øke sjansen for å opprettholde aktivitet over tid, da selvbestemmelsesteorien til Ryan og Deci (2017) sier at indre motivasjon er viktig for å opprettholde en aktivitet. Mestring øker troen på egen evne til å prestere, men Bandura (1994) legger vekt på at det også er viktig å støte på utfordringer en ikke mestrer, da dette vil gi nyttig erfaring og styrke psyken til neste utfordring. Det er fordi man kommer sterkere ut av motgang (Bandura, 1994). Ene intervjuobjektet sier at *«det å jobbe mot et mål, for å så oppleve mestringsfølelsen ved å nå målet er en helt fantastisk følelse. Det å lære nye øvelser, få øvelser til bedre, løfte mer og bli sterkere er også noe ved styrketrening som gir mestring og glede»* - Kvinne, 22 år. Det å nå et indre mål i treningssammenheng resulterer i selvutvikling, noe som er assosiert med økt innsats, ytelse og utholdenhet på trening (Gillison et al., 2006). Det å jobbe mot et mål, for å så nå målet gir glede, og man opplever selvutvikling (Ryan & Deci, 2017). Poenget er at slike mål som kommer innenfra er viktig for at aktiviteten skal være gjennomførbar over tid (Ryan & Deci, 2017). 4 av 7 nevner

også at det sosiale ved trening er en viktig faktor. «Jeg synes det er veldig hyggelig å komme til en arena der det er flere som gjør det samme», - Kvinne 25 år. «På treningssenteret møter en gjerne personer som har samme lidenskap, og her kan man skape gode relasjoner. Dette gjør også at det blir mer lystbetont å gå på trening, som virker positivt inn på psykisk helse» - Kvinne, 25 år. Det å danne sosiale relasjoner er en kjerneverdi som er givende for et menneske og fremmer velvære (Gillison et al., 2006). Studier viser at en viktig grunn for at folk drar på treningssenteret er for sosialt samvær, og å danne sosiale relasjoner (Rapport et al., 2018). Treningssenteret kan være en sosial og gøy arena, som resulterer i positive opplevelser, og da blir det en plass man ønsker å besøke over tid (Skille & Østerås, 2011). «Å ha sosiale relasjoner relatert til treningssenteret er viktig for meg. Det blir et sted vi kompisser møtes for å ha det gøy og jobbe med oss selv. Dette gjør at arenaen blir noe som virker positivt inn på min psykiske helse» - Mann, 23 år. Vi ser at for de intervjuobjektene som bruker mye tid på treningssenteret er det viktig med gode sosiale relasjoner relatert til treningssenteret, og at det vises gjennom svarene deres at det har positiv påvirkning på deres mentale helse. Dette er også belyst gjennom forskning der det argumenteres for at preferansene «gøy» og «sosialt», er to av de viktigste faktorene for at unge voksne skal delta i aktivitet (Skille & Østerås, 2011), (Rapport et al., 2018). På den andre siden har vi også et intervjuobjekt som sier det helt motsatte. «Jeg trener for min egen del, ikke fordi det er sosialt, for jeg er veldig asosial på trening. Det er vel litt terapi på en måte». - Mann 25 år. Dette intervjuobjektet motsier de andre i utvalget da han er på trening for å være alene og jobbe med seg selv. Som nevnt viser studier at en av viktigste grunnene for at folk drar på treningssenteret, er for sosialt samvær (Rapport et al., 2018). Dette fremstår som helt uviktig for det nevnte intervjuobjektet da han omtaler seg selv som “asosial” på trening. Det han legger fram som viktig er at trening er “terapi”. Vi tolker dette i retning at det virker positivt inn på hans psykiske helse, og at det er en av de viktigste grunnene for at han trener. Dette stemmer med teorien som legger fram at trening har positiv innvirkning på den psykiske helsen (Folkehelseinstituttet, 2019). Dette intervjuobjektet peker mer i retning av det å være indre motivert.

## Motivasjon

### Funn 2 og drøfting

Intervjuobjektene beskrev motivasjon som det å utvikle seg på trening og å oppnå målene de har satt for seg selv, både utseendemessig, men også fysiske og mentale. Til felles for alle intervjuobjektene er at de er styrt av en blanding mellom ytre- og indre motivasjon, men i ulik grad. *”Det er opprinnelig det fysiske som motiverer meg, men når jeg først kommer i gang så er det resultat som er mest motiverende, progresjon og styrke etc. Jeg føler meg bedre i hverdagen, har mer energi og er generelt mer positiv. Det er lettere å komme seg på jobb og skole”* - Kvinne 23 år. Hos flere ser vi at kroppslig endring gjerne er en større drivkraft i starten av treningsfasen. 5 av 7 er i større grad drevet av ytre motivasjon for å oppnå idealkroppen. De 5 av 7 nevner også at den ytre motivasjonen stod sterkest i starten, men gradvis har den utviklet seg til indre motivasjon, dermed eksisterer det i dag en blanding mellom indre- og ytre motivasjon. De fortalte at det etter hvert oppstod andre indre motivasjonsfaktorer som mestringfølelse, glede, en sterk og robust kropp og bedre psykisk helse. Selvbestemmelsesteorien tar utgangspunkt i at behovet til mennesket styrer motivasjonen (Ryan & Deci, 2017). Ut i fra hvilket behov intervjuobjektet har, om det er bedre psykisk helse eller en finere kropp, så har de ulik grad av indre- og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen blir omtalt som viktig for hvorfor mennesket deltar, og virker som en grunnmur. Indre motivasjon er mestring, glede og interesse for aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Ut i fra disse forholdene kan vi påstå at det er svært viktig at intervjuobjektene også opplever indre motivasjon, da vi i flere tilfeller ser at de i større grad er drevet av ytre motivasjon. Som forskningen sier varierer motivasjonen mellom det å være et selvforbedringsprosjekt, til det å oppnå en kropp som fungerer til sitt formål (Rapport et al., 2018). Bandura (1994) forteller at individer som måler suksess, måler det ved å se etter selvforbedring. *”Det er viktig for mitt velvære å føle meg komfortabel i min egen kropp, og det er fint å føle seg trent, men samtidig er det viktig å være frisk, sunn og sterk”* - Kvinne, 25 år. Dette intervjuobjektet er i større grad drevet av å skulle oppnå idealkroppen, men indre motivasjon fremstår også som essensiell for treningen. Det stemmer over ens med motivasjonpsykologien som fastslår at indre motivasjon er essensielt for å drive med en aktivitet. Når en opplever indre motivasjon utvikles det selvbestemmende mennesket, og behovet for selvbestemmelse er viktig for å være motivert på en god måte (Ryan & Deci, 2017). Glede og interesse er også viktige grunnlag for å opprettholde aktiviteten, som virker inn på indre motivasjon (Manger & Wormnes, 2015). Likevel ser vi at ytre motivasjon står sterkt blant intervjuobjektene. Ut i fra deres svar kan vi påstå at det å oppnå en bestemt fysikk gjerne er grunnlaget for treningsmotivasjonen, også blir de psykologiske fordelene en bonus. Viktig å påpeke at dette gjelder ikke alle, for et par stykk er i større grad drevet av de

psykologiske fordelene som kommer ved trening. Det at ytre motivasjon er treningsgrunnlaget for 5 av 7 av intervjuobjektene sier i mot selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (2017). Deres teori legger vekt på at den indre motivasjonen er en grunnmur for hvorfor mennesket deltar i aktivitet (Ryan & Deci, 2017). Dette kan vi fastslå på bakgrunn av at flere av intervjuobjektene omtalte den ytre motivasjonen som hele grunnlaget for at de startet å trene på treningssenter, og at den henter de inn igjen når treningen kan virke meningsløs.

*“Motivasjon for meg handler om å oppnå resultater jeg er tilfreds med, det er det som i all hovedsak driver meg til å fortsette. Det vil si å oppnå store muskler, og se stor og sterk ut”* - Mann, 23 år. Det nevnte intervjuobjektet er også svært representativ for studien som rapporterte at menn i stor grad er drevet av å skulle bygge muskelmasse (Rapport et al., 2018). Dette intervjuobjektet startet med trening fordi han hadde et sterkt ønske om å endre kroppssammensetningen ved å øke muskelmassen. Han var, og er fortsatt i stor grad drevet av ytre motivasjon for å gå på treningssenteret. *«Problemet med den motivasjonen jeg opplever er at jeg aldri blir mett, fordi den dag i dag trener jeg fortsatt for å oppnå drømmekroppen. Når du har nådd et mål så setter du deg bare et nytt, og på denne måten blir du egentlig aldri fornøyd, du har et ønske om å bli større og større»* - Mann, 23 år. Et annet kvinnelig intervjuobjekt sa med stor enighet i forrige utsagn, *«jeg kommer nok aldri til å bli fornøyd med min egen kropp, fordi det er alltid noe som kan forbedres»* - Kvinne, 25 år. De får også fram at selv om det å være drevet av å oppnå en bestemt kropp kan bli sett på som noe negativt, så er det en faktor som får de til å fortsette å trene, så det blir snudd om til noe positivt. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (2017) tar utgangspunkt i at menneskenes behov styrer motivasjonen. Hos de to nevnte intervjuobjektene her ser vi et behov for å ha en bestemt kroppstype. Dette kan vi si virker inn på treningsmotivasjonen fordi det er en større grunn for hvorfor individene trener på treningssenter. Behovet og presset om å oppnå idealkroppen «tynn» og «muskuløs» vil da være med å styre deres motivasjon. Mer spesifikt får intervjuobjektene fram at idealkroppen er jenter med stor rumpe og smal midje, og gutter skal generelt sett se muskuløse ut. Som nevnt har vi ikke spurt om hvordan den ytre motivasjonen om å oppnå idealkroppen eventuelt påvirker deres psykiske helse. Det vi kan si noe om er at de samme personene som opplever i større grad å være ytre motivert har opprettholdt trening på treningssenter i flere år. Dette er positivt da det kommer mange positive helseeffekter ved å trene kontinuerlig. Trening resulterer i bedre psykisk helse, bedre fysisk funksjon, forebygger sykdom, plager og tidlig død (Folkehelseinstituttet, 2019). Derimot uten at vi kan si noe om det i forhold til vårt utvalg, så viser forskning at de som er

mer opptatt av hvordan kroppen ser ut, henimot dens funksjon sammenligner seg selv i større grad med andre (Sundgot-Borgen et al., 2021). Forskning viser at de som sammenligner seg selv med andre har høyere risiko for å oppleve negativt kroppsbilde og kroppspress (Kühle-Hansen, 2022). Igjen kan vi ikke si om dette er tilfellet for våre intervjuobjekter, men forskningen er tydelig på at det er sammenheng mellom det å være ytre drevet av det å skulle oppnå en bestemt kropp, og det å oppleve et negativt kroppsbilde (Kühle-Hansen, 2022).

*“Jeg er i større grad drevet av indre, enn ytre motivasjon, da målet mitt er idrettsrelatert prestasjon, men jeg skal ikke legge skjul på at det er gøy når andre legger merke til at jeg ser godt trent ut”* - Kvinne, 22 år. Det nevnte intervjuobjektet blir i større grad styrt av en indre motivasjon, da hun opplever en stor glede ved aktiviteten, og målet hennes er idrettsrelatert prestasjon. Likevel legger hun ikke skjul på at kropp spiller en rolle i motivasjonen, uansett om den ytre motivasjonen ikke er så stor, så er den eksisterende. Vi tolker dette som at uansett om en er i høyeste grad drevet av indre motivasjon, så vil kroppslig prestasjon spille en rolle, om det så er i liten grad. Vi har også en person som føler indre- og ytre motivasjon er likestilt. *”Dersom jeg mister den indre motivasjonen så er det den ytre som henter meg inn igjen. Så jeg vil egentlig si at den ytre og indre ligger ganske så likt”* - Kvinne 22 år. Intervjupersonen sier at den ytre motivasjonen er den som henter henne inn igjen i treningsrutiner om hun er umotivert. Igjen kan det virke som om den ytre motivasjonen er grunnlaget for treningen. Vi tolket dette som at om hun mister den indre drivkraften i en periode, så kommer hun på at det å oppnå en bestemt fysikk er en viktig del av hvorfor hun trener, så dermed kommer motivasjonen tilbake. Hun sier at indre- og ytre motivasjon er likestilt, men svaret hennes kan heller peke i retning mot ytre motivasjon. Dette kan vi tolke som at hun blir ubevisst påvirket av ytre faktorer.

## Kroppspress, sosiale medier og selvfølelse

### Funn 3 og drøfting

Som vi har sett gjennom forskning er det evidens på at det å bruke mye tid på sosiale medier øker risikoen for å føle på kroppspress (de Vries et al., 2019). Det å ha en følelse av å ikke ha idealkroppen kan føre til et ønske om å endre den (Fardouly & Vartanian, 2016). For oss var det derfor også interessant å se på om sosiale medier og kroppspress har innvirkning på et utvalg unge voksne som velger å trene på treningssenter. Samtlige i vårt utvalg er enige i at sosiale medier påvirker motivasjonen på en eller annen måte, både bevisst og ubevisst. *“Jeg bryr meg veldig om kropp. Jeg vil jo gjerne ha idealkroppen man ser på sosiale medier der*

*jenter har store rumpe og smal midje, og ønsker å trene for å se slik ut. Hva de ulike treningsprofilene trener, hvor mye vekter og antall repetisjoner de tar påvirker meg også. Treningsprofiler og influensere påvirker både positivt og negativt, de kan motivere ved at noen med idealkroppen gjør en øvelse og da tenker jeg søren, det vil jeg og klare. Men det kan også gå andre veien, at jeg tenker: sånn kommer jeg aldri til å se ut, så vet ikke om jeg gidder å prøve en gang og blir litt demotivert av det. Jeg følger også veldig mange treningsprofiler på sosiale medier, kanskje litt for mange som påvirker meg tror jeg” -*

Kvinne, 22 år. Dette intervjuobjektet ser ut til å bli bevisst påvirket av sosiale medier.

Hvordan andre ser ut, og hva andre gjør spiller en stor rolle inn i hennes treningsmotivasjon.

Det kan virke som treningsmotivasjonen bunner i et kroppspress. På en måte er det positivt at

hun blir motivert til trening, fordi trening har mange positive helsegevinster (Slapgaard et al.,

2018). Samtidig bruker hun mye tid på å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier

og vi vet at det å sammenligne seg med andre øker risikoen for å føle på kroppspress

(Fardouly & Vartanian, 2016). Vi vet også at kroppspress er relatert til psykiske utfordringer,

og at det kan påvirke selvtilliten og hvor tilfreds en er med livet (Sundgot-Borgen et al.,

2021). Intervjuobjektet sier også at hun blir demotivert når hun tenker at idealet er

uopnåelig, dette vil virke negativt inn på treningsmotivasjonen. Som nevnt i teoridelen viser

sosiale medier idealiserte selvuttrykk (Rosenberg & Egbert, 2011), der kropper blir vist fra sin

beste vinkel og dermed blir urealistiske. Mangfoldet av kropper blir sjelden inkludert, noe

som kan virke ekskluderende for de som ikke har «idealkroppen» (Kühle-Hansen, 2022).

Tolker vi det dit hen, blir tolkningen negativ i den forstand at hun sammenligner seg selv med

andre, og blir demotivert når hun selv opplever en avstand fra seg selv til det ønskelige

resultatet. Dette kan være et eksempel på hvordan det å i større grad være ytre motivert kan

bli noe negativt. *”Jeg følger ikke så veldig mange på sosiale medier, og prøver å unngå kropp*

*på Instagram. Med en gang man er inne på “discover” siden på Instagram så popper det opp*

*mennesker i bar overkropp og er jo nesten bare det. Jeg er mer opptatt av hva de trener, enn*

*hvorvidt de ser ut. Men selvfølgelig så vil jo det at de ser bra ut gjøre at jeg kanskje ser på*

*akkurat de videoene de lager” - Mann 25 år. Denne kandidaten beskriver at han velger å ikke*

*følge så mange som har fokus på kropp, men det er lett for at de dukker opp likevel. Han liker*

*å bli inspirert til øvelser og treningsprogrammer, og ubevisst velger han profiler som har*

*kroppen han ser på som idealet. Dette intervjuobjektet tar et bevisst valg om å ikke la seg*

*påvirke negativt, likevel dukker det opp uønsket reklame eller forslag til inspirasjon som*

*påvirker til en viss grad.*

*“Når jeg legger ut treningsrelatert innhold på sosiale medier får jeg mange tilbakemeldinger som påvirker meg både positivt og negativt. Hvordan det påvirker meg kommer an på hvordan kommentaren er skrevet. Når jeg ser noen som er godt trent, får jeg også lyst til å trene akkurat som dem for å oppnå samme resultater”* - Kvinne, 25 år. Forskning viser at de som publiserer med høyere frekvens på sosiale medier har større risiko for å oppleve utilfredshet med vekt, et ønske om å være tynn og selvobjektivering (Fardouly & Vartanian, 2016). Det nevnte intervjuobjektet opplever å i stor grad bli drevet av ytre motivasjon. Vi tolker det slik på bakgrunn av at hun selv sier å være ytre motivert, og i intervjuet viser hun en stor drivkraft for å oppnå idealkroppen. For denne kvinnen kan det se ut til at det å legge ut treningsrelatert innhold på sosiale medier påvirker hennes grad av ytre motivasjon og lyst til å oppnå idealkroppen. Likevel er det bare et av intervjuobjektene som har nevnt dette. Hvor sterk denne sammenhengen er, har vi ikke bakgrunn for å kunne svare presist på, likevel viser forskningen at vi kan anta sammenheng (Fardouly & Vartanian, 2016). Hos denne kvinnen går det også igjen at når hun blir eksponert for en influenser med idealkroppen på sosiale medier, får hun et ønske om å oppnå det samme. Vi tolker dette som at treningsprofiler med idealkroppen har stor påvirkningskraft på flere av intervjuobjektene. Self-Efficacy teorien forteller oss at en måte å skape styrke og selvtillit hos seg selv, er ved å se andre lykkes med det samme (Bandura, 1994). I forhold til vårt utvalg kan vi se en positiv konsekvens ved å prøve å oppnå det samme som andre grunnet individet får høyere innsats, som øker sjansen for å oppnå det samme (Bandura, 1994). Det som kan bli problematisk her er at idealkroppene på sosiale medier ofte er konstruerte, som gjør de umulig å oppnå (Steinnes & Teigen, 2021). Utvalget blir motivert av å se influensere på sosiale medier med idealkroppen, men kan bli demotivert når de opplever distanse mellom deres kropp, og idealkroppen. Dette stemmer også overens med det Engelsrud (2006) sier. Hun sier at dersom en setter samfunnets kroppsstandard for seg selv, men føler at en ikke oppfyller kravene, så vil det påvirke kroppsbildet og øke risikoen for å føle på kroppspress (Engelsrud, 2006). Peter David Slade refererer til kroppsbilde som det bildet vi former i vårt eget hode av størrelse, faset og form av egen kropp, og så videre, hvordan dette bildet får hver enkelt til å føle seg. Det handler i stor grad om våre negative bekymringer rundt hvordan kroppen ser ut (Slade, 1994). Negative bekymringer om eget utseende vil i en eller annen grad resultere i å føle på kroppspress. Dette kan se ut til å være et stort problem på treningssenteret da det er rapportert som den største arenaen for kroppspress (Sundgot-Borgen et al., 2021).

Når vi spurte hvordan de føler seg på treningssenteret svarte 5 av 7 at de føler seg bra og komfortable, men at det kommer an på dagsformen. Det vil si hvordan de føler seg fra før av, om de har en bra eller dårlig dag. Derimot husket noen av intervjuobjektene mye fra tiden de startet på treningssenter. Da følte de seg langt mer ukomfortable enn i dag. *«Jeg følte andre så på meg, og brydde seg om hva jeg gjorde. Dette kunne påvirke selvtilliten min negativt på trening. Spesielt om det var folk med idealkroppen rundt. Så mye av grunnen for at jeg var ukomfortabel var fordi jeg sammenlignet meg med andre»* - Kvinne, 25 år. *«Når jeg begynte å trene var alle rundt større enn meg, det påvirket selvtilliten min negativt, og fikk meg til å føle meg liten»* - Mann, 23 år. Dette er noe fire av informantene følte på når de begynte å trene. Etter hvert har de opparbeidet seg en selvtillit, da alle informantene synes å være komfortable på treningssenteret per tid. Spørsmålet er om selvtilliten er kommet av at treningssenteret har blitt en komfortabel arena å være på, eller om det er grunnet de har fått det de anser som en finere kropp, eller eventuelt andre faktorer. Dette har vi ikke spurt om, så det kan vi ikke si noe om, men det er likevel rimelig å anta at dette har en sammensatt forklaring. *«Når jeg ikke går kontinuerlig på trening føler jeg meg ubekvem. Jeg tenker ofte på hva andre tenker om meg på trening, og føler alle ser på meg, selv om jeg vet innerst inne at det ikke er realiteten»* - Kvinne, 22 år. Her har vi et intervjuobjekt som gjerne ikke føler seg så komfortabel på treningssenteret som de nevnte gjorde. Med dette i betraktning kan vi tolke det som når intervjuobjektene går kontinuerlig på trening, slik de fleste har gjort i flere år, så opplever de å være mer komfortable enn dersom de ikke gjør det. Dette er en mulig forklaring på at alle de andre informantene er komfortable på treningssenteret. Kvinnen som er sist nevnt opplever i dag og kunne føle seg ukomfortabel på treningssenteret da hun føler alle ser på henne. Vi har to andre intervjuobjekt som har nevnt dette som et problem tidlig i treningsfasen. *«Jeg følte meg liten når jeg begynte å trene, og følte at alle så på meg»* - Mann, 23 år. Det som er fellestrekket mellom de to som følte seg ukomfortable før, er at de har en kontinuitet i treningen, og nå er svært komfortable. Til forskjell fra hun som ikke er komfortabel når hun ikke går jevnlig på trening.

Det går igjen hos flere intervjuobjekter at det å sammenligne sin kropp med andre kropper påvirker selvtilliten negativt på trening. *«Det frister ikke å trene ved siden av godt trente folk, men er det mindre trente folk rundt så kan det få meg til å føle meg bedre»* - Kvinne, 22 år. Igjen ser vi at sammenligning med andre kropper er et problem og at kroppsfokuset er stort hos noen av intervjuobjektene. Det å føle på kroppspress er en reell bekymring som vi ser her påvirker selvtilliten på trening. I forhold til det å se bra ut på trening fikk vi varierte svar fra



intervjuobjektene. Noen synes det er helt uviktig å se bra ut på trening, mens andre synes det er viktig for å føle seg bra og prestere bedre. *«Før var det viktigere for meg å se bra ut. Etter hvert som jeg bygde muskler, var jeg opptatt av å vise de fram og valgte klær jeg så bra ut i»* - Mann, 23 år. Med dette sitatet kan vi forstå at treningssenteret kan bli en plass for objektivisering, noe som stemmer i følge studien til Norges Idrettshøyskole der utvalget i studien påstår at treningssenteret kan bli sett på som en plass for objektivisering av kropp, og med et prestasjonsorientert miljø. Vi kan også dra sammenheng mellom objektivisering av kropp og kroppspress, da studien rapporterer treningssenteret som en arena for kroppspress og objektivisering (Sundgot-Borgen et al., 2021).

Intervjuobjektene hadde noenlunde samme forståelse for hva selvbilde er, der noen forteller at det handler om hvordan man ser på seg selv og om man er komfortabel og selvsikker. Dette ligner på teorien som sier at selvbildet handler om forholdet vi har til oss selv og hvordan vi vurderer, og oppfatter oss selv (Ryan & Deci, 2017). Videre spurte vi om hvilket forhold de hadde til sitt eget selvbilde. Det kommer også fram at selvbilde er noe som kan variere fra dag til dag. *«Et godt selvbilde er viktig for selvtilliten min på trening, og trening i seg selv påvirker selvbildet mitt positivt»* - Mann, 23 år. *«Selvbilde for meg handler om at når jeg er komfortabel i min egen kropp blir jeg selvsikker og får et godt selvbilde. Dette er noe som har blitt bedre over tid når jeg er blitt mer komfortabel i egen kropp. Har jeg en periode der jeg ikke er like flink med trening og kosthold så får jeg dårligere selvbilde da trening og kosthold er viktig for meg, og påvirker min psykiske helse»* - Kvinne, 25 år. Det samme intervjuobjektet sier også *«jeg har et godt forhold til min egen kropp, men det er alltid noe som kan bli bedre»* - Kvinne, 25 år. I forhold til dette utsagnet viser teorien at det å aldri være fornøyd med seg selv resulterer i dårlig selvfølelse (Øiestad, 2021). Det vi kan si i forhold til dette intervjuobjektet er at dette gjerne var tilfellet før, men etter hvert som hun er blitt mer komfortabel i sin egen kropp, så er selvbildet blitt bedre, selv om hun fortsatt føler på at det alltid er noe hun kan endre på. En annen sier *«når jeg begynte å trene hadde jeg dårlig selvbilde, jeg turte for eksempel ikke ta benkpress da jeg følte meg svak og var misfornøyd med eget utseende. Etter hvert som jeg ble sterkere og så kroppslige resultater økte selvtilliten»* - Mann, 23 år. Hos de nevnte intervjuobjektene ser vi at selvbildet var dårligere når de begynte å trene, men etter hvert som de har fått kroppslige resultater og blitt komfortabel i sin egen kropp så får de et bedre selvbilde. Det å ha godt forhold til eget selvbilde er viktig for å handle godt sammen med andre mennesker, og å ha det godt med seg selv (Øiestad, 2021). Dårlig selvfølelse kan føre til at man blir selvkritisk, ikke fornøyd med

seg selv og bryr seg om hva omgivelsene krever, og ønsker (Øiestad, 2021). Fellesnevneren for de to nevnte intervjuobjektene er at begge er i større grad drevet av ytre motivasjon. Her foreligger det en sammenheng mellom å få bedre selvbildet ved å oppnå det de anser som en finere kropp. Det å være komfortabel i egen kropp er viktig for eget velvære da vi ser en sammenheng mellom det å være misfornøyd med egen kropp, og psykiske utfordringer (Sundgot-Borgen et al., 2021). Samtidig kan det virke som fokuset på kropp er i overkant, da begge intervjuobjektene opplever å aldri bli fornøyde. Forskning rapporterer at de som er i overkant opptatt av egen kropp sammenligner seg selv i større grad med andre. De som sammenligner seg selv med andre opplever oftere å være misfornøyd med egen kropp (Fardouly & Vartanian, 2016). Dette er likevel bare noe vi kan diskutere, og ikke fastslå gjelder for vårt utvalg, da vi har ikke spurt om hvordan disse faktorene påvirker deres psykiske helse, som vil være en svakhet i denne bacheloroppgaven. Det kom også fram hos et annet intervjuobjekt at *«selvbildet varierer i forhold til hvem jeg sammenligner meg med. Sammenligner jeg meg med utrente mennesker føler jeg meg bra. Sammenligner jeg meg med de som er bedre trent enn meg, så får jeg dårligere selvbilde, spesielt på trening»* - Kvinne, 22 år. Igjen kommer sammenligning opp som et problemområde. Teorien viser at de som sammenligner seg selv med andre i større grad vil oppleve negativt kroppspress hyppigere enn andre (Fardouly & Vartanian, 2016). Vi ser at selvbildet til denne kvinnen blir dårligere når hun sammenligner seg med de som er nærmere det hun ser på som idealkroppen. I dette tilfellet anser vi det som en utfordring å sammenligne seg selv med andre, da det gjerne vil føre til at hun i høyere grad føler på kroppspress.

Videre spurte vi om treningsprofiler på sosiale medier påvirker selvbildet. Et intervjuobjekt sier at hun kan bli påvirket til å trene som forbildene sine for å oppnå samme kroppslige resultater, men sier at *«dette er noe som kan gi motivasjon, men om fokuset blir for stort, kan jeg bli negativt påvirket. Jeg blir gjerne ubevisst påført kroppspress fra sosiale medier, det ligger i underbevisstheten»* - Kvinne, 25 år. Flere var enige i at sosiale medier påvirker dem ubevisst i forhold til hvordan de ser på sin egen kropp. *«Jeg har tanker om at jeg vil ha størst mulig rumpe, og de tankene kommer jo fra en plass, så jeg blir absolutt påvirket ubevisst»*- Kvinne, 22 år. Det blir også lagt fram av et annet intervjuobjekt at sosiale medier blir en viktig motivasjonsfaktor, *«jeg kan føle meg litt dårlig om jeg ser noen som er større enn meg, men som regel gir det bare en god motivasjonsboost»* - Mann, 23 år. Vi tolker svarene deres som at det å se andres kropper på sosiale medier kan til en viss grad gi motivasjon, men om fokuset blir for stort, så påvirker det selvbildet negativt. Det største problemet er gjerne at

profiler på sosiale medier promoterer idealiserte selvuttrykk for å fremheve seg selv best mulig (Rosenberg & Egbert, 2011). Det vil si at mange poserer og viser seg fram fra sin beste vinkel, og dermed viser fram urealistiske idealer. Dette kan skape en enda større distanse mellom en vanlig kropp, og kropper på sosiale medier. For de som derimot føler at det kun gir motivasjon til trening, kan vi heller vinkle det i en positiv retning da trening gir positive helsegevinster (Slapgaard et al., 2018). De samme personene sier også at det påvirker nok selvbildet negativt ubevisst, men gjerne ikke i like stor negativ grad som hos andre.

Siste spørsmålet i intervjuet handlet om kroppspress og trening i forhold til sosiale medier. Kandidatene er enige i at det er stort fokus på kropp i sosiale medier, og at det er noe som kan føre til kroppspress. Noen blir påvirket av kroppsfokus i sosiale medier, mens for andre er det ubetydelig. *«Kroppspress forekommer gjerne hos de som bruker tid på å sammenligne seg med andre. Kroppspress forekommer gjerne på sosiale medier fordi noen kropper er mer akseptert enn andre i samfunnet. Samtidig så viser folk seg som regel bare fra sin beste side, med en vinkel som får dem til å se flatterende ut. Dette skaper urealistiske ideal»* - Kvinne, 22 år. Et annet intervjuobjekt sier *«det at jeg selv føler på en distanse til idealkroppen, for å så bli gang på gang eksponert for flotte kropper er det som skaper kroppspress for meg. Dette gjør at jeg selv ønsker å endre min egen kropp»* - Kvinne, 25 år. Sosiale medier er også ekskluderende for mange kropper da man ofte blir eksponert for idealkroppen. *«Jeg selv velger å publisere bilder der jeg synes kroppen min ser best ut»* - Kvinne, 22 år. Når man selv kun blir eksponert for det man anser som en fin kropp, virker det inn på det man selv velger å publisere. Dette går igjen hos tre av intervjuobjektene. Dersom de skal publisere noe på sosiale medier velger de den vinkelen som kler de best. Det kan vi tolke som at de føler på et press om å se bra ut. De som ikke blir påvirket i like stor grad sier *«det er generelt sett stort søkelys på kropp, noe som skaper kroppspress, men det påvirker ikke meg i noe stor grad»* - Kvinne 22 år. Vi ser det er litt delt om intervjuobjektene føler på kroppspress eller ikke. Det er en enighet om at det er stort fokus på kropp i sosiale medier, men det er ikke alle som lar seg påvirke.

### Funn oppsummert

Hovedfokus i denne bacheloroppgaven har vært å se om kroppspress kan bidra til økt treningsmotivasjon for unge voksne i alderen 18-25 år. Våre funn forteller oss er at 5 av 7 i større grad er drevet av ytre motivasjon der kroppspress er en påvirkningsfaktor. Vi tolker svarene til utvalget som at det å oppnå idealet *«tynn»* og *«muskuløs»* spiller en stor rolle for

mange av de. Mange viser å være svært opptatt av kropp, og vi kan vi anta at flesteparten i utvalget føler på kroppspress, men i ulik grad, og at det påvirker treningsmotivasjonen. Med dette kan vi anta at motivasjonen deres kan bunne i å føle på kroppspress for de som er ytre motivert i vårt utvalg. Samtidig rapporterer intervjuobjektene å oppleve glede, mestring og bedre fysisk- og psykisk helse grunnet treningen. Intervjuobjektene er med andre ord drevet av både ytre- og indre motivasjon, men for de fleste av dem ser det ut til at den ytre motivasjonen står sterkere enn den indre. Dette er et av de viktigste funnene i vår undersøkelse fordi blant annet selvbestemmelsesteorien og studien til Norges Idrettshøyskole rapporterer at det å i stor grad være ytre drevet kan få problematiske konsekvenser for den psykiske helsen (Sundgot-Borgen et al., 2021), (Ryan & Deci, 2017). Det å være ytre motivert er også assosiert med å føle på kroppspress, og å ikke opprettholde aktivitet over lenger tid (Ryan & Deci, 2017), (Sundgot-Borgen et al., 2021). Derimot ser vi at de som har en større ytre motivasjon i vårt utvalg, har opprettholdt treningen over flere år. Dette blir et positivt aspekt for våre intervjuobjekter da vi ser mange fysiske- og psykiske helsefordeler ved å drive kontinuerlig med trening som å føle på glede, mestring, velvære, energioverskudd og det å være mer robust både fysisk og psykisk (Slapgaard et al., 2018). Vi ser også at de som føler sterkest på kroppspress i større grad er drevet av en ytre motivasjon. Etter våre antagelser kan det da se ut til å være en sammenheng mellom kroppspress og ytre motivasjon for å gå på treningscenteret. Som forskning har rapportert har de som føler på kroppspress større risiko for å få psykiske utfordringer. Samtidig har vi ikke diskutert psykisk helse i vårt utvalg, så dette har vi ikke grunnlag for å si noe videre om. Motivasjonsteorien sier også at ytre mål fremmer en mer kontrollert form i forhold til indre mål. «Kontrollert» kan virke som et negativt ord i denne sammenhengen, men det er positivt assosiert med det å ha selvbestemt motivasjon, som kan virke inn på om man opprettholder treningen over tid, eller ikke. Det å drive med trening over et lenger tidsperspektiv er en viktig faktor for å oppnå helseeffekten ved trening (Gillison et al., 2006). Likevel er vår tolkning at det er flere negative sider, enn positive ved det å være drevet av ytre motivasjon – sett i sammenheng med kroppspress. Dette støttes også av forskningen. Da det er vist at de som kjenner på kroppspress også rapporterer om et negativt kroppsbilde og dårligere selvtillit. (Sundgot-Borgen et al., 2021), (Fardouly & Vartanian, 2016).

## Avslutning/konklusjon

Vi har i denne oppgaven sett nærmere på om «kroppspress påvirker motivasjonen til unge voksne i alderen 18-25 år til å trene på treningssenter?». Vi hadde en hypotese om at det å skulle nå dagens kroppsideal er en betydelig motivasjonsfaktor for unge voksne. Det vi kan rapportere fra vår undersøkelse er at en større del av vårt utvalg opplever enten i stor grad eller over middels grad å være ytre drevet av å skulle oppnå det de ser på som idealkroppen. De informantene som i større grad er drevet av indre motivasjon kjenner likevel på kroppspress. Lysten for å oppnå idealkroppen er eksisterende, men ikke i like stor grad. Med utgangspunkt i forskningen ser vi at det er flere negative konsekvenser av å ha en stor ytre drivkraft, enn positive. Derimot gjenspeiler dette seg ikke så tydelig hos våre intervjuobjekter. Det vi ser på som vårt viktigste funn er at utvalget har en opplevelse av kroppspress, og ut fra svarene ser vi at det påvirker selvtilliten i en uønsket retning. En svakhet i undersøkelsen er at vi ikke har spurt intervjuobjektene om de føler på noen av de samme negative effektene forskningen legger fram om psykisk helse. Vi ser at forskningen er tydelig på at det eksisterer problematiske konsekvenser, så det er beklagelig at vi ikke har forhørt oss om dette.

Vår undersøkelse bestod av et lite utvalg, som vil si at det ikke er særlig representativt for en større del av befolkningen. Funnene våre er svært interessante, og tematikken er dagsaktuell, så vi ser et behov for videre forskning. Det er et problem at atskillige føler på et kroppspress, og har et ønske om å nå kroppsidealet. For å sette større lys på problematikken kunne en videre ha forsket på kroppspresset som individer kjenner på via treningssenter og sosiale medier og hvordan dette påvirker deres psykiske helse. Eventuelt også spurt et utvalg om hvordan en kan løse problematikken, og ha fokus på dette.

## Litteraturliste

Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. Stanford University.

<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>

Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.

<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Caudwell, K. M. & Keatley, D. A. (2016). *The Effect of Men's Body Attitudes and Motivation for Gym Attendance*. <https://oce-ovid-com.galanga.hvl.no/article/00124278-201609000-00024/PDF>

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

de Vries, D. A., Vossen, H. G. M. & van der Kolk – van der Boom, P. (2019). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 527–536.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>

Engelsrud, G. (2006). *Hva er KROPP*. Universitetsforlaget.

Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes—Leon Festinger, 1954*.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>

Fjelnseth, M. & Sjølie, H. (2021). #Utenfilter—Ensomhet og identitet på sosiale medier.

Folkehelseinstituttet. (2019, 11. desember). *Helseeffekter av fysisk aktivitet*.  
Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>

Gillison, F., Standage, M. & Skevington, S. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836–847. <https://doi.org/10.1093/her/cy1139>

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170)*.  
[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf/\\_/attachment/inline/2f5d80b2-e0f7-4071-a2e5-3b080f99d37d:2aed64b5b986acd14764b3aa7fba3f3c48547d2d/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf/_/attachment/inline/2f5d80b2-e0f7-4071-a2e5-3b080f99d37d:2aed64b5b986acd14764b3aa7fba3f3c48547d2d/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf)

Helsedirektoratet. (2018). *Psykisk helse integrert i folkehelsearbeidet*. Helsedirektoratet.  
<https://www.helsedirektoratet.no/tema/livskvalitet-trivsel-og-folkehelsearbeid/psykisk-helse-integrert-i-folkehelsearbeidet>

Helsedirektoratet. (2022). *Voksne og eldre – generelle råd*. Helsedirektoratet.  
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre>

Ipsos. (2020). *Ipsos SoMe-tracker Q1'20*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/nb-no/ipsos-some-tracker-q120>

Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode*. Fagbokforlaget.

Kühle-Hansen, S. (2022). Kroppspress. I *Ndla.no*. NDLA.  
<https://ndla.no/nb/subject:d1fe9d0a-a54d-49db-a4c2-fd5463a7c9e7/topic:3cdf9349-4593-498c-a899-9310133a4788/topic:7e6a20d3-ceb5-46e3-ad28-1412c9a5745c/topic:599e2b1e-fe7e-4285-aa3c-a5a391264f24/resource:0ffde86e-de99-40fb-81e8-f844a509c45d>

- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Rapport, F., Hutchings, H., Doel, M. A., Wells, B., Clement, C., Mellalieu, S., Shubin, S., Brown, D., Seah, R., Wright, S. & Sparkes, A. (2018). *How Are University Gyms Used by Staff and Students? A Mixed-Method Study Exploring Gym Use, Motivation, and Communication in Three UK Gyms*. 16.
- Rosenberg, J. & Egbert, N. (2011). Online Impression Management: Personality Traits and Concerns for Secondary Goals as Predictors of Self-Presentation Tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory*. Guilford Press.
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). *Ungdom og trening—Endring over tid og sosiale skillelinjer* (ISBN 978-82-78-7894-372-4). Norsk institutt for forskning om oppveks, velferd og aldring.
- Skille, E. & Østerås, J. (2011). What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation. *Critical Public Health*, 21(3), 359–372. <https://doi.org/10.1080/09581591003797111>
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Slapgaard, O. V., Bolle, J. & Ekker, K. (2018). Trening gjør deg mer fornøyd med deg selv. I *Ndla.no*. NDLA. <https://ndla.no/nb/subject:1:c2133910-2de5-4dc9-9057-f59fed74982f/topic:3:75824/topic:3:74363/resource:1:78369>
- Statistisk sentralbyrå. (2019). *Bruk av sosiale medier (prosent), etter alder, statistikkvariabel, år og kjønn*. Statistikkbanken. SSB. <https://www.ssb.no/system/>
- Steinnes, K. K. & Teigen, H. F. (2021). *Livsstil til salgs: Om influensemarkedsføring på sosiale medier og hvordan ungdom påvirkes* | *Nordic Journal for Youth Research*. Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning. <https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/doi/abs/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-01>
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M. E. & Mathisen, T. F. (2021, 19. mars). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. I *BMC Public Health* (Bd. 21, s. 532). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7977603/>
- Thidemann, A. & Winkelmann, I. (2014). *Treningscenterbransjen 2014—Fra treningsglede til velferdsgevinst*. <https://docplayer.me/8512737-Treningscenter-bransjen-2014-fra-treningsglede-til-velferdsgevinst.html>
- Virke. (2021). *Treningscenterbransjen*. <https://www.virke.no/analyse/statistikk-rapporter/treningscenterbransjen/>

Øiestad, G. (2021). *Hva er selvfølelse?* Gyldendal.



## Informasjonsskriv NSD

Hei, vi er to studenter som skal skrive bachelor i folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold. Vi trenger svar på spørsmål som omhandler trening, motivasjon og sosiale medier. Vi trenger muntlig samtykke til at du godkjenner at vi bruker informasjonen vi får fra deg i bacheloren. Deltakelsen i studien er 100% frivillig, og en kan trekke seg når som helst.

Formålet med prosjektet er å kartlegge motivasjonsfaktorene for å gå på treningssenter i alderen 18-23. Opplysningene brukes til å finne ut hva motivasjonsfaktorene faktisk er, og hvordan kroppspress påvirker deg som individ.

Høgskulen På Vestlandet er insitusjonen som er ansvarlig for behandling av opplysningene. Vi skal bruke kvalitativ metode der vi intervjuer informantene om kroppspress, sosiale medier og motivasjon til trening.

De som får tilgang til dataen er Ida Kolve Skutle og Tara Vethe som er bachelorstudentene, og Silje Blindheim, vår veileder.

Etter prosjektslutt 6.juni vil lydopptak bli slettet, men informasjonen i bacheloren som er 100% anonym forblir. Informantenes informasjon vil ikke kunne gjenkjennes. Det som vil bli publisert er hvordan vi tolker informasjonen de kommer med. F.eks hva deres motivasjonsfaktor for trening er.

Deltakerene har rett på å se gjennom informasjonen vi har tilegnet oss fra de som blir publisert i bacheloren, de skal samtykke til opplysningene. Er det opplysninger de er uenige med, blir det slettet. De kan også få kopi.

Det er også full rett til å klage til datatilsynet.

Kontaktopplysninger:

Ida Kolve Skutle:

[idakolveskuutle@hotmail.no](mailto:idakolveskuutle@hotmail.no)

47713871

Silje Blindheim:

[Silje.blindheim@hvl.no](mailto:Silje.blindheim@hvl.no)

99735553

HVL:

[post@hvl.no](mailto:post@hvl.no)

55585800

HVL sitt personvernombud:

[Trine.Anikken.Larsen@hvl.no](mailto:Trine.Anikken.Larsen@hvl.no)

Tlf: 55587682

## Intervjuguide bachelor

1. Mann eller kvinne
2. Alder
3. Har du medlemskap på et treningssenter?
4. Hvor mange ganger i uken trener du ca?
5. Hvor lenge har du trent på treningssenter?
6. Hvorfor trener du på treningssenter?
7. Hvilken type trening driver du med? Uthold- eller styrketrening
8. Hvis jeg sier motivasjon til trening, hva tenker du på da?
9. Hva motiverer deg til å gå på treningssenter?
10. Hva vil du si styrer din motivasjon mest? Indre (for deg selv, fordi du har lyst), eller ytre (belønningsdrevet).
11. Påvirker sosiale medier din motivasjon til å trene på treningssenter?
12. Når du er på treningssenter, hvordan føler du deg da?
13. Når du er på treningssenteret, er det viktig for deg å se "bra" ut? Hvorfor?
14. Hva er selvbilde for deg?
15. Påvirker treningsprofiler på sosiale medier selvbildet ditt? Isåfall hvordan?
16. Syns du det er stort fokus på kroppspress og trening i sosiale medier? På hvilken måte?