

# BACHELOROPPGAVE

## **Fysisk selvoppfatning og treningsmotivasjon**

- Finnes det ulikheter mellom kjønn, og blir vår treningsmotivasjon påvirket av vår fysiske selvoppfatning?

---

Utarbeidet av:

Sanna Grydeland

Studium:

Idrett bachelor (IDR240) ved Høgskolen i Nesna

Innlevert:

Vår 2015



## Abstrakt

**Meningen med denne studien** er å undersøke om det er kjønnsforskjeller i motivasjon til trening på treningssenter og i den fysiske selvoppfatningen hos norske idrettsstudenter. Det blir også undersøkt om det er en sammenheng mellom type treningsmotivasjon og i den fysiske selvoppfatningen til studentene.

**Metoden** som ble benyttet for å svare på problemstillingene var kvantitativ metode i form av en spørreundersøkelse med et semistrukturert spørreskjema. Utvalget besto av 160 idrettsstudenter som studerer idrett eller personlig trener (PT) på høgskolenivå. Etter bestått ekskluderingskriteriene ble det tilslutt 82 respondenter (k:53, m:29) i en alder av 19-26 år som ble med i studien. Spørreskjemaet ble utformet og besvart via *Survey-Exact*. Datamaterialet ble analysert i Microsoft Excel 2010.

**Resultatene** viser at både menn og kvinner i denne studien scorer høyest på indre motivasjon til trening, men kvinnene scorer signifikant høyere på ytre motivasjon enn mennene ( $p \leq .01$ ). Kvinnene scorer statistisk signifikant lavere på fysisk selvoppfatning enn mennene ( $p \leq .01$ ). Det ble også funnet noen signifikante sammenhenger mellom type motivasjon og fysisk selvoppfatning når alle respondentene var samlet, men korrelasjonene var svake. Når det ble delt på kjønn var det ingen tydelige sammenhenger eller ulikheter.

**Konklusjonen** er at kvinner og menn som studerer idrett er lik når det kommer til trening på treningssenter. De trener stort sett for de samme grunnene. At kvinner er mer ytre motivert enn menn blir forklart fra ulike perspektiv. Blant annet at de kan være mindre selvbestemt enn menn, og at de føler mindre kompetanse til trening hvis de sammenligner seg med menn. At kvinnene scorer lavere på fysisk selvoppfatning kan forklares ved at mennene er mer fysisk aktive, og at kvinnene føler mer på et kroppspress utenfra. Funn i undersøkelsen avdekker ikke om det kan være en sammenheng mellom type treningsmotivasjon og fysisk selvoppfatning.

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	1
1.1 Treningsstertrenden og idealkroppen .....	1
1.2 Motivasjon .....	3
1.2.1 Selvbestemmelsesteorien (SDT) og kognitiv evolusjons teori .....	4
1.2.2 Indre, ytre og amotivasjon .....	5
1.3 Selvoppfatning .....	6
1.3.1 Fysisk selvoppfatning .....	7
1.3.2 Tidligere forskning på fysisk selvoppfatning .....	8
1.4 Sammenhengen mellom motivasjon og selvoppfatning .....	8
1.5 Kropp og kjønn .....	9
1.6 Kjønnforskjeller i motivasjon og fysisk selvoppfatning .....	10
1.7 Sosial sammenligning, og samfunnets og medias makt .....	11
1.8 Problemstillinger og hypoteser .....	13
<b>2.0 Metode</b> .....	14
2.1 Forskningsdesign .....	14
2.2 Utvalg .....	14
2.3 Datainnsamling .....	15
2.4 Måleinstrument .....	16
2.5 Undersøkelsens reliabilitet .....	16
2.6 Undersøkelsens validitet .....	18
2.7 Etikk .....	19
2.8 Analyse .....	19
<b>3.0 Resultat</b> .....	22
3.1 Kjønnforskjeller i motivasjon og fysisk selvoppfatning .....	22
3.2 Sammenhengen mellom motivasjon og fysisk selvoppfatning .....	28
3.3 Kroppspress .....	30
3.4 Oppsummering av hovedfunn .....	31
<b>4.0 Diskusjon</b> .....	33
4.1 Kjønnforskjeller i motivasjon og fysisk selvoppfatning .....	33
4.2 Sammenhengen mellom motivasjon og fysisk selvoppfatning .....	37
4.3 Svakheter og styrker med forskningen, og fremtidig forskning .....	39
<b>5.0 Konklusjon</b> .....	40
Referanseliste .....	41
Vedlegg 1 – Informasjonsskriv .....	47
Vedlegg 2 – Spørreskjema .....	48

## **1.0 Innledning**

Treningsmotivasjon og fysisk selvoppfatning hos idrettsstudenter er et område det ikke har blitt forsket mye på. Det er muligens ulikheter i disse to fenomenene blant befolkningen generelt og blant de som studerer idrett. Hvilke forskjeller det er, kan være et interessant forskningsområde. I denne studien blir det i hovedsak sett på kjønnsforskjeller i treningsmotivasjon og den fysiske selvoppfatningen blant idrettsstudenter. Fra man er barn er man fysisk aktive gjennom lek i gymtimene og på fritiden. Når man blir eldre blir lek gjort om til konkurranse, og da kan man anta at motivasjonen for å bevege seg blir annerledes. Hvis man ikke presterer like godt som de man er med kan det påvirke den fysiske selvoppfatningen man har om seg selv. Noen kan utvikle en bedre fysisk selvoppfatning enn andre. Erfaringer fra opplevelsene vi har hatt om fysisk aktivitet kan spille en rolle på hvordan vi føler om oss selv resten av livet. I dette kapitlet blir det presentert teori som er vesentlig for å svare på problemområdene kjønnsforskjeller i fysisk selvoppfatning og motivasjon hos idrettsstudenter. Det blir presentert teori om motivasjon og selvoppfatning, samt fenomener som kan påvirke disse to fenomenene.

### **1.1 Treningssentertrenden og idealkroppen**

Treningssentre framstår for mange som et fristed der man kommer seg bort på hverdagens mas. Tidsklemmen som ofte oppstår i idrettslag der treningen er på bestemte tider unngår man på treningssenter. Man kan komme dit å trene når man vil. Dette kan være en av grunnene til at treningssentre har blitt mer populært. Tall fra Statistisk Sentralbyrå bekrefter at treningssenter har blitt mer populært samt at interessen for deltakelse i idrett for de som er 16 år og eldre, synker (Vaage, 2014).

I 2012/2013 var det omtrent 725 treningssentre i Norge. Tall fra Virke trening (2012), som er arbeidsorganisasjonen for norske treningssentre, anslo at det var nærmere 800 000 medlemmer i 2012. Fra 2001 til 2013 har andelen som bruker treningssenter økt fra 21 til 37 prosent, stadig flere velger treningsstudio. Blant folk som trener styrketrening kan man se en markant økning hvor andelen har økt fra 18 prosent i 2001 til 39 prosent i 2013 (Statistisk sentralbyrå: Vaage, 2014). Styrketrening blant kvinner har økt de siste årene (Norum & Christensen, 2014), som muligens kan komme av at idealkroppen til kvinner skal være muskuløs. I følge Statistisk sentralbyrå (2013) er det styrketrening som er aktiviteten hvor

befolkningen i Norge er mest aktiv, men trening har generelt blitt mer vanlig å drive med. Hvis man ser tilbake til 2001 var det 28 prosent av nordmenn, 16 år eller eldre, som trente minst tre ganger i uken. I 2013 var andelen 50 prosent. Økningen gjelder både for menn og for kvinner. Man kan se en forskjell i hvilken type treningsaktiviteter menn og kvinner driver med. Bakken Ulseth (2002) fant tall som viser at treningscentre er kvinnenenes arena (K:70 %, m:30 %), men det er flere menn (63 %) som driver med idrett enn kvinner (37 %) (ibid.).

Det finnes blant annet to ulike oppfatninger om barn og unges (6-15 år) trenings vaner de siste årene, noe som NOVA-rapporten (2011) tar opp. Den oppfatningen som er interessant her er at det har skjedd en polarisering blant ungdommene. Noen ungdommer er veldig aktive, mens de andre er inaktive. De som allerede er aktive, trener enda mer enn tidligere (ibid.). Andelen unge som trener tre ganger i uken eller mer har økt fra 29 til 37 prosent fra 2004 til 2007. Andelen som er inaktive har verken økt eller minket i samme periode. Det er ikke et godt tegn at bare halvparten av 15-åringene i Norge oppfyller anbefalingene helsemyndighetene stiller til fysisk aktivitet/dag, som er minimum 60 minutter fysisk aktivitet daglig (Helsedirektoratet, 2012). Unge som er inaktive blir sjeldent veldig aktive når de blir eldre. Så: hvis man da forbedrer de unges aktivitetsnivå, kan dette muligens forbedre aktivitetsnivået til de voksne i det lengre løp.

### **1.1.1 Idealkroppen**

De såkalte idealkroppene har eksistert lenge, men eksponeringen har aldri vært så stor som nå, og det er viktigere enn før å oppnå den perfekte kroppen (Engelsrud, 2010). Magasiner og reklamefilmer er frontet av uoppnåelige idealer. Menn fremstilles som langt mer muskuløs enn gjennomsnittsmannen. Damene fremstilles som uoppnåelig slanke (Klømsten, 2006). Dette mener en redaktør av et dameblad er bra; da har vi noe å drømme om (Engelsrud, 2010). Media har en bestemt kroppstype de mener er ideal både for menn og for kvinner. Dagens kroppsideal har forandret seg til tynne og veltrente kropper. Et ønske om å oppnå en slik idealfigur er derfor noe de fleste ender opp med å ha (Hannes & Soligard, 2014). Den enkeltes møte med slike kroppsideal i massemedia er viktig fordi det kan enten oppstå fornøydhet eller misnøye når man sammenligner sin egen kropp med andre. Atferdsendring kan derfor oppstå (Thompson, 1990) ettersom man ofte vil endre kroppen sin, for eksempel med trening og dietter. Få greier å bli lik idealene, ettersom de er uoppnåelig og de ender derfor opp med en dårligere fysisk selvoppfatning (Mathiesen et al.,

2007). For andre kan det være positivt og tilfredsstillende å ha et ideal å forme kroppen etter (Skårderud & Isdal, 1998).

Siden begynnelsen av 1900-tallet har kvinnes idealkropp forandret seg konstant (Lacher, 2010). På 1960-tallet da idealkroppen var tynn slik som modellen Twiggy (Lesley Lawson), ble aerobic oppfunnet av Kenneth Cooper (Markula & Pringle, 2006). Aerobic er en type utholdenhetstrening som er satt sammen av ulike øvelser, som gjennomføres i et hurtig tempo til musikk. Denne typen trening mente Kenneth fikk kvinner til å forbedre sitt utseende og forbedre helsen (ibid.). Siden 1960-tallet har idealkroppen vært alt fra formfull, tynn med store pupper, og veltrent og sunn (ibid.; Lacher, 2010). I den siste tiden har idealkroppen til kvinner vært kropp med definerte muskler og et sunt utseende, noe man kan kjenne igjen fra utsagnet: «*fit is the new skinny*». Idealkroppen til menn har ikke forandret seg like mye som kvinnes (Lacher, 2010). Forandringene har i hovedsak gått ut på hvor mye og hvor store muskler menn bør ha. Når Arnold Schwarzenegger ble kjent på 1970-80 tallet var det store muskler menn burde ha. De senere årene har både menn med store muskler og metroseksuelle menn, slik som David Beckham, blitt sett på som idealer (ibid.).

Den fysiske selvoppfatningen blir påvirket av idealkroppen samfunnet presenterer (Stanford & McCab, 2005). Det at samfunnet verdsetter én kropp fremfor en annen, og at kroppsidealene er strenge idealer, kan gi et forstyrret kroppsbilde og virke negativt inn på selvoppfatningen (Fallon et al., 1994; Loland, 1999).

## **1.2 Motivasjon**

Motivasjon er sentralt både i psykologien, filosofien, sosiologien, og i antropologien (Lillemyr, 2007). Jeg har her valgt å forklare motivasjon som et *sosialpsykologisk* fenomen. Psykologiske fordi når vi motiveres for noe, er det snakk om en psykologisk prosess i mennesket (ibid.). Sosialt fordi motivasjon oppstår ofte i sosiale sammenhenger (ibid.).

Det har blitt gjort mange forsøk på å forklare motivasjon i psykologien, alle med ulike vinklinger. I dag har man godtatt at motivasjonsteorier er nødt til å ha rom for en kombinasjon av ulike aspekter (Lillemyr, 2007). Det sosiale perspektivet har blitt mer fremtredende, slik man kan se i motivasjonsteoriene til Deci & Ryan (1985; 2000). I denne

oppgaven har jeg valgt å bruke definisjonen Pensgaard & Hollingen (2006; 20) bruker i sin bok:

*«Motivasjon er et resultat av en interaksjon mellom personer (tanker), situasjon, oppgaven som skal løses, og hvilken verdi den har for utøveren».*

Jeg velger å bruke denne definisjonen fordi den har med mange aspekter. Man kan her forstå at motivasjon kan varieres fra person til person, fra situasjon til situasjon, og med tanke på hvilke oppgaver som skal løses, ettersom alle påvirker hverandre.

Motivasjon er som sagt tidligere viktig i alle situasjoner man gjennomgår i løpet av livet, slik som utdanningen, arbeidslivet og trening (Lillemyr, 2007; Railo, 1986). Kjennetegn for at motivasjon er til stedet er blant annet høy innsats, engasjement, vilje, og tro (Pensgaard & Hollingen, 2006). Lillemyr (2007) forklarer at motivasjon er viktig for både læring og for vår personlige utvikling. Videre forklarer Lillemyr at motivasjon har en sterk sammenheng med vår selvoppfatning, at motivasjonen forklarer menneskets interesser, våre valg, og kvaliteten på det vi utfører. I Gould et al. (2002) sin studie fant de funn som tyder på at motivasjon er nøkkelelementet i suksess i idrett. Wilson & Rogers (2007) fant lignende funn; motivasjon er viktig for hvor lenge en holder ut med et treningsprogram/treningsopplegg. Uten riktig og nok motivasjon er sjansen mindre for at utøvere når langt i sin idrett. Hva som er riktig og nok motivasjon kommer an på personen. Det samme gjelder for de som trener etter et program, uten motivasjon kan interessen raskt dable av. Motivasjon kan variere i både nivå; hvor mye er man motivert, og i type; indre, ytre, amotivasjon. Frederic (1996) fant funn som sier at personer med høy treningsmotivasjon deltar på trening mer regelmessig over en periode, enn personer med lav treningsmotivasjon.

### **1.2.1 Selvbestemmelsesteorien (SDT) og kognitiv evolusjons teori**

Deci & Ryans (1985) selvbestemmelsesteori gir oss et rammeverk for å forstå hvorfor personer er motiverte for ulike aktiviteter, slik som trening (ibid.; Egli et al., 2011). Denne teorien blir ofte supplert med *den kognitive evolusjons teori*, som kan brukes til å forklare treningsmotivasjon. Disse to teoriene er viktige for å forstå menneskets motivasjon for en gitt aktivitet.

SDT tar utgangspunkt i at mennesket har et medfødt behov for å utvikle seg; ved å oppdage, forstå og tilegne seg ulike aspekter av omgivelsene (Deci & Ryan, 1994; Skaalvik & Skaalvik, 2005). SDT kommer inn under teoriene om indre motivasjon, men omhandler også hvordan indre og ytre motivasjon påvirker et individs handlinger (Deci & Ryan, 2000). Deci & Ryan (2000) fremhever tre grunnleggende psykologiske behov som ligger til grunn for indre motivert atferd. Det første behovet, som Deci & Ryan legger størst vekt på, er *behovet for selvbestemmelse* som innebærer at jo mer en aktivitet blir styrt av ytre kontroll, jo mer blir den indre motivasjonen svekket. Et eksempel på dette kan være: hvis en type aktivitet blir gjort om til en konkurranse der den beste blir premiert. Her vil alle vinne og da drives da av dette motivet, ikke selve aktiviteten i seg selv. Det andre behovet er *behovet for kompetanse*. Det innebærer at et individ har et behov for å føle at de har kompetanse i en aktivitet. Hvis de føler at de mestrer den skaper det en lyst til å fortsette med aktiviteten. Det siste behovet er *behovet for tilhørighet* innebærer at individet har et behov for å føle tilhørighet i aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Deci & Ryan (2000) understreker at dette behovet ikke er en absolutt forutsetning for indre motivasjon i alle sammenhenger. Mennesker kan engasjere seg i indre motiverte aktiviteter, slik som en joggetur, uten at de utfører den med andre. Deci & Ryan (1985) forklarer ved hjelp av *teorien om kognitiv evaluering* at den indre motivasjonen for deltakelse alltid blir påvirket av ytre faktorer, slik som belønning, straff, evaluering. Hvis man skal greie å opprettholde indre motivasjon er det viktig å føle at man har kompetanse nok til å utføre handlingen, og at man utfører den selvbestemt. Alt som påvirker disse to behovene hos et individ kan derfor øke eller senke intensiteten av indre motivasjon (ibid.).

Hvor høy innsats man legger i en aktivitet er avhengig av disse tre psykologiske behovene (Deci & Ryan, 1985). Når en av dem ikke er til stedet kan det føre til ubalanse i motivasjonen til utøveren (Williams, 2010). Dette kan gi negative utslag slik som dårlige prestasjoner, lav selvfølelse, overtrening eller lignende. Williams (2010) mener derfor at teorien kan brukes som et hjelpemiddel for å hindre slike utslag; fremme prestasjoner.

### **1.2.2 Indre, ytre og amotivasjon**

Motivasjon deles ofte inn i tre kategorier; indre, ytre og amotivasjon. Det er i tillegg ulike typer ytre motivasjon. I følge Deci og Ryan (1994; 2000) varierer kategoriene langs en selvbestemmelse kontinuum som måler motivasjonen hos utøveren. Skalaen til kontinuumet



går fra amotivasjon til ytre, og til slutt indre motivasjon. Jo mer et individ beveger seg mot enden for indre motivasjon jo mer selvbestemt blir handlingen individet utfører. I følge Deci & Ryan (1994) vil man se maksimal ytelse og intensitet hos individet når de drives av indre motivasjon for aktiviteten.

**Amotivasjon** De personene som er amotiverte har ingen indre eller ytre grunn til å drive med en spesifikk aktivitet. De vet ikke helt hvorfor de utfører den; men hvis de gjør det er de passive og lite engasjerte (Deci & Ryan, 2000).

**Ytre motivasjon** omhandler at man drives av en slags ytre belønning slik som sosial anerkjennelse, vektnedgang, bygge muskler, og få bedre kondisjon (Giske et al., 1998; Manger, 2012). Det finnes i hovedsak tre former for ytre motivasjon: **1) Ekstern regulering** er nærmest amotivasjon og lengst unna indre motivasjon på skalaen til kontinuumet. Man utfører her en handling fordi man vil tilfredsstille en annen part, som f.eks. foreldre; oppnå en belønning, eller unngå straff (Williams, 2010; Deci & Ryan, 2000). **2) Introjektert regulering** (engelsk: *introjected regulation*). Man utfører en handling/oppgave fordi man føler at man *må* (Williams, 2010). Kan f.eks. være at man ikke greier å håndtere skyldfølelsen man får når man ikke trener. **3) Identifisert regulering**. Hvis man drives at dette utfører man en handling av fritt valg, men bare som et middel for å oppnå noe annet. Man behøver ikke å synes handlingen i seg selv er tilfredsstillende/gøy (Williams, 2010; Deci & Ryan, 2000). Et eksempel kan være at man trener for å forbedre utseende.

**Indre motivasjon** omtales av Deci & Ryan (1985) som at de som drives av dette deltar i en aktivitet med selve aktiviteten som belønning. Man utfører en handling på grunn av den gleden, opplevelsen, og mestringen som følger med. De vil ikke oppnå noe spesielt; de trener fordi de synes det er gøy/tilfredsstillende (Giske et al., 1998; Manger, 2012; Weinberg & Gould, 2011).

### 1.3 Selvoppfatning

Selvoppfatning er en fellesbetegnelse på ulike oppfatninger en person kan ha om seg selv. Skaalvik & Skaalvik (2005; 75) definerer selvoppfatning slik: «...*selvoppfatning er enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv*». Fenomenet har blitt regnet som en årsak til viktige resultater av forskere, som for eksempel hvordan man presterer i skolesammenheng (Marsh et al., 1997). Selvoppfatning kan deles

inn i to: spesifikk og generell. Den generelle oppfatningen kan være hvordan man generelt oppfatter hele kroppen sin, og den spesifikke oppfatningen blir da hvordan man oppfatter de ulike delene av kroppen (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Den generelle selvoppfatningen kan deles inn i fem dimensjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2005): 1) Fysisk selvoppfatning 2) Sosial selvoppfatning 3) Intellektuell og akademisk selvoppfatning 4) Emosjonell selvoppfatning 5) Moralsk eller atferdsmessig selvoppfatning Den dimensjonen som er mest aktuell for denne oppgavene er fysisk selvoppfatning. Det er denne jeg vil fokusere på videre.

Selvoppfatning og erfaring er to fenomener man kan anse står hverandre nær (Dølgård, 2012). Synet på vår egen kropp har et grunnlag i de erfaringene vi har fått igjennom livet (Duesund, 1995). Erfaringer kommer fra tidligere tilbakemeldinger fra andre, tidligere sammenligninger, og tidligere observasjoner. Erfaringer er noe som må forstås individuelt. Opplevelser blir erfart ulikt, og man kan derfor få ulik selvoppfatning til opplevelsen (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Trening er et eksempel på en opplevelse som kan ha ulik betydning hos ulike personer. Noen trener fordi de synes det er gøy, og har da erfart at trening gir de glede. Andre kan ha erfart at trening kan redusere selvtilliten deres, ved at det f.eks. blir for mye press rundt utseende og prestasjoner (Engelsrud, 2010).

### **1.3.1 Fysisk selvoppfatning**

Den fysiske selvoppfatningen er den oppfatningen man har av sitt eget utseende og sin egen kropp, sine fysiske-motoriske egenskaper, og sine ferdigheter (Dølgård, 2012). Oppfatningene om egen kropp kan noen ganger variere fra dag til dag. En person kan ha en god oppfatning av utseendet sitt, men en mindre god oppfatning av sine prestasjoner i gymtimene. Man måler sin egen kropp opp mot andres og sitt eget ideal. Den reelle og ideelle selvoppfatningen blir derfor sentral her. Den reelle selvoppfatningen er en persons oppfatning om hvordan han faktisk er. Den ideelle handler om hvordan man ønsker å være (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Hvis den reelle og den ideelle oppfatningen av sin egen kropp ikke er lik kan det påvirke den fysiske selvoppfatningen. Altså; hvis man ikke ser ut slik man vil se ut, eller er så sterk som man vil være, kan det virke negativt inn på ens oppfatning av utseende og kropp.

### **1.3.2 Tidligere forskning på fysisk selvoppfatning**

Fysisk selvoppfatning og selvbilde er to nært beslektede begreper. Da begge omhandler hvordan man ser på seg selv. I denne oppgaven vil jeg bruke fysisk selvoppfatning som en fellesbetegnelse.

Det er den fysiske selvoppfatningen som har størst påvirkning på den generelle selvoppfatningen (Harter, 1999; Moser, 2006). Hvis man har dårlig fysisk selvoppfatning, kan det derfor påvirke alle våre oppfatninger om oss selv negativt. Selvoppfatningen er derfor en viktig del av livet. Tucker (1987) gjennomførte en undersøkelse der resultatene viser at fysisk aktive personer har en mer positiv selvoppfattelse, enn de som er inaktive. Dette fant også Marsh et al. (1997) i sin studie hvor de sammenlignet atleter og ikke-atleter. Atletene hadde signifikant bedre fysisk selvoppfatning på alle 11 faktorene som ble målt enn ikke-atletene. I den ene studien til Alfermann & Stoll (1999) undersøkte de hvordan fysisk aktivitet over en lengre periode kan påvirke den fysiske selvoppfatningen. 24 personer gjennomførte et treningsprogram i 6 måneder hvor 13 personer var i en kontrollgruppe. Alle testpersonene fikk en bedre fysisk selvoppfatning som følge av økt fysisk aktivitet.

Dølgaard gjennomførte en studie om selvoppfatning blant elever på idrettsfag og studiespesialiserende utdanningsprogram sin mastergrad i 2012. Han fant funn som bekrefter studiene ovenfor. Elever som gikk idrettsfag hadde høyest fysisk selvoppfatning. Han forklarer dette blant annet med at elevene på idrettsfag var signifikant mer aktive enn elever på studiespesialiserende utdanningsprogram (ibid.). Man kan derfor anta at hvordan en opplever eget utseende har en sammenheng med hvor aktiv man er.

God oppfatning av eget utseende er viktig for at man skal trives i egen kropp, men det er også viktig for den generelle selvoppfatningen og selvtilliten vår. Fysisk aktivitet kan hjelpe til med å forbedre den fysiske selvoppfatningen, men det kan også forverre den. Det er derfor veldig individuelt hvordan man skal forbedre den fysiske selvoppfatningen.

### **1.4 Sammenhengen mellom motivasjon og selvoppfatning**

Selvoppfatning og motivasjon er begge et resultat av erfaring (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Hvis man har stor tro på seg selv, er sjansen større for at man opprettholder et ønske om å mestre over tid; kontinuerlig motivasjon, enn hvis man ikke har troen på seg selv (Maehr, 1976). Hvis man ikke mestrer en aktivitet, uansett hvor mange ganger man prøver, mister

man ofte lysten til å drive med denne aktiviteten etter hvert. Til slutt ender man opp med å drive med aktiviteter man mestrer. Vår personlighet og vårt grunnlag for motivasjon, er nært knyttet til de tre grunnleggende behovene Deci & Ryan (1985) presenterer i sin selvbestemmelsesteori; tilhørighet, kompetanse og selvbestemmelse (Lillemyr, 2007). Hvilken av disse tre behovene som blir tilfredsstilt, setter grunnlaget for utviklingen som person. Hvis man for eksempel må ta egne valg ofte, kan det føre til at man blir mer selvstendig; mer selvbestemt.

Noen få studier har sett på sammenhengen mellom motivasjonen for trening og selvpåfatning (Furnham et al., 2002, og Boyd et al., 2002). Furnham et al. (2002) fant funn som tyder på at det er en sammenheng mellom lav/dårlig selvpåfatning og ytre grunner for trening, uansett kjønn. De fant også at det var ulike grunner for at menn og kvinner trener, samt at kvinner er mer misfornøyd med deres utseende enn menn. Det er en del studier som viser til at idealkroppen spiller en rolle inn på hvorfor folk trener, og ettersom det er ulike idealkropper mellom kjønn er det ulike grunner for at menn og kvinner trener. (ibid.; Moser, 2006; Klomsten, 2006). Boyd et al. (2002) summerte sin studie med at høy fysisk selvpåfatning har en nær sammenheng med intrinsisk (indre) motivasjon for trening. De som liker sin egen kropp trener mer for at de synes det er gøy enn for ytre grunner, slik som vektnedgang.

## **1.5 Kropp og kjønn**

Det finnes to typer juridiske alternativer i kategorien kjønn: mann og kvinne. Fra man blir født blir man plassert inn under en av disse to kategoriene ut i fra kjønnsorganene noe som blir forklart i en artikkel av Skeiv Ungdom om kjønn 23.03.15 (skeivungdom.no, 2015). Dette fører til at det er knyttet sterke normer til disse gruppetilhørighetene; kjønnsnormene som sier hva man forventer at en kvinne og en mann er (ibid.). Klomsten (2006) mener kjønn er noe som stadig er i endring, men har selv funnet funn som tyder på at kjønnsstereotypene har endret seg lite de siste 40 årene. Imsen (1996; 126) forklarer kjønnsstereotyper slik: «...oppfatninger om at visse egenskaper eller aktiviteter passer best for det ene kjønn, og ikke det andre». Det finnes fremdeles aktiviteter og egenskaper som beregnes som guttete og jentete (Klomsten, 2006). Aktiviteter slik som dans beregnes som feminine idretter, ettersom her kreves det fleksibilitet og rytme. Idretter som krever styrke og tøffhet beregnes som maskuline idretter, altså gutteaktiviteter (ibid.).

Connell (1996) mener det er maskuliniteten som skiller menn fra kvinner. Menn som ikke oppfyller kravene for den maskuliniteten som forventes av samfunnet, kan bli sett på som feminin og jentete (ibid.). Dem blir derfor en utsatt gruppe i samfunnet (skeivungdom.no, 2015). Tidligere var det et tydelig skille mellom kjønnene; menn skulle beskytte kvinnen, mens kvinnen skulle gi omsorg til mannen (Hamnes & Soligard, 2014). Nå, i det moderne samfunnet har dette skillet blitt mer usynlig. Maskuliniteten til menn har derfor blitt enda viktigere for å opprettholde skillet (Connell, 1996), og menn drives da etter et ønske om å bli mest mulig maskulin (Hamnes & Soligard, 2014). Det har alltid vært slik at kvinner skal opprettholde deres feminitet (Loland, 1999). Før ble kvinner frarådet å trene for å bevare sin feminitet (ibid.), men nå skal kvinner være tynne, muskuløse, og sexy. «Sunnhet er sexy» er et budskap i dag (ibid.) og kvinner skal ha muskler, men bare en viss type muskler; prestisjemuskulene. Kvinner skal ha moderate muskler på mage, hofta og lår, men musklene skal ikke redusere feminiteten til kvinnekroppen (ibid.).

Klomsten (2006) fant funn som viser til at ungdom mener en ideell jentekropp er tynn og vel trent, med en stram rumpe, fine pupper og et pent ansikt. Gutter skal være sterke og vel trent, de skal ha «six-pack» og definerte armmuskler (ibid.).

## **1.6 Kjønnforskjeller i motivasjon og fysisk selvoppfatning**

### **1.6.1 Motivasjon**

Det er en del studier som har sett på kjønnforskjeller i treningsmotivasjon hos voksne (over 18 år) (Egli et al., 2011; Ingledew & Sullivan, 2002; Kilpatrick et al., 2005; Grogan et al., 2006). Hvor alle benyttet spørreundersøkelse som metode. Likhetstrekkene man finner er at det finnes kjønnforskjeller i treningsmotivasjon. Egli et al. (2011) fant at kvinner er motivert av ytre faktorer slik som vektkontroll, helsepress/unngå sykdom, stresskontroll, og utseende. Menn er mer motivert av indre faktorer slik som styrke, utholdenhet, nytelse/glede, konkurranse og utfordring (ibid.). (I denne nåværende studien blir styrke og utholdenhet beregnet som ytre faktorer). Grogan et al. (2006) og Kilpatrick et al. (2005) fant også slike funn i sine studier, men de fant også ut at menn kan være motivert av de ytre faktorene: utseende, sosial annerkjennelse og tilhørighet. I en studie gjort på fysisk aktive studenter fra Rezekne Augstskole av Kaupužs i 2013, var det høyest score på indre motivasjon til fysisk aktivitet. Han benyttet spørreskjema i sin undersøkelse, men delte ikke mellom kjønn.

Oppsummert kan man si at kvinner er mer ytre motivert til trening, og mener vektkontroll og utseende er viktige faktorer. Menn er mer indre motivert til trening, og mener det å være sterk, det å bli utfordret og konkurranser viktige faktorer.

### **1.6.2 Fysisk selvoppfatning**

Kjønnsforskjeller i fysisk selvoppfatning er noe man finner tydelig i litteraturen. Gutter/menn har en mer positiv selvoppfatning enn jenter/kvinner (Klomsten et al., 2005; Klomsten, 2006; Hayes et al., 1999; Marsh et al., 1997). Funn viser at gutter syns det er viktig å være muskuløse og sterke, samt å ha gode idrettslige prestasjoner. Jentene legger mer vekt på det å se bra ut, være tynn, og være feminin (Klomsten et al., 2005; Klomsten, 2006). Guttene uttrykker også mer enn jentene at de er mer fornøyd med sin egen kropp/utseende, og at de er mer fysisk aktive (ibid.). I Klomsten sin doktorgrad i 2006 fant hun at gutter scorer høyere enn jentene når man ser på selvoppfatning under ett, men det er størst kjønnsforskjeller innenfor den fysiske selvoppfatningen (ibid.). Innenfor selvoppfatning er det kjønnsforskjellene innenfor den fysiske selvoppfatningen som varierer minst fra studie til studie (ibid.). Klomsten forklarer kjønnsforskjellene blant annet med at guttene er mer fysisk aktive enn jentene. Hvor aktiv man er har en betydning i dannelsen av den fysiske selvoppfatningen (ibid.). At kjønnsosialiseringen er ulik for jenter og gutter kan gi guttene en mulighet til å være mer fysisk aktive enn jentene helt fra barndommen av. Foreldre og andre sosialiseringssagenter i samfunnet behandler jenter og gutter ulikt fra fødselen av (Moser, 2006), noe som kan gi guttene en annen fysiske selvoppfatning enn jentene. Når man er mer fysisk aktive har man et bedre grunnlag til å skape en positiv fysisk selvoppfatning (ibid.).

### **1.7 Sosial sammenligning, og samfunnets og medias makt**

Kroppen står i fokus der den blir utsatt for kritikk fra omverden, og grensen mellom det private og offentlige er uklart. Den nye dualismen i vårt samfunn fremstiller kroppen som en gjenstand som kan formes og forandres til de idealene samfunnet presenterer som perfekt (Hamnes & Soligard, 2014). Når man vil endre kroppen sin til å bli lik idealene endrer motivasjonen for trening seg. Et fint utseende med en veltrent og slank kropp er noe som blir verdsatt av samfunnet fordi slike verdier betyr at du tar ansvar for din egen kropp. Du gjør noe ut av deg selv og du har viljestyrke (de Wachter, 1985). I motsatt ende anses fedme

som et tegn på svakhet fordi kan sees på som en mangel på viljestyrke og selvdisiplin (Loland, 1999).

Sosial sammenligning er en teori i sosialpsykologien og den ble først formulert av Festinger i 1954. Festinger sier at vi har et grunnleggende behov for selvforståelse og selv vurdering og i disse prosessene sammenligner vi oss selv med andre. Det kan for eksempel være en sammenligning av utseende eller prestasjoner. Teorien sier at vi gjør dette for å redusere usikkerheten om hvor vi selv står. Tolkningen av egen og andres kropp fører ofte til en negativ opplevelse ettersom vi ser oss selv ofte som dårligere enn andre. Man kan kalle dette en oppgående sammenligning ettersom man sammenligner seg selv med andre man mener er bedre enn seg selv (Hamnes & Soligard, 2014). En annen type sammenligning er nedadgående sammenligning hvor man sammenligner seg med personer man mener er dårligere enn en selv og man bygger derfor opp en positiv selvoppfattelse og kroppsbilde (Festinger, 1954). En teori som tar for seg noe av det samme som dette er teorien om big-fish-little-pond-effect (BFLPE). Denne teorien ble utviklet av Herbert Marsh i 1984 og omhandler hvordan våre prestasjoner oppfattes i forhold til andres. Teorien sier at hvis man hele tiden omgås personer man mener er bedre enn seg selv, oppfatter man seg selv som dårligere enn man egentlig er. De som omgås noen som er dårligere enn seg selv vil man utvikle en bedre fysisk selvoppfatning (Skaalvik & Skaalvik, 2005).

Sosial sammenligning og sosiale medier er nært tilknyttet. Nå i moderne tid har vi både "Facebook", «Instagram» og «Twitter» til å dele bilder av seg selv og sine prestasjoner. Dette kan føre til et enda større press på hvordan en bør se ut. Dette er tatt opp i et debattinnlegg på Dagens Næringsliv som ble publisert 24.03.15 av Alen, I. om sosial sammenligning. Det å få «likes» på bilder av seg selv kan føles som en bekreftelse på at man ligner litt på idealene. Dette kan gi dem motivasjon til f.eks. å fortsette å trene slik de gjør. Hvis man ikke får så mange «likes», kan det da påvirke ens selvoppfatning negativt.

## 1.8 Problemstillinger og hypoteser

Hva som motiverer folk til å trene har interessert meg lenge. Det kan ha bakgrunn i at min treningsmotivasjon har endret seg ofte fra jeg startet å trene på treningssenter som tenåring, frem til nå. Ettersom jeg er idrettsstudent omgås jeg med aktive personer hele tiden. Alle har så ulike mål med treningen, og det gjør meg interessert i å finne ut mer om dette emnet. Mitt inntrykk av idealkroppen i dag er at den har blitt mer lik for menn og kvinner enn den var før, og det gjør meg interessert i om det er ulikheter i treningsmotivasjon for kjønn. Av erfaring vet jeg at den fysiske selvoppfatningen kan påvirke motivasjonen til trening. Av denne grunn har jeg valgt å se på to problemstillinger:

*1) Jeg har et ønske om å undersøke kjønnsforskjeller i to fenomener: treningsmotivasjonen til å trene på treningssenter, og fysisk selvoppfatning hos norske idrettsstudenter.*

Hypotese: Tidligere studier viser at kvinner blir drevet av ytre grunner for trening og menn blir drevet mer av indre grunner, samt at menn har høyere fysisk selvoppfatning enn kvinnene.

*2) Jeg har et ønske om å undersøke om det er en sammenheng mellom den fysiske selvoppfatningen og treningsmotivasjonen idrettsstudenter har.*

Hypotese: Det er en sammenheng mellom fysisk selvoppfatning og treningsmotivasjon. I følge tidligere studier viser det seg at de med lav fysisk selvoppfatning, ofte blir drevet av ytre grunner for trening. I motsatt ende blir de med høy fysisk selvoppfatning ofte drevet av indre grunner for trening.



## 2.0 Metode

For å svare på problemstillingene ble det benyttet kvantitativ metode med deskriptivt design. Ved deskriptivt design kan man beskrive forskjellige forhold i en populasjon. Man kan ikke si noe om årsakssammenhenger, slik man kan med de fleste andre kvantitative design, men man kan lage seg hypoteser.

### 2.1 Forskningsdesign

Med kvantitativ metode teller man fenomener og man utforsker et fenomen i bredden, ikke i dybden slik som ved kvalitativ metode (Johannessen et al., 2010). Man får et overfladisk overblikk over sammenhenger. Det ble benyttet et semistrukturert spørreskjema, med kun ett åpent spørsmål, som ga muligheten til å sammenligne hver respondent med hverandre. Man kan se på likheter og variasjoner, samt generalisere resultater i utvalg tilbake til populasjonen. Ved en spørreundersøkelse kan man ha et stort utvalg, noe som gjør utvalget mer representativt for populasjonen enn et lite utvalg (ibid.). Man får også inn datamateriale fra mange respondenter på kort tid. Med denne metoden får man et overfladisk innsyn over motivasjonsgrunner og den fysiske selvoppfatningen til respondentene. En svakhet med bruk av spørreskjema er at man ikke har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. Hvis en respondent har svart noe «interessant», har man ikke muligheten til å finne ut hvorfor. Man må tolke det selv, og kan endre opp med å tolke feil.

### 2.2 Utvalg

Populasjonen i denne studien er norske høgskolestudenter som studerer idrett i aldersgruppen 19-26 år. Når utvalget skulle velges ut i fra denne populasjonen, var det naturlig å avgrense med tanke på tid og ressurser. Det ble derfor valgt å ta utgangspunkt i Høgskolen i Nesna. Høgskolen i Nesna har gjennom et samarbeid med GoStudy utenlandsstudier i Sydney og Bali der man kan studere idrett og PT. Utvalget ble da bestående av idrettsstudenter ved Høgskolen i Nesna, og idretts- og PT-studenter ved Bali og Sydney vårsemesteret 2015. Utvalget ble bestående av 160 studenter (k:101, m:59) hvor det var 118 som svarte på spørreskjemaet (k:76, m:42). Etter gjennomført undersøkelse ble det valgt å fjerne 35 skjema. Ekskluderingskriteriene var følgende; blanke eller ufullstendige skjema, respondenter som ikke trener på treningssenter, respondenter som ikke har trent regelmessig ( $\geq 3$  dager/uke) lengre enn tre måneder. Personer som har trent regelmessig

over en lengre periode har et større grunnlag til å vite sin motivasjon for å trene, enn de som trener en gang i blant. Det ble tilslutt 82 respondenter, noe som utgjør 69,5 % av alle som besvarte spørreundersøkelsen (n=118), og 51,3 % av det totale utvalget (n=160). Frafallet av kjønn var omtrent like stort fra det totale utvalget til de som var med i studien. Hele utvalget bestod av 63,1 % kvinner og 36,9 % menn. Respondentene besto av 64,6 % kvinner og 35,4 % menn og. Mer informasjon om respondentene ser man i tabell 1.

**Tabell 1** Oversiktstabell over respondentene. Gjennomsnittsverdier (gj.snitt) og standardavvik (SD) for alder, og antall treningsdager, styrke og utholdenhet, per uke. I tillegg vises i prosent hvor mange som har trent regelmessig lengre enn 1 år. De resterende prosentene har trent regelmessig i 3 mnd. – 1 år.

		Alder (år)		Treningsdager/uke		Trent regelmessig >1 år
		Gj.snitt	SD	Gj.snitt	SD	Prosent (%)
<b>Menn</b>	N= 29	20,9	1,48	3,07	2,61	82,8
<b>Kvinner</b>	N= 53	19,9	1,74	2,73	1,51	79,6
<b>Alle</b>	N= 82	20,3	1,72	3,07	1,97	80,7

## 2.3 Datainnsamling

Undersøkelsen ble gjennomført våren 2015, og strakte seg over omtrent 4 uker. For å komme i kontakt med respondentene tok jeg og min veileder kontakt med foreleserne som hadde ansvar for studentene. Man trengte ikke samtykke fra foreldrene i og med alle respondentene var over 18 år. Foreleserne godtok at studentene fikk tid i timene til å gjennomføre undersøkelsen. Før de kunne delta i undersøkelsen måtte de godta et informasjonsskriv (vedlegg 2). Hva dette inneholdte blir forklart under avsnitt 3.7 om *etikk*. Det ble lagt ut en lenke (til Survey-Exact) som alle hadde tilgang til, og hvor de gjennomførte undersøkelsen. Jeg og min medstudent var til stedet når de gjennomførte undersøkelsen, og kunne svare på eventuelle spørsmål respondentene kunne ha om spørreskjemaet. De som ikke var til stedet da resten gjennomførte den tok jeg kontakt med personlig, og ba de gjennomføre undersøkelsen hjemme.

## 2.4 Måleinstrument

Måleinstrumentet som ble benyttet var spørreskjemaet: «Spørreskjema om motivasjon til trening, fysisk selvoppfatning og kroppspress» (vedlegg 2). Jeg og en medstudent utformet dette spørreskjemaet sammen i nettprogrammet: *Survey-Exact*. Vi utformet skjemaet i lag fordi temaene vi undersøkte var ganske like. Skjemaet ble i hovedsak utformet av oss selv, men vi hentet litt inspirasjon fra to andre spørreskjemaer: *EMI-2 (The Exercise Motivation Inventory-2)* utformet av Markland & Hardy i 1997, og den omgjorte, norske versjonen av *Physical-Self-Description-Questionnaire (PSDQ)* hentet fra Klomstens sin doktorgrad (2006). PSDQ ble opprinnelig utformet av Marsh (1996). Ingen av disse skjemaene egnet seg alene til å måle det vi ønsket, så vi utformet derfor ett eget spørreskjema.

Spørsmålene ble formulert slik at man får svar på om respondentene var ytre eller indre motivert til trening på treningssenter, om de hadde lav eller høy fysisk selvoppfatning, og om de følte på et kroppspress utenfra. Det ble til sammen 15 spørsmål i spørreskjemaet hvor noen av spørsmålene inneholder flere påstander, så til sammen 37 spørsmål. Av de 15 spørsmålene er det spørsmål 1-3, 6-10 og 14-15 som er beregnet for min studie, de andre spørsmålene er beregnet til studien til min medstudent. Spørreskjemaet er et semistrukturert spørreskjema; det består av lukkede og ett åpent spørsmål. Spørsmålene ble formulert så tydelig og enkelt som mulig for å unngå ulik tolkning av spørsmålene. De fleste spørsmålene er utfyllt med svaralternativ; enten bare utsagn, eller både utsagn og en måleskala. Spørsmålene om motivasjon og fysisk selvoppfatning er utstyrt med en ordinalskala fra 1 til 7 der 1 betyr «ikke enig i utsagnet», og 7 betyr «helt enig i utsagnet». Noen av utsagnene om selvoppfatning er positivt ladet, eks. «Jeg er fornøyd med min egen kropp», og noen er negativt ladet, eks. «Jeg er misfornøyd med min egen kropp». Dette for å styrke reliabiliteten.

Etter endt undersøkelse ble det valgt å se bort fra spørsmål 8 i spørreskjemaet fordi dette spørsmålet var unødvendig for å svare på mine problemstillinger.

## 2.5 Undersøkelsens reliabilitet

Reliabilitet er et spørsmål om påliteligheten og nøyaktigheten til målingene (Johannessen et al., 2010). Det omhandler hvordan dataen samles inn, hvilke datamateriale som brukes, og hvordan de bearbeides (ibid.). Hvis en studie har høy reliabilitet, vil det være mulig for andre

forskere å komme fram til samme resultat i senere studier om samme fenomen. I denne studien, når det ble benyttet spørreskjema, kan dette være vanskelig å gjennomføre. Respondenter kan tolke spørsmål ulikt og ulike forskere kan tolke datamateriale forskjellig. Et annet utvalg kan også gi andre resultat. Folk kan endre meninger og holdninger over tid, spesielt om sensitive tema slik denne studien undersøker. Hvis man gjennomfører undersøkelsen på det samme utvalget, med likt spørreskjema, og kort tid etter denne studien, kan det være mulig å få likt resultat. Like svar kan forekomme i lignende studie, ettersom utvalget er stort og representativt.

Undersøkelsens tema kan være en risiko for reliabiliteten, ettersom undersøkelsen inneholder en del sensitive spørsmål. Slike spørsmål kan føre til at enkelte ikke føler for å svare ærlig, de svarer heller slik de tror er sosialt ønskelig. For å oppdage dette kan man benytte flere spørsmål som måler det samme, men er formulert på en annen måte. Dette gir mange spørsmål og kan da føre til kjedsomhet som igjen kan igjen føre til at man bare trykker seg igjennom skjemaet for å bli raskt ferdig. Av denne grunn ble det ikke benyttet mange slike spørsmål i denne studien. Utsagnene om motivasjon og fysisk selvoppfatning har noen slike utsagn hvor de er enten positiv eller negativ ladet, eller formulert annerledes. Eks. «For å ha det gøy med venner» og «For det sosiale». Hvis det var tydelig at en respondent hadde svart usaklig ble dette skjemaet fjernet for å styrke reliabiliteten.

For å undersøke reliabiliteten til spørreskjemaet brukt i denne studien, ble det gjennomført en test-retest. Tre idrettsstudenter, som ikke er med i utvalget i denne studien, gjennomførte undersøkelsen to ganger med omtrent 2 uker mellomrom. Det ble valgt ut to spørsmål på forhånd om hovedtemaene i undersøkelsen: motivasjon og fysiske selvoppfatning.

**Tabell 2** *Oversikt over test - retest. Viser om de svarte likt eller ulikt på spørsmålene andre gangen de gjennomførte undersøkelsen.*

	<b>Test-retest nr. 1</b>	<b>Test-retest nr. 2</b>
	<b>Svart likt/ulikt</b>	<b>Svart likt/ulikt</b>
<b>Respondent 1</b>	Likt	Likt
<b>Respondent 2</b>	Likt	Likt
<b>Respondent 3</b>	Ulikt	Ulikt

Test-retest 1 er for spørsmål om fysisk selvoppfatning, der utsagnet: «Jeg er fornøyd med min egen kropp» ble benyttet. Test-retest 2 er for spørsmål om motivasjon der utsagnet: «For å gå ned i vekt» ble benyttet. Man kan se at to av respondentene svarer likt begge gangene, mens en svarer ulikt på begge utsagnene (tabell 2). Dette kan ha ulike grunner: oppfatningen denne personen har om sin egen kropp og motivasjonen til trening kan ha endret seg, eller så er reliabiliteten til måleskalaen dårlig. Svakheter med en slik test-retest er at meningene om temaene i denne studien kan endre seg over tid. Tankene om egen kropp kan til og med variere fra dag til dag. Denne test-retesten er kanskje ikke en test som undersøker reliabiliteten til undersøkelsen, men heller hvordan meningen og tanker kan variere over en tidsperiode. Hvis man har undersøkt om alle spørsmålene samsvarer begge gangene, får man muligens et mer sikkert resultat. Dette er tidskrevende, så jeg valgte ikke å bruke tid på dette.

## **2.6 Undersøkelsens validitet**

Validitet er et spørsmål om hvor gyldig forsøket er; om vi måler det vi ønsker å måle (Johannessen et al., 2010). Hvis en spørreundersøkelse skal regnes som valid forskning bør utvalget representere populasjonen vi ønsker å undersøke fenomenet hos. Man kan da generalisere resultat i utvalget tilbake til populasjonen. Validiteten styrkes når utvalget er større enn 30 stykker (Hamnes & Soligard, 2014). I denne studien hvor det er 82 respondenter, er dette da med på å styrke validiteten på undersøkelsen. Man bør også sikre seg at begrepene blir operasjonalisert på best mulig måte ved at spørsmålene er formulert slik at de svarer på det de skal måle. For å forsikre at spørsmålene var godt formulert, og begrep og spørsmål ikke blir misforstått, ble en liten pilotundersøkelse gjennomført. Medstudenter og min veileder gikk igjennom undersøkelsen før selve undersøkelsen. Tilbakemeldingene ble brukt til å rette opp i evt. feil og mangler ved spørreskjemaet. Hvis det hadde vært mer tid kunne hele pilotundersøkelsen blitt gjennomført, hvor data har blitt samlet inn og analysert. På denne måten har man funnet ut om undersøkelsen måler det man ville den skulle måle. Dette ble ikke gjort her, men bør gjøres i fremtidige studier hvor man utformer egne spørreundersøkelser.

## 2.7 Etikk

Fysisk selvoppfatning er noe som omhandler kropp og kan derfor vær et sensitivt tema for mange. Det er ikke alle som er like trygg på sin egen kropp, så det å legge ut om egne meninger om kroppen sin, kan være vanskelig. For at respondentene skulle føle at de kunne svare ærlig på alle spørsmålene, blir de informert om deres rettigheter på forhånd. Jeg som forsker har en plikt å informere de om deres rettigheter så de ble skrevet i et infoskriv (vedlegg 1) som respondentene måtte lese og godta, før de svarte på undersøkelsen. Rettighetene omhandler at det er frivillig å delta i undersøkelsen, at all data vil bli anonymisert, og at de kan trekke seg fra studien når som helst og da få data slettet. Det ble også informert om hva studien omhandler, hvem som er ansvarlig, og at de ansvarlige har taushetsplikt. Hvis noen ikke ville delta i undersøkelsen, var dette greit. I denne studien var det ingen som trakk seg etter de hadde gjennomført undersøkelsen. Etter endt studie ble all innsamlet datamaterialet slettet for å hindre muligheten til å gjenkjenne respondentene.

## 2.8 Analyse

Datamaterialet fra spørreskjemaene ble konvertert fra *Survey-Exact* til Microsoft Excel 2010. Excel ble benyttet til å analysere datamaterialet. Alle ufullstendig besvarte spørreskjema ble tatt ut av undersøkelsen, tekst i rutene der det bare skulle være tall, ble fjernet, og svar som «3-4» ble rundet opp til «4». Respondentene ble så delt inn i kjønn og i studieplass. Gjennomsnitt og standardavvik ble kalkulert for alder og antall treningsdager per uke.

For å finne kjønnsforskjell i motivasjon og fysisk selvoppfatning ble utsagnene for hver av disse delt inn i to grupper. Motivasjonsutsagnene ble delt inn i ytre og indre motivasjon, og fysisk selvoppfatningsutsagnene ble delt inn i positiv og negativ fysisk selvoppfatning. Det ble laget en ny skala for fysisk selvoppfatning og det ble gjort på følgende måte: gjennomsnittsverdiene fra utsagnene om positiv selvoppfattelse ble summert med gjennomsnittsverdiene fra utsagnene om negativ selvoppfatning, for hver respondent. Før de kunne summeres måtte verdiene for negativ selvoppfatning bli omgjort til negative verdier. Den nye skalaen gikk da fra -6 (lav selvoppfattelse) til 6 (høy selvoppfattelse). For å se om denne skalaen kunne brukes ble svarkonsistensen undersøkt. En korrelasjon ble kjørt mellom gjennomsnittsverdiene for positiv selvoppfattelse og gjennomsnittsverdiene fra negativ selvoppfattelse. Korrelasjonen ble negativ med en r-verdi på 0,764 ( $p \leq .01$ ) som

tyder på at mange av respondentene som svarte høyt på utsagnene om negativ selvoppfattelse, svarte også lavt på utsagnene om positiv selvoppfattelse. Dette kan bety at respondentene enten har lav eller høy fysisk selvoppfatning, og skalaen kan godt brukes til å måle dette fenomenet. Hvis ikke denne nye ordinalskalaen har blitt laget, har respondentene fått en verdi for positiv selvoppfatning, og en verdi for negativ selvoppfatning. Dette har gjort det vanskeligere å avgjøre om de har lav eller høy fysisk selvoppfatning.

Gjennomsnitt og standardavvik ble kalkulert for ytre og indre motivasjon, og for fysisk selvoppfatning, og det ble gjort slik: gjennomsnittet ble beregnet for hver respondent for ytre/indre motivasjon, og fysisk selvoppfattelse vannrett (altså fra utsagnene som omhandler dette). Så ble gjennomsnittet beregnet av disse gjennomsnittene nedover. Nå hadde alle gruppene (kvinner, menn, og alle resp.) en variabel for ytre, en for indre, og en for fysisk selvoppfatning. For å se om det var signifikante kjønnsforskjeller, ble tosidige t-tester for uavhengige utvalg gjennomført. Dette er en test for å finne differanser mellom gjennomsnitt for ulike grupper, i denne studien for å finne kjønnsforskjell. T-tester ble gjennomført på gjennomsnittene for fysisk selvoppfatning, og for ytre og indre motivasjon. Gjennomsnittsverdiene med standardavvik og evt. p-verdier, blir presentert i gjennomsnittstabeller. Gjennomsnittverdier for hvert av utsagnene blir presentert i stolpediagram. Verdiene til menn og kvinnene vises i samme diagram, for lettere å se forskjeller eller likheter.

For å se om det var en sammenheng mellom motivasjon og selvoppfattelse ble korrelasjoner benyttet. Det ble gjennomført en korrelasjon mellom alle verdiene for fysisk selvoppfattelse og ytre/indre motivasjon for kvinnene, for menn, og for alle respondentene samlet. Det ble også sett på om funnene var signifikante.

Ekstremgrupper, hvor de ble delt på deres gjennomsnitt for fysisk selvoppfatning, ble laget. Dette for å se nærmere på sammenhengen mellom fysisk selvoppfattelse og motivasjon. En gruppe over gjennomsnittet for fysisk selvoppfatning, og den andre under gjennomsnittet. Man kunne da se på ulikheter i indre og ytre motivasjon mellom gruppene. Ekstremgruppene ble laget for kvinner, menn og alle respondentene samlet. Gjennomsnitt og standardavvik ble beregnet for ekstremgruppene på fysisk selvoppfatning, og indre og

ytre motivasjon. For å se om det var signifikante gruppeforskjeller mellom ekstremgruppene, ble tosidige t-tester for uavhengige utvalg gjennomført. Funnene blir presentert i en tabell som gjennomsnittsverdier med standardavvik og evt. p-verdier.

For å undersøke hvem av kjønnene som føler mest på et kroppspress utenfra, ble spørsmål «10» i spørreskjemaet (vedlegg 2) benyttet. Svarene til menn og kvinner ble delt hver for seg. Funnene blir presenter i to kakediagram; ett for hvert kjønn.



## 3.0 Resultat

### 3.1 Kjønnforskjeller i motivasjon og fysisk selvopfatning

#### 3.1.1 Motivasjon

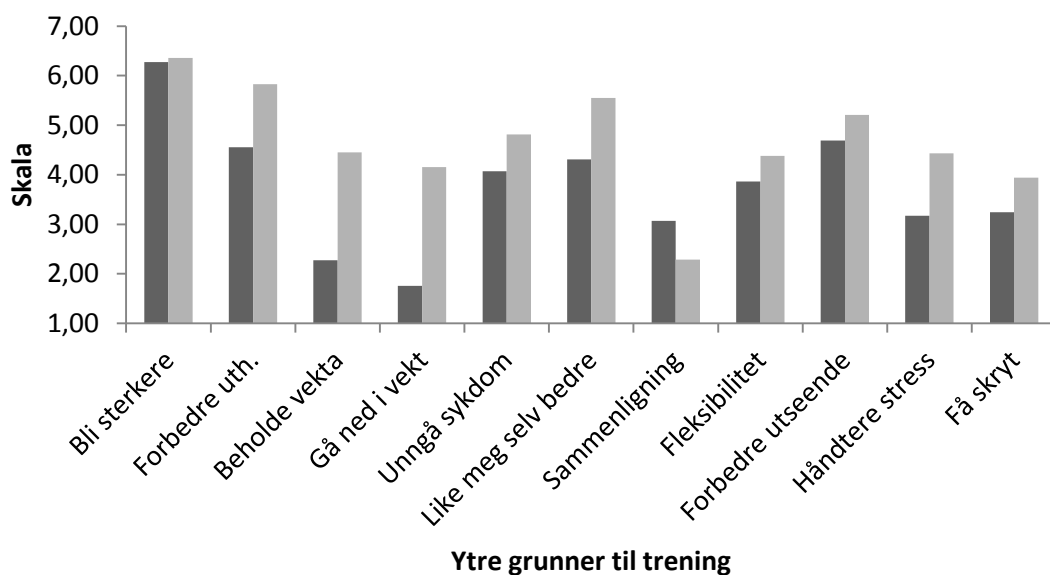
I tabell 3 ser man at både kvinnene og mennene i denne studien scorer høyere på indre motivasjon enn på ytre. Kvinnene scorer høyere på indre (k:5,04 VS m:4,93) og ytre motivasjon (k:4,67 VS m:3,75) enn det menn gjør og det er en signifikant kjønnforskjell mellom på ytre motivasjon ( $p \leq 0.01$ ). Dette er ikke tilfellet på indre motivasjon.

**Tabell 3** Kjønnforskjeller i motivasjon til trening på treningssenter. Gjennomsnittsverdier (gj.snitt) og standardavvik (SD) for indre og ytre motivasjon. Skalaen går fra 1 (lavt) -7 (høyt).

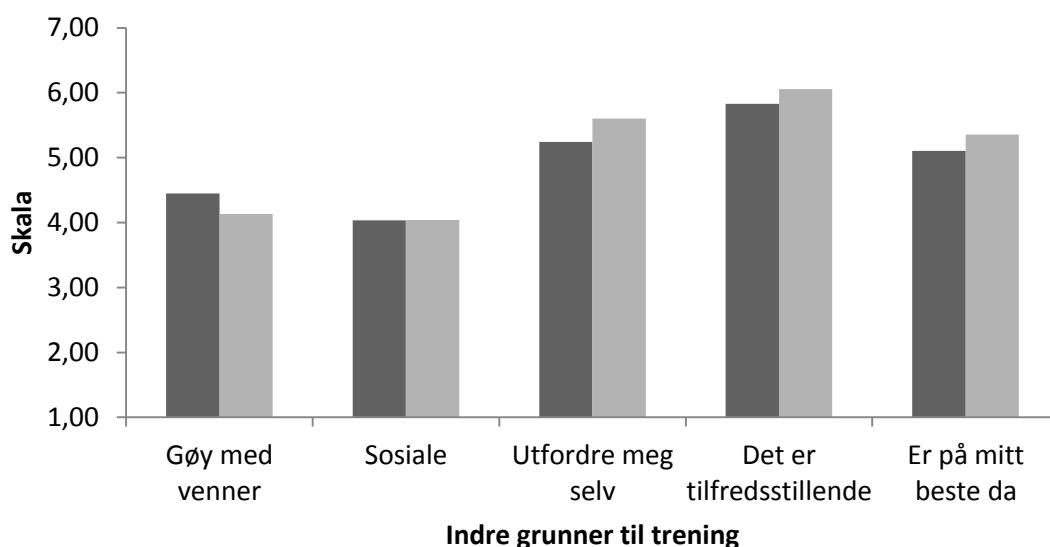
		Ytre motivasjon		Indre motivasjon	
		Gj.snitt	SD	Gj.snitt	SD
<b>Menn</b>	N=29	3,75**	0,830	4,93	0,919
<b>Kvinner</b>	N=53	4,67**	0,776	5,04	1,02
<b>Alle</b>	N=82	4,35	0,909	5,00	0,989

\*\* kjønnforskjell  $p \leq 0.01$

Figur 1 og 2 viser at både kvinner og menn scorer høyest på det ytre utsagnet: «For å bli sterkere», og på det indre utsagnet: «synes trening er tilfredsstillende». Det er størst differanse mellom kjønn på utsagnene: «For å beholde vekta» (k:4,45 VS m:2,28), og: «For å gå ned i vekt» (k:4,15 VS m:1,76) (tabell 1 og 2), der kvinner scorer høyere enn mennene. I figur 2 ser man at det er små kjønnforskjeller på utsagnene om indre motivasjon.



**Figur 1** Gjennomsnittsverdier for hvert motivasjonsutsagn om ytre årsak til trening på treningssenter. Kvinner fremstilles som lysegrå, og menn som mørkegrå. Skalaen går fra «1» ikke enig i utsagnet, til «7» enig i utsagnet.



**Figur 2** Gjennomsnittsverdier for hvert av motivasjonsutsagnene om indre årsak til trening på treningssenter. Kvinner fremstilles som lysegrå, menn som mørkegrå. Skalaen går fra «1» ikke enig i utsagnet, til «7» enig i utsagnet.

Eksempler på andre grunner kvinnene skrev er: «Jeg trener for unngå skader», «Trening hjelper mot depresjon», «Trening gir meg mer energi, samt at det gir en "pre-hab" effekt».

Eksempler på hva menn skrev er: «Jeg trener for å spise det som er godt», «Kanskje å motivere andre til å trene» «Trening er gøy, blir i dårlig humør hvis jeg trener lite».

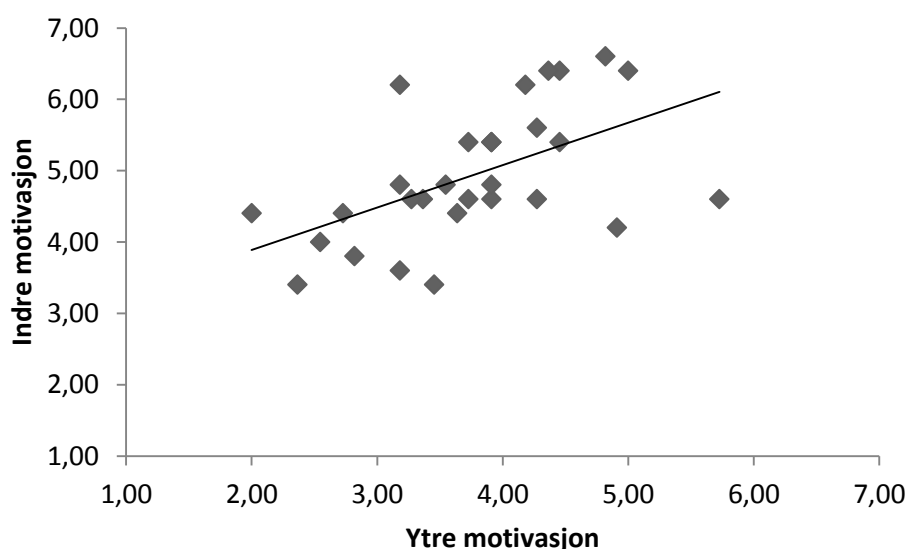
### 3.1.1 Enten indre eller ytre motivert?

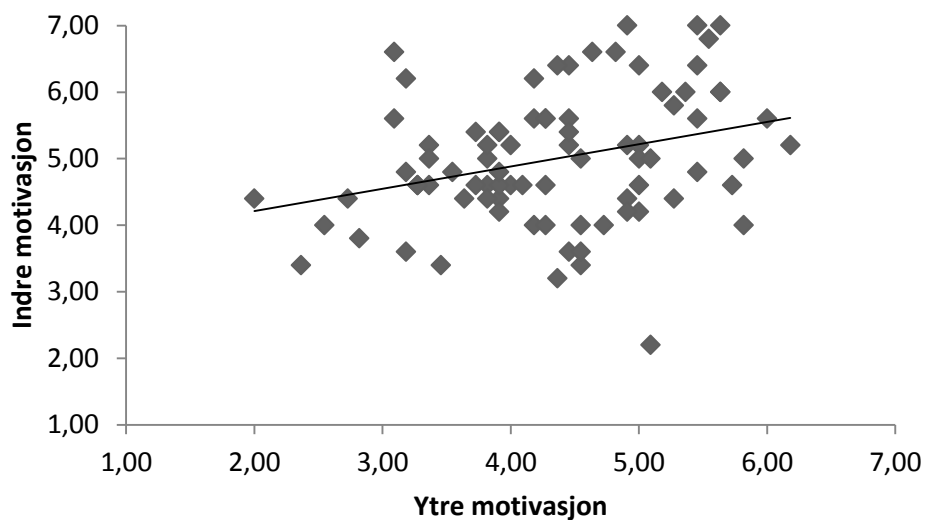
For å se om respondentene enten bare er ytre eller bare indre motivert, ble det gjennomført korrelasjoner mellom ytre og indre motivasjon (tabell 4). Dette ble gjort for verdiene til kvinnene, mennene, og alle respondentene samlet. Man kan da se om de to skalaene utelukker hverandre eller ikke. Alle korrelasjonene ble positive (tabell 4, figur 3-4), noe som betyr at respondentene som svarte høyt på indre motivasjon, også svarte høyt på ytre motivasjon. Funnene hos gruppen med menn og gruppen med alle respondentene ble signifikante ( $p \leq .01$ ), derfor vises figurene med disse korrelasjonene (figur 3 og 4). Korrelasjonene med gruppen med kvinner ble også positiv, men ikke signifikant (tabell 4).

**Tabell 4** Korrelasjon mellom ytre og indre motivasjon for både menn, kvinner, og alle respondentene. Viser her som  $r^2$  og  $r$  verdi, samt om funnene er signifikante ( $p$ -verdi).

		Indre mot ytre motivasjon
		$r^2$ / $r$ - verdi
<b>Kvinner</b>	N=53	0,045/0,212
<b>Menn</b>	N=29	0,288/0,537**
<b>Alle</b>	N=82	0,095/0,307**

\*\*  $p \leq .01$





**Figur 3 og 4** De signifikante korrelasjonene mellom indre og ytre motivasjon. Figur 3 (øverst) viser korrelasjonen gjort med mennene (n=29). Figur 4 (nederst) viser korrelasjonen gjort med alle respondentene (n=53). Skalaen går fra 1 (lav) til 7 (høy).

### 3.1.2 Fysisk selvoppfatning

Tabell 5 viser at mennene hadde en signifikant høyere score (3,03) enn kvinnene (0,467) på fysisk selvoppfatning.

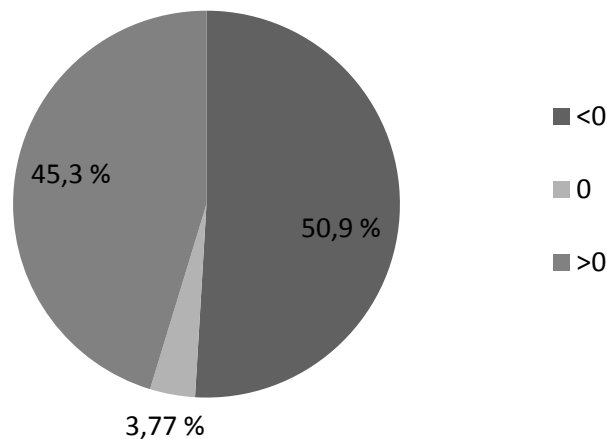
**Tabell 5** Kjønnsforskjeller i fysisk selvoppfatning (fysisk SO) vises som gjennomsnittsverdier (gj.snitt), standardavvik (SD), og evt. p-verdier. Skalaen går fra -6 (dårlig fysisk SO) til 6 (god fysisk SO).

Fysisk selvoppfatning			
	Antall	Gj.snitt	SD
<b>Kvinner</b>	N=53	0,467**	2,27
<b>Menn</b>	N=29	3,03**	1,76
<b>Alle</b>	N=82	1,38	2,43

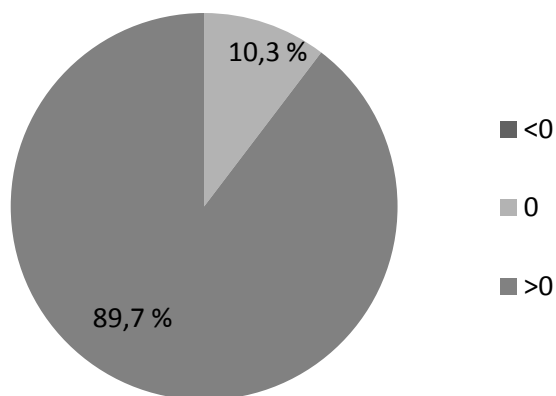
\*\* kjønnsforskjell  $p \leq .01$

Man kan se i figur 6 at ingen av mennene fikk en score lavere enn «0» på fysisk selvoppfatning. Hos kvinnene var det flere som fikk en score lavere enn «0» (50,9 %, n=27), enn over (45,3 %, n=24) (figur 5).

**Fordeling av score på fysisk SO**



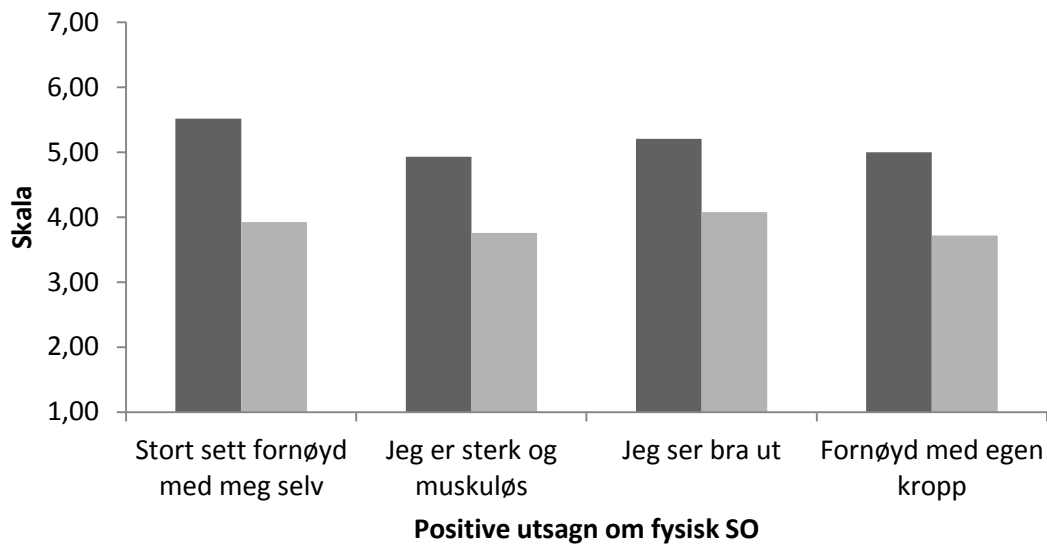
**Fordeling av score på fysisk SO**



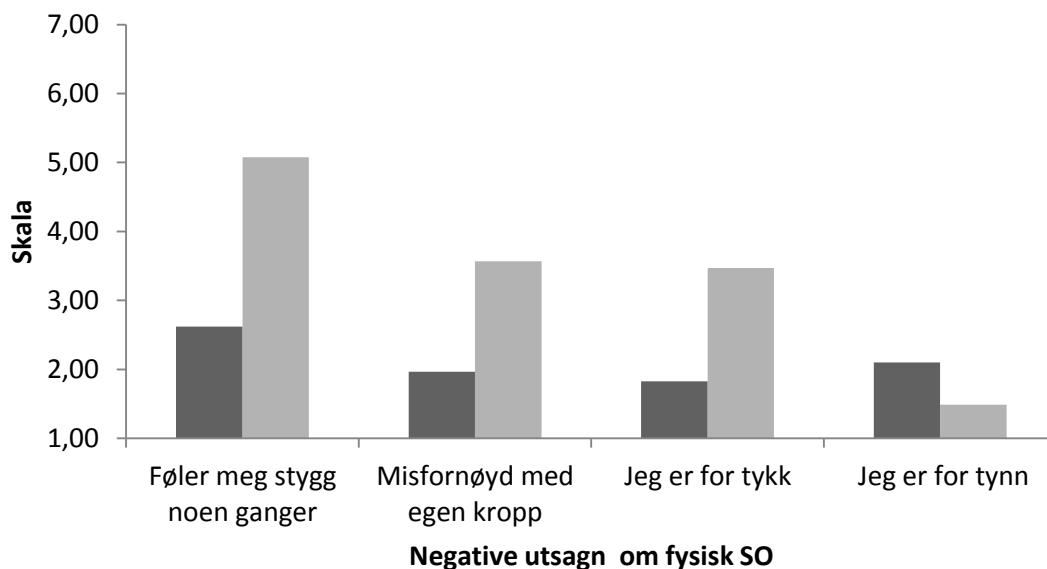
**Figur 5 og 6** Prosentfordeling (%) av hva menn (n=29) og kvinner (n=53) scoret på fysisk selvoppfatning. Kvinnene vises i figur 5 (øverst) og mennene i figur 6 (til nederst). Mørkegrå er score under null (<0), mellomgrå er score lik null (0), og lysegrå er score over null (>0).

Figur 7 viser at mennene scoret gjennomsnittlig høyere på alle de positive utsagnene om fysisk selvoppfatning enn kvinnene. På de negative utsagnene om fysisk selvoppfatning

scoret kvinnene gjennomsnittlig høyere enn mennene, med et unntak i utsagnet: «Jeg synes jeg er for tynn» der mennene scoret høyere enn kvinnene (m:2,10 VS k: 1,49) (figur 8).



**Figur 7** Gjennomsnittverdier for hvert positivt ladet utsagn om fysisk selvoppfatning. Kvinnene fremstilles som lysegrå og menn som mørkegrå. Skalaen går fra «1» ikke enig i utsagnet, til «7» enig i utsagnet. Jo høyere score desto bedre fysisk selvoppfatning.



**Figur 8** Gjennomsnittverdier for hvert negativt ladet utsagn om fysisk selvoppfatning (fysisk SO). Kvinnene fremstilles som lysegrå, og menn som mørkegrå. Skalaen går fra «1» ikke enig i utsagnet, til «7» enig i utsagnet. Jo høyere score desto lavere fysisk selvoppfatning.

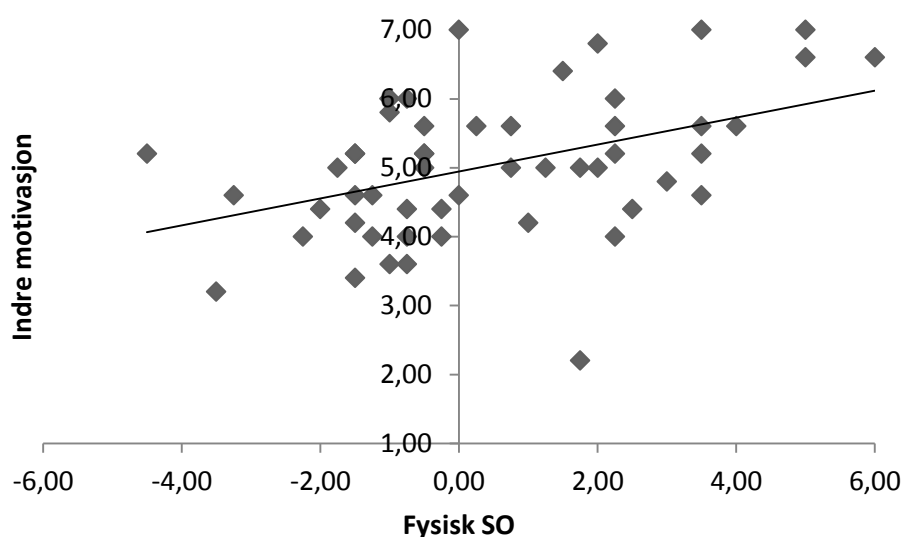
### 3.2 Sammenhengen mellom motivasjon og fysisk selvoppfatning

I følge tabell 6 er det en sammenheng mellom indre motivasjon og fysisk selvoppfatning hos kvinnene ( $r=.434$ ,  $p \leq .01$ ). Noen av kvinnene som har lav indre motivasjon scoret også lavt på fysisk selvoppfatning, og motsatt. Ettersom korrelasjonen er svak var det mange unntak, noe vises godt i figur 9. Når alle respondentene var ble korrelasjonene med indre ( $r=.279$ ,  $p \leq .05$ ) og ytre motivasjon ( $r=.301$ ,  $p \leq .01$ ) signifikant. Noen av respondentene som svarte lavt på indre motivasjon, scoret også lavt på fysisk selvoppfatning. Det var mange unntak slik man kan se i figur 10, noe som gjorde korrelasjonene svake. Noen av respondentene som scoret høyt på fysisk selvoppfatning scoret samtidig lavt på ytre motivasjon (tabell 6 og figur 11). Korrelasjonene med mennene ble svake og derfor ikke signifikante (tabell 6).

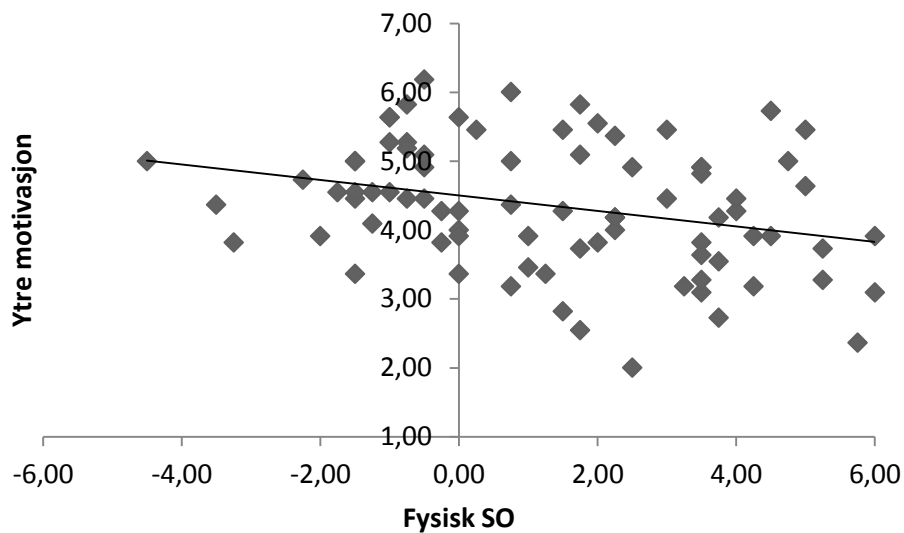
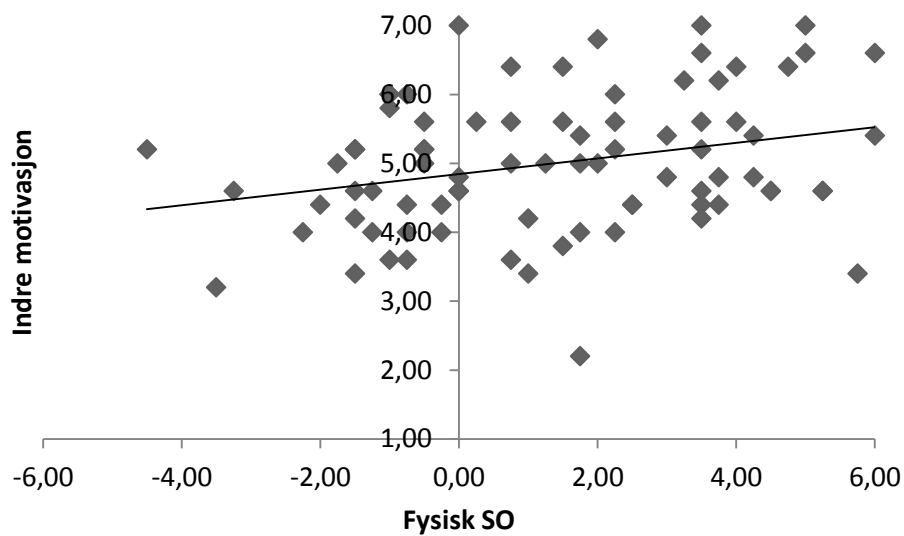
**Tabell 6** Korrelasjoner mellom indre motivasjon og fysisk selvoppfatning (fysisk SO), og mellom ytre motivasjon og fysisk SO. Viser her som både  $r^2$ -verdi og  $r$ -verdi, og evt. om funnene er signifikante ( $p$ -verdi).

		Indre motivasjon mot fysisk SO	Ytre motivasjon mot fysisk SO
		$r^2$ / $r$ -verdi	$r^2$ / $r$ -verdi
<b>Kvinner</b>	N=53	0,188/0,434**	0,024/0,155
<b>Menn</b>	N=29	0,021/0,145	0,009/0,096
<b>Alle</b>	N=82	0,078/0,279*	0,091/0,301**

\*  $p \leq .05$ . \*\*  $p \leq .01$



**Figur 9** Korrelasjonsanalyse med kvinnenes score på indre motivasjon mot fysisk selvoppfatning (fysisk SO) (n= 53). Skalaen for motivasjon går fra 1 (lavt) til 7 (høyt), og for fysisk SO fra -6 (lav) til 6 (høy).



**Figur 10 og 11** Korrelasjonsanalyser med alle respondentenes score (n=82). Figur 10 (øverst) er indre motivasjon mot fysisk selvoppfatning (fysisk SO). Figur 11 (nederst) er ytre motivasjon mot fysisk selvoppfatning. Skalaen for motivasjon går fra 1 (lavt) til 7 (høyt), og for fysisk SO fra -6 (lav) til 6 (høy)



Tabell 7 viser gjennomsnittsverdiene for begge ekstremgruppene for fysisk selvoppfatning. Alle gruppene scorer høyere på indre motivasjon enn på ytre. Det er en signifikant gruppeforskjell mellom ekstremgruppene med kvinnene på indre motivasjon ( $p=.04$ ). Slike forskjeller ble også funnet mellom ekstremgruppene med alle respondentene, både på indre ( $p=.04$ ) og ytre motivasjon ( $p=.02$ ). Det ble ikke funnet signifikante gruppeforskjeller mellom noen av ekstremgruppene med mennene, eller mellom ekstremgruppene med kvinnene på ytre motivasjon.

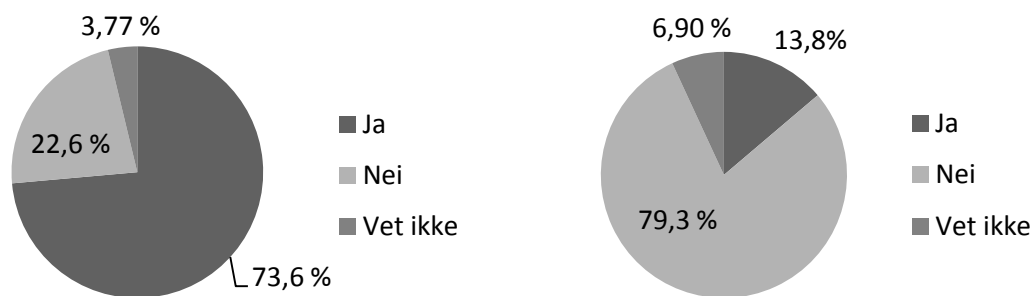
**Tabell 7** Gjennomsnittverdiene (gj.snitt) for begge ekstremgruppene. Den ene gruppen med fysisk selvoppfatning (fysisk SO) score over gjennomsnittet ( $>$  gj.snitt). Den andre med fysisk SO score under gjennomsnittet ( $<$  gj.snitt). Gjennomsnittverdiene vises med standardavvik (SD). I tillegg vises det evt. signifikante gruppeforskjellene ( $p$ -verdier).

Gruppe			Fysisk SO		Ytre motivasjon		Indre motivasjon	
			Gj.snitt	SD	Gj.snitt	SD	Gj.snitt	SD
<b>Menn</b>	$>$ gj.snitt	N= 17	4,32	0,808	3,91	0,847	5,12	0,910
	$<$ gj.snitt	N= 12	1,21	0,934	3,53	0,743	4,67	0,865
<b>Kvinner</b>	$>$ gj.snitt	N= 23	2,66	1,37	4,55	0,885	5,37*	1,10
	$<$ gj.snitt	N= 30	-1,22	1,04	4,77	0,665	4,79*	0,881
<b>Alle</b>	$>$ gj.snitt	N= 42	3,40	1,30	4,11**	0,966	5,22*	1,04
	$<$ gj.snitt	N= 40	-0,756	1,22	4,60**	0,770	4,77*	0,871

\* gruppeforskjell  $p=.04$ , \*\* gruppeforskjell  $p=.02$

### 3.3 Kroppspress

Figur 12 og 13 viser om mennene og kvinnene følte et press utenfra på hvordan de skal se ut. Man kan se i figur 12 at 73,6 % av kvinnene føler et kroppspress, 22,6 % ikke føler det, og 3,77 % vet ikke. Hos mennene var det 13,8 % som føler et kroppspress, 79,3 % som ikke gjør det, og 6,90 % som ikke vet (figur 13).



**Figur 12 og 13** Prosentfordeling (%) av hva respondentene svarte på spørsmål 10 i spørreskjemaet (vedlegg 2): «Føler du et press utenfra på hvordan du skal se ut?» Kvinnene i figur 12 (til venstre) og mennene i figur 13 (til høyre). Mørkegrå er svar lik ja, mellomgrå er svar lik vet ikke, og lysegrå er svar lik nei.

### 3.4 Oppsummering av hovedfunn

Resultatene viser at kvinner og menn scorer høyere på indre motivasjon til trening enn på ytre, men kvinnene scorer høyere enn menn på indre motivasjon og signifikant høyere på ytre motivasjon ( $p \leq 0.01$ ) (tabell 3). Begge kjønn scorer høyest på den indre grunnen: at de synes trening er tilfredsstillende, og den ytre grunnen: at de trener for å bli sterkere (figur 1 og 2). Både mennene og kvinnene synes utfordring, det å forbedre utholdenheten og forbedre utseende er viktige faktorer ved trening. Kvinnene synes også trening er noe som får de til å like dem selv bedre. Kvinnene scorer høyere enn mennene på alle utsagnene unntatt «for å sammenligne meg med andre», og «å ha det gøy med venner» (figur 1 og 2).

Funnene i denne studien viser at kvinnene har signifikant lavere fysisk selvoppfatning enn mennene ( $p \leq 0.01$ , tabell 5). Ingen av mennene har en score under null, mens 50,9 % av kvinnene har det (figur 5 og 6). Menn scorer høyere enn kvinnene på alle positive utsagnene om fysisk selvoppfatning, mens på de negative utsagnene scorer kvinnene høyere enn mennene på alle, unntatt: «jeg synes jeg er for tynn» (figur 7 og 8). Kvinnene scorer høyest på: «synes jeg er stygg noen ganger», og lavest på: «jeg synes jeg er for tynn». Menn scorer høyest på: «jeg er stort sett fornøyd med slik jeg er», og lavest på: «jeg synes jeg er for tykk». Mennene er mer fornøyd men utseende sitt enn det kvinnene er, og de er mer fysisk aktiv enn kvinnene (tabell 1, og figur 7 og 8).

Resultatene viser at det er signifikante sammenhenger mellom fysisk selvoppfatning og type motivasjon til å trene på treningssenter når alle respondentene er samlet (tabell 6). Hvis man deler kjønn er det ikke noen sammenhenger hos gruppen med menn, men det er en signifikant sammenheng hos kvinnene mellom indre motivasjon og fysisk selvoppfatning ( $p \leq .05$ ). Korrelasjonene med indre motivasjon er positive, mens de med ytre motivasjon er negative.

Alle ekstremgruppene scorer høyere på indre motivasjon enn på ytre (tabell 7). Kvinnegruppen med høy fysisk selvoppfatning scorer signifikant høyere på indre motivasjon enn kvinnene med lav fysisk selvoppfatning ( $p = .04$ ). Gruppen med lav fysisk selvoppfatning med alle respondentene scorer signifikant høyere på ytre motivasjon enn de med høy fysisk selvoppfatning ( $p = .02$ ), mens gruppen med høy fysisk selvoppfatning scorer signifikant høyere på indre motivasjon ( $p = .04$ ).

## 4.0 Diskusjon

Denne studien tar for seg motivasjon til trening på treningscenter og fysisk selvoppfatning hos norske høgskolestudenter som studerer idrett. Den ene problemstillingen omhandler et ønske om å undersøke kjønnsforskjeller i motivasjon til trening på treningscenter, og kjønnsforskjeller i fysisk selvoppfatning. Den andre problemstillingen omhandler et ønske om å undersøke om det er en sammenheng mellom type motivasjon og fysisk selvoppfatning.

### 4.1 Kjønnsforskjeller i motivasjon og fysisk selvoppfatning

#### 4.1.1 Motivasjon

Funn i denne studien viser at det er små kjønnsforskjeller i motivasjon til trening hos idrettsstudentene. Begge kjønn scorer høyest på indre motivasjon, samtidig som kvinner scorer signifikant høyere på ytre motivasjon enn menn ( $p \leq .01$ ). Hypotesen min er at kvinner blir drevet av ytre grunner for trening og menn blir drevet av indre grunner for trening. Resultatene i denne studien viser at hypotesen ikke stemmer helt på dette utvalget.

Funn i tidligere studier viser at menn er mest indre motivert til trening, og kvinner er mest ytre motivert (Egli et al., 2011; Kilpatrick et al., 2005; Grogan et al., 2006). En studie som ikke skilte mellom kjønn, fant at gruppen med begge kjønn er mest indre motivert. Denne studien ble gjort på fysisk aktive studenter (Kaupužs, 2013). Funnene for menn i denne studien er lik tidligere studier, men det er ikke funnene for kvinnene. Hvilke faktorer som motiverer kvinnene til å trene, samsvarer derimot med tidligere funn. Egli et al. (2011) fant i sin studie at kvinner blir drevet av ytre grunner slik som: vektkontroll, unngå sykdom, stresskontroll og forbedre utseende. Menn blir drevet av indre grunner slik som nytelse og utfordring, og ytre grunner slik som utseende, styrke og utholdenhet (ibid.; Grogan et al., 2006; Kilpatrick et al., 2005). Kvinnene og menn i denne studien scorer gjennomsnittlig høyt ( $> 4$ ) på alle disse ytre og indre faktorene (figur 1 og 2).

Det kan være ulike forklaringer på hvorfor funnene her motstrider tidligere studier med at begge kjønn er mest indre motivert. En mulig forklaring kan være at kvinnene og mennene i denne studien er mer lik når det kommer til trening på treningscenter ettersom de er idrettsstudenter. Begge kjønn har idealkropper som skal være muskuløse og som tidligere studier viser, har idealkroppen en påvirkning på motivasjonen til trening (Moser, 2006;

Klomsten 2006). Både kvinner og menn i denne studien scorer høyt på å bli sterkere og forbedre utholdenheten (figur 1). Styrketrening blant kvinner har økt de siste årene, noe som kan styrke tendensen som viser at menn og kvinner har blitt mer lik her (Norum & Christensen, 2014). Tall fra Statistisk Sentralbyrå viser at det prosentvis var flere kvinner som drev med styrketrening og trente på treningssenter enn menn i 2013 (Vaage, 2014), noe som ikke stemmer i denne studien hvor menn trener mer på treningssenter enn kvinner (tabell 1). At denne studien ble gjennomført på idrettsstudenter kan være en forklaring på dette ettersom man kan anta at idrettsstudenter, både menn og kvinner, trener mer på treningssenter enn befolkningen generelt. Mennene føler muligens da at de må jobbe mer for å opprettholde maskuliniteten deres, ettersom kvinnene muligens er mer veltrent en befolkning generelt (Connell, 1999). Mennene scorer høyere enn kvinnene på at de mener de er for tynn (tabell 2) som kan bety at de mener de har for lite muskler; for lite maskulin. Dette kan være en mulig forklaring på at menn trener mer på treningssenter. De prøver å opprettholde skillet mellom kjønn, der menn skal være den mest maskuline (ibid.).

En annen mulig forklaring på at begge kjønn scorer høyere på indre motivasjon en på ytre kan være at alle respondentene er idrettsstudenter. Det at de studerer idrett betyr mest sannsynligvis at de liker å holde på med fysisk aktivitet. Både kvinnene og mennene i denne studien trener på treningssenter rundt 3 dager per uke (tabell 1).

Det kan være mange årsaker til hvorfor kvinner scorer høyere på ytre motivasjon enn menn i denne studien. En mulig forklaring kan bli gjort med teorien om kognitiv evaluering (Deci & Ryan, 1985). I følge denne teorien er skryt en ytre faktor som påvirker indre motivasjon for deltakelse (ibid.). Kvinner i denne studien scorer høyere enn menn på at de trener for å få skryt (figur 1). De liker å få anerkjennelse for at de har trent, eller at de ser bra ut. Når i tillegg samfunnet og media verdsetter en veltrent og slank kropp (de Wachter, 1985), får man mer skryt når man oppnår dette. Når kvinnene lar seg påvirke av den ytre faktoren, skryt, kan man muligens tro at kvinnene er mindre selvbestemt i handlingene de gjør. Selvbestemmelseskontinuumet til Deci & Ryan (1994) kan bekrefte dette. Jo mer ytre motivert man er, jo mindre selvbestemt er handlingen man utfører. Begge kjønn scorer høyest på indre motivasjon, men ettersom kvinner scorer høyere på ytre motivasjon enn menn, kan man anta at menn utfører trening mer selvbestemt enn det kvinner gjør. Selvbestemmelseskontinuumet blir diskutert senere i dette kapitlet.

En annen mulig forklaring på at kvinnene scorer høyere på ytre motivasjon enn mennene kan være at kvinnene kanskje sammenligner seg med menn. Kvinnene har både menn og kvinner med i sin referansegruppe som blant annet kan påvirke det psykologiske behovet; behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 1985; 2000). Kjønnsnormene og kjønnsstereotypene kan spille inn her ettersom kjønns sosialiseringen kan gi guttene en mulighet til å være mer fysisk aktive enn jentene helt fra barndommen av (Moser, 2006). Dette kan føre til at gutter presterer bedre i fysisk aktivitet enn jenter. I tillegg har menn bedre fysiologisk anlegg til å prestere bedre her. Menn presterer muligens bedre på treningssenter, ved at de løfter tyngre og mer avanserte øvelser, noe som kan gi kvinnene dårlige erfaringer ved trening på treningssenter. Det kan føles som at de ikke mestrer øvelser på gymmen like godt som menn, noe som påvirker behovet for kompetanse. Når opplevelsen av egen kompetanse blir påvirket på denne måten, blir den indre motivasjonen svekket (ibid.). Om kvinnene sammenligner seg med menn, har ikke denne studien anlegg til å vise, men det kan være en mulig forklaring.

Kroppspress kan være en annen forklaring. 73,6 % av kvinnene i denne studien føler på et kroppspress (figur 12), mens bare 13,8 % av menn gjør det (figur 13). Menn mener kanskje at det å ha en idealkropp å forme kroppen etter er bra. Kvinnene er mer misfornøyd med eget utseende og egen kropp enn menn. De liker ikke sin egen kropp, som igjen fører til at de kanskje trener for å endre utseendet sitt (atferdsendring); ytre motivasjon (Thompson, 1990).

#### **4.1.1.1 Enten indre eller ytre motivert?**

Resultater viser at respondentene i denne studien scorer høyt på både indre og ytre motivasjon til trening (tabell 7). Dette ble oppdaget når det ble kjørt korrelasjoner mellom verdiene for ytre og indre motivasjon. Alle korrelasjonene ble positive, noe som motstrider selvbestemmelseskontinuumet til Deci & Ryan (1994). Selvbestemmelseskontinuumet er en skala som går fra amotivasjon til ytre og så til indre motivasjon. Den antyder at man bare er en type motivert og ikke at man er motivert på ulike sider av skalaen. Korrelasjonene gjort med verdiene til menn og verdiene for alle ble statistisk signifikante (tabell 7). De som svarte lavt på indre motivasjon, gjorde også det på ytre motivasjon. Ut ifra dette kan man anta at de som scorer lavt på begge typene motivasjon er mindre motiverte til trening enn de som scorer høyt på begge typene. Om man antar dette er kvinnene i denne studien

gjennomsnittlig mer motivert enn menn ettersom de scorer høyere på både indre og ytre motivasjon (tabell 3).

#### **4.1.2 Fysisk selvoppfatning**

Funn i studiet viser at det er store kjønnsforskjeller i fysisk selvoppfatning (tabell 4). Kvinner har signifikant mye lavere fysisk selvoppfatning enn menn. Resultatene stemmer med hypotesen til denne problemstillingen, og de samsvarer med tidligere forskning gjort på selvoppfatning (Klomsten et al., 2005; Klomsten, 2006; Hayes et al., 1999).

Det kan være mange ulike forklaringer på hvorfor kvinnene scorer lavere på fysisk selvoppfatning enn mennene. Klomsten (2006) forklarer kjønnsforskjellene i sin doktorgrad med at guttene er mer aktive enn jentene. En tidligere studie viser også at fysisk aktive personer har en mer positiv selvoppfattelse enn inaktive (Tucker, 1987). Mennene i denne studien er gjennomsnittlig mer fysisk aktiv enn kvinnene (k:2,73 dager/uke VS m:3,07 dager/uke) som kan være en mulig forklaring til at mennene i denne studien har høyere fysisk selvoppfatning enn kvinnene.

Påvirkningen på kropp utenfra kan være en annen forklaring. Påvirkning kan blant annet være fra venner, familie, media, samfunnet og lærere. I denne studien har nok medstudentene en stor påvirkning. Alle er idrettsstudenter og man kan anta at studenter som studerer idrett ligger nærmere «idealkroppen» i og med at de trener mer enn befolkningen generelt (Dølgaard, 2012). I en idrettsklasse kan det derfor bli mange man mener ser bedre ut enn seg selv. Big-Fish-Little-Pond-Effect teorien (Herbert Marsh, 1984) kan trekkes inn her; når man omgås personer man mener er bedre enn seg selv oppfatter man seg som dårligere enn det man egentlig er. Det kan derfor påvirke negativt på den fysiske selvoppfatningen til hver enkelt. Hvorfor har kvinnene lavere fysisk selvoppfatning enn mennene? Kvinnene i denne studien lar seg påvirke mer av kroppspresset enn mennene (figur 12 og 13) og de jevnt over misfornøyd med deres utseende (figur 5 og 6). De sammenligner seg mest sannsynlig med idealkroppen som media og samfunnet presenterer, eller den de selv mener er ideal; oppadgående sammenligning. Ved hjelp av funnene i denne studien kan man anta at kvinnes reelle og ideelle oppfatning av egen kropp ikke er lik (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Jeg tror ikke det er mulig å bli hundre prosent fornøyd med

kroppen sin. Man føler aldri at man ser ut som idealkroppen, og blir derfor mindre fornøyd med seg selv (Hamnes & Soligard, 2014).

Menn i denne studien scorer høyere på utsagnet om at de trener for å sammenligne seg med andre enn det kvinnene gjør (figur 1). Det at den fysiske selvoppfatningen deres er høyere enn kvinnene, kan derfor bety at menn benytter nedadgående sammenligning (Festinger, 1954). De sammenligner seg med personer de mener ser dårligere ut enn seg selv og det kan bygge opp deres fysiske selvoppfatning (ibid.).

Som forklart under diskusjon for motivasjon føler muligens kvinnene at de har mindre kompetanse i forhold til fysisk aktivitet enn mennene. Williams (2010) forklarer at hvis en av de tre psykologiske behovene; kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse blir svekket eller ikke er til stedet, kan det gi negative utslag slik som lav selvfølelse. Dette kan derfor være en mulig forklaring på hvorfor kvinnene scorer lavere på fysisk selvoppfatning enn mennene. Man kan muligens tro at kvinnene også har lavere generell selvoppfatning ettersom den fysiske selvoppfatningen har stor påvirkning på den generelle selvoppfatningen (Harter, 1999; Moser, 2006).

## **4.2 Sammenhengen mellom motivasjon og fysisk selvoppfatning**

Det blir noe vanskelig å svare på denne problemstillingen fordi det er ulike funn når alle respondentene er samlet og når man deler mellom kjønn (tabell 5 og 6). Resultatene viser at hypotesen både kan stemme og ikke stemme.

Tidligere studier har funn som tyder på at fysisk selvoppfatning har en sammenheng med motivasjon (Furnham et al., 2002; Boyd et al., 2002; Lillemyr, 2007). Det er funn som tyder på at høy fysisk selvoppfatning hos kvinner har en positiv sammenheng med indre motivasjon (Boyd et al., 2002,) og lav selvoppfatning for jenter og gutter har en sammenheng med ytre grunner for trening (Furnham et al., 2002).

I denne studien har alle ekstremgruppene med høy fysisk selvoppfatning for kvinner og alle respondentene samlet en signifikant høyere score på indre motivasjon enn på ytre (tabell 6) som kan antyde at funn i denne studien samsvarer med Boyd et al. sin studie i 2002. Grunnen til at resultatene kun samsvarer med kvinnene (og gruppen med alle) kan være fordi studien til Boyd et al. ble gjort bare på kvinner over 18 år. At alle respondentene



samlet med lav fysisk selvoppfatning scoret signifikant høyere på ytre motivasjon enn på indre (tabell 6), samsvarer med Furnham et al. sin studie i 2002. Dette kan være fordi Furnham et al. gjennomførte studien på både jenter og gutter (gj.snittalder: 16,8 år). Jeg tenker selv at hvis man ikke er fornøyd med egen kropp, vil man endre den. Man drives da av en ytre grunn til trening fordi man i hovedsak ikke trener fordi man synes det er gøy; indre motivasjon. Hvis man er fornøyd med sin egen kropp, vil man ikke endre på den. Hvis man da trener, kan man anta at det hovedsakelig er indre grunner for at de trener.

Det at ikke korrelasjonene ble sterkere (tabell 5) og at tabell 6 ikke viser større gruppeforskjeller og sammenhenger, kan bety at det ikke er en sammenheng mellom type treningsmotivasjon og fysisk selvoppfatning. En annen mulig forklaring kan være antall respondenter i hver gruppe. Det ble ingen statistiske signifikante funn hos menn (tabell 5 og 6), men det ble det hos kvinnene og når alle respondentene er samlet (tabell 5 og 6). Gruppen med kvinnene og gruppen med alle er større grupper enn den med mennene. Ingen av korrelasjonene ble veldig sterke uansett om de ble statistisk signifikante. Når det er et stort utvalg vil selv små sammenhenger eller forskjeller bli statistisk signifikante, men det betyr ikke at de er forskningsmessig interessante (Johannessen et al., 2010). Det er mulig å få resultater som ikke er reelle i populasjonen, men som er reelle i utvalget; type I eller type II feil (Johannessen et al., 2010), med både et stort og et lite utvalg. Hvis korrelasjonene har vært sterkere, hadde ikke dette vært tilfellet. I denne studien står ytre motivasjon bare for 9 % av fysisk selvoppfatning for alle respondentene samlet, og indre motivasjon står for omtrent 18 % av den fysiske selvoppfatningen for kvinnene. Dette er ikke mye.

Med resultatene i denne studien blir det derfor vanskelig å anta at det kan være en sammenheng mellom type treningsmotivasjon og den fysiske selvoppfatningen til idrettsstudenter.

### 4.3 Svakheter og styrker med forskningen, og fremtidig forskning

Svakheterne og styrkene med reliabiliteten og validiteten til måleinstrumentet blir diskutert under metodekapittelet.

I denne undersøkelsen hvor kvantitativ metode blir brukt kan man ikke gå i dybden på temaet eller finne hva som er årsak og hva som er virkningen. Noe man kan med kvalitativ forskning. Man får da inn datamaterialer fra få informanter, men man får en dypere forklaring på *hvorfor* det er slik. Svakheter med kvalitativ metode er at det er en tidskrevende metode, som gjorde at det ikke var mulig i denne studien. Hvis det hadde vært mer tid tilgjengelig kunne denne studien vært mer omfattende. Styrkene med kvantitativ metode blir beskrevet under metodekapittelet.

Skalaen på motivasjon- og selvoppfatning spørsmålene kan være en svakhet ettersom det å si på en skala hvordan man føler om et tema kan være vanskelig. Det kunne ha ført til mye gjetting som igjen kunne ha ført til feil i dataen. Det er en styrke at skalaen ble utstyrt med forklaringen på nummer 1: *helt uenig/stemmer ikke*, og nummer 7: *helt enig /stemmer godt*.

Alle innsamlete spørreskjema måtte igjennom ekskluderingskriterier før de kunne bli med i studien. Dette er en styrke med denne studien, uansett om det førte til at utvalget ble mindre enn det i utgangspunktet var, fordi da var det kun de som var aktuelle for studien som ble med. Prosentandelen som var kvinner og menn i utgangspunktet endret seg lite etter frafallet av respondenter, noe som er en styrke i studien. Prosentandelen kvinner gikk fra 63,1 % til 64,6 %, og menn fra 36,9 % til 35,4 %.

En annen svakhet er at de fleste kildene brukt i denne studien er engelske. Det kan være mange ord, uttrykk og tolkninger den andre forskeren benytter som jeg kan ha misforstått, som kunne ført til feilinformasjon. Noe som styrker studien er at det er blitt brukt mange kilder.

Et problemområde det har blitt forsket lite på er hvor mye media og samfunnet påvirker treningsmotivasjonen og selvoppfatningen gjennom deres forventninger og idealkropper. Dette kan derfor være et interessant fenomen for fremtidige studier.

## 5.0 Konklusjon

Resultatene i denne studien viser at både mennene og kvinnene scorer høyere på indre treningsmotivasjon enn på ytre, hvor de mener den viktigste indre faktoren er at trening er tilfredsstillende. At begge kjønn scorer høyest på indre motivasjon blir forklart med at kvinner og menn som studerer idrett muligens begynner å bli like når det kommer til trening på treningssenter; de trener for de samme grunnene. En annen mulig forklaring kan være at mennene må jobbe hardere for å opprettholde skillet mellom kjønn ved å være mer maskulin enn kvinnene. Kvinner scorer signifikant høyere på ytre motivasjon enn menn, noe som samsvarer med tidligere studier. Mulige forklaringer kan være at kvinnene er mer misfornøyd med eget utseende, de føler på et større kroppspress utenfra, og at de sammenligner sine prestasjoner på treningssenteret med menn. Kvinnene kan da føle at de har mindre kompetanse til denne aktiviteten og det svekker den indre motivasjonen.

Mennene i denne studien har en signifikant høyere score på fysisk selvoppfatning enn kvinnene, noe som samsvarer med tidligere studier. En mulig forklaring til dette kan være at hvor fysisk aktiv man er spiller en rolle. Mennene i denne studien er mer aktiv enn kvinnene, som kan føre til at de har høyere fysisk selvoppfatning. En annen mulig forklaring kan være at kvinnene føler på et større kroppspress enn mennene, samt at kvinnene er mer misfornøyd med egen kropp/utseende enn mennene.

Resultatene i denne studien tyder på at det kan være en sammenheng mellom fysisk selvoppfatning og type treningsmotivasjon hvis utvalget er stort nok. I denne studien ble det kun funnet signifikante sammenhenger i de største gruppene; gruppen med alle respondentene og gruppen med kvinnene. Ingen av korrelasjoner kan anses sterke. Det at noen funn ble statistisk signifikant kan muligens bli forklart med at de gruppene var store. Det kreves ytterligere undersøkelser for å antyde noe om sammenhengen mellom fysisk selvoppfatning og treningsmotivasjon hos idrettsstudenter.

## Referanseliste

- ALEN, I. (2015). *Sosial sammenligning (debattinnlegg)*. Hentet fra (lastet ned 13.03.15): <http://www.dn.no/meninger/debatt/2015/01/23/2156/Medier/sosial-sammenligning>.
- ALFERMANN, D. & STOLL, O. (1999). *Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being*. University of Leipzig, Leipzig, Germany.
- BAKKEN ULSETH, A - L. (2002). *Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser å trene. I: Seippel, Ø (red): Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*, s. 44-70. Oslo: Novus Forlag
- BOYD, P. M., WEINMAN, C. & YIN, Z. (2002). *The relationship of physical self-perceptions and goal orientation to intrinsic motivation for exercise*. Journal of Sport Behaviour; Mar 2002; 25, 1; ProQuest
- CONNELL, R. W. (1996). *Maskuliniteter*. Göteborg: Daidalos.
- DE WACHTER, F. (1985). 'The symbolism of the healthy body: A philosophical analysis of the sport imagery of health'. Journal of the philosophy of sport, 11, 56-62.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press, New York and London; 229-241, Kapittel: 2-4.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (1994). *Promoting Self Determined Education*. Scandinavian Journal of Educational Research.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary educational Psychology 25, 54-6. Academic Press.
- DUESUND, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget
- DØLGAARD, A. (2012). *Fysisk selvoppfatning i en videregående skole, en kvantitativ studie blant elever på idrettsfag og studiespesialiserende utdanningsprogram*. (Masteroppgave i grunnskolelærutdanning med fordypning i idrett, friluftsliv og kroppsøving). Høgskolen i Oslo og Akershus.

- EGLI, T., BLAND, H.W., MELTON, B.F. & CZECH D.R. (2011). *Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity*. Journal of American college health, VOL. 59, NO. 5.
- ENGELSRUD, G. (2006). *Hva er KROPP*, 1. opplag. Universitetsforlaget. ISBN 978-82-15-00785-4. Side: 131
- FALLON, P., KATZMAN, M. A. & WOOLEY, S. C. (Eds.) (1994). *Feminist perspectives on eating disorders*. New York: Guilford Press.
- FESTINGER, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations, 7. Side:17-148
- FREDERICK, C. M., MORRISEN, C. & MANNING, T. (1996). *Motivation to participate, exercise affect and outcomes behaviours toward physical activity*. Percept Mot Skills. 82:691-701
- FURNHAM, A., NICOLA, B. & SNEADE, I. (2002). *Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reason for exercise*. The journal of psychology, 136 (6), 581-596
- GISKE, R., HOLLINGEN, E. & PENSGÅRD, A. M. (1998). *Idrettspsykologi: Innføring i idrettspsykologi*. Oslo: Universitetsforlaget. ISBN/EAN: 9788200451389
- GOULD, D., DIEFFENBACH, K. & MOFFETT, A. (2002). *Psychological characteristics and their development of Olympic champions*. Journal of applied sport psychology, 14, 172-204.
- HAMNES, A. & SOLIGARD, T. E. (2014). *En studie av gutters kroppsbilde I tenårene* (Masteroppgave i spesialpedagogikk, Pedagogisk institutt, NTNU).
- HARTER, S. (1999). *The construction of the self*. New York: The Guilford Press.
- HAYES, S. D., CROCKER, P. R. E. & KOWALSKI, K. C. (1999). *Gender differences in physical self-perception, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the physical self-perception profile model*. Journal of sport behaviour, Vol 22(1).

- Helsedirektoratet. (2012). *Rapport 2011, Nøkkeltall for helsesektoren*. Helsedirektoratet v/helsedirektør Bjørn-Inge Larsen. Hentet fra (lastet ned 27.05.15): <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/368/Nokkeltall-for-helsesektoren-2011-IS-1954.pdf>
- IMSEN, G. (1996). *Mot økt likestilling? Evaluering av grunnskolens arbeid for likestilling. Utført for Kirke-, utdannings og forskningsdepartementet*. Trondheim: NTNU Dragvoll.
- INGLEDEW, D. K. & SULLIVAN, G. (2002). *Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence*. *Psychology of sport and exercise* 3, 323-338.
- JOHANNESSEN, A., TUFTE, P. A. & CHRISTOFFER, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag AS. ISBN: 8279352988 Side: 40, 69, 355-357
- KAUPUŽS, A. (2013). *The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekne augstskola*. *Lase journal of sport science*.
- KILPATRICK, M., HEBERT, E. & BARTHOLOMEW, J. (2005). *College students' motivation for physical activity: Differentiating Men's and Women's Motives for sport participation and Exercise*. *Journal of American college health*, VOL. 54, NO.2
- KLOMSTEN, T. K. (2006). *A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls*. Dr.avhandling, Trondheim, NTNU. Hentet fra (lastet ned 08.03.15): <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:123710/FULLTEXT01.pdf>
- KLOMSTEN, T. K., MARSH, H. W. & SKAALVIK, E. M. (2005). *Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender difference*. *Sex roles*, Vol. 52, Nos. 9/10, May 2005.
- LACHER, T. F. (2010). *Jakten på den perfekte kroppen*. Hentet fra (lastet ned: 10.02.15): <http://www.studenttorget.no/index.php?show=3961&expand=3797,3961&artikkelid=8489>

- LOLAND, N. W. (1999). *Kropp og kjønn*. Kunnskap om idrett, 42-52. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- LILLEMUR, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Universitetsforlaget, ISBN 978-82-15-01078-6. Side: 16, 26-27, 41, 188-189.
- MAEHR, M. L. (1976). *Continuing motivation: An Analysis of a Seldom Considered Educational Outcome*. Review of Educational Research, 46: 443-462
- MANGER, T. (2012). *Motivasjon og mestring*. Oslo: Gyldendal Akademisk Norsk Forlag. ISBN/EAN: 9788205423114
- MARKLAND, D. & HARDY, L. (1997). *On the factorial and construct validity of the Intrinsic Motivation Inventory: Conceptual and operational concerns*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 20–32.
- MARKULA, P. & PRINGLE, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: power, knowledge and transforming the self*. New York, NY: Routledge. Kapittel 4 (*Exercise: disciplined into docile bodies*)
- MARSH, H. W. (1996). *Construct Validity of Physical Self-Description Questionnaire Responses: Relations to External Criteria*. Journal of sport & exercise psychology, 19, 111-131. Human kinetics publishers. Hentet fra: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentIt/8969.pdf>
- MARSH, H., HEY, J., ROCHE, L. A. & PERRY, C. (1997). *Structure of Physical Self-Concept: Elite Athletes and Physical Education Students*. Journal of Educational Psychology 1997, Vol. 89, No. 2; 369-380.
- MATHIESEN, S. K., KJELDEN, A., SKIPSTEIN, A., KAREVOLD, E., TORGERSEN, L. & HELGELAND, H. (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid*. Rapport 2007:5. Nydalen: Nordberg Trykk AS.

- MOSER, T. (2006). *Hva kan idretten lære meg om meg selv? –Om forholdet mellom selvbilde og deltakelse i idrett/fysisk aktivitet.* Hentet fra (lastet ned: 19.03.15): <http://idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.html>
- NORUM, M. & CHRISTENSEN, B. (2014). *Styrketrening for jenter.* Cappelen Damm AS. 1 utgave, 1 opplag. ISBN: 9788202427955
- NOVA. (2011). *Ungdom og trening – Endring over tid og sosiale skillelinjer.* Rapport nr. 3/11, NOVA. Hentet fra (lastet ned 19.03.15): [http://www.nova.no/asset/4536/1/4536\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/4536/1/4536_1.pdf)
- PENSGAARD, A. M., & HOLLINGEN, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære.* Gyldendal Norsk Forlag, 2 utgave. ISBN/EAN: 9788205342460 Side: 19-20
- RAILO, W. S. (1986). *Motivasjon og læring,* temahefte 2. Norges idrettsforbund, universitetsforlaget AS. ISBN: 82-00-36645-6. Side: 6
- SKAALVIK, S. & SKAALVIK, E. M. (2005). *Skolen som læringsarena, selvoppfatning, motivasjon og læring.* Universitetsforlaget. ISBN: 82-15-00564-0. Side: 25, 72-130, 141-143
- Skeivungdom.no. (2015). *Kjønn.* Hentet fra (lastet ned 13.03.15): <http://www.skeivungdom.no/kjonn/>
- SKÅRDERUD, F. & ISDAHL, P. J. (red.). (1998). *Kroppstanker, kropp – kjønn -idehistorie.* Universitetsforlaget, Oslo.
- STANFORD, N. S. & MCCAB, M. P. (2005). *Sociocultural influences on adolescent boys' bodyimage and body change strategies.* Body Image 2 (2005) 105–11. School of Psychology, Deakin University, 221 Burwood Highway, Burwood, Vic. 3125, Australia.
- STEEN-JOHNSEN, K. (2004). *Individualised Communities, keep-fit exercise organisations and the creation of social bonds.* Oslo: Norges idrettshøgskole (dr.avhandling)
- THIDEMANN, A. (2012). *Treningssenterbransjen 2012, Virke Trening.* Hentet fra (lastet ned: 19.03.15):<http://www.virke.no/talloganalyse/Documents/Treningssenterbransjen%202012.pdf>



- THOMPSON, J. K. (1990). *Body Image Disturbance. Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.
- TUCKER, L. A. (1987). *Mental health and physical fitness*. *Journal of Human Movement Studies* 13; 267-273
- VAAGE, F. V. (2014). *Fritidsvaner i endring*. *Samfunnsspeilet* 5/2014. Hentet fra (lastet ned: 19.03.15):[http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/\\_attachement/209667?\\_ts=14a10b97bd8](http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachement/209667?_ts=14a10b97bd8)
- WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (4. utg.). USA: Human Kinetics, side: 139
- WILLIAMS, J. M. (2010). *Applied sport psychology, personal growth to peak performance*, sixth edition. The McGraw Hill companies; 59-80.
- WILSON, P. M. & ROGERS, W. M. (2007). Self-determination theory, exercise, and well-being. In M. S. Hagger & N.L. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

# Vedlegg 1 – Informasjonsskriv

## INFORMASJONSSKRIV

### Deltakelse i spørreskjema om kroppspress og motivasjon

Hei, vi er to studenter som studerer bachelor i idrett på Høgskolen i Nesna. Vi skal skrive en bacheloroppgave om motivasjon for trening, og kroppspress. Fordi du er i målgruppen, håper vi du vil ta deg tid til svare på denne undersøkelsen.

Spørsmålene vil mest dreie seg om hvilket forhold du har til media, om/hvordan det påvirker deg, om kroppspress og selvoppfatning, samt motivasjon. Det finnes ingen rette eller gale svar i denne oppgaven. Det som er viktig er at vi får dine oppriktige tanker og meninger rundt temaet.

Som forsker er vi underlagt taushetsplikt, noe som vil si at all data behandles konfidensielt. Når prosjektet er avsluttet vil alle opplysninger være anonymisert slik at det ikke er mulig å vite hvem som har svart hva. Det er frivillig å være med, og du kan trekke deg fra prosjektet når som helst. Selv om du gjør det medfører det ingen begrunnelsesplikt og dine svar blir ikke brukt i oppgaven.

Hvis du sier ja til å delta, har du rett til å få vite hvilke opplysninger/informasjon som har blitt registrert om deg. Du har krav på å få vite resultatene, ved å få lese bacheloroppgaven når den er levert.

Det vil ta omtrent 5 til 10 minutter å fylle ut spørreskjemaet.

**På forhånd takk, du er til stor hjelp!**

**Veileder: Ingvild Berg** (bergi@hinesna.no)

**Ved å krysse av her, samtykker jeg til deltakelse i dette spørreskjemaet**

Ja, jeg samtykker

## Vedlegg 2 – Spørreskjema

### Spørreskjema om motivasjon til trening, fysisk selvoppfatning og kroppspress

#### 1. Hva er ditt kjønn?

- Kvinne
- Mann

#### 2. Hva er din alder?

\_\_\_\_\_

#### 3. Hvilken utdanning tar du?

- Idrett 2 Nesna
- Idrett 4 Nesna
- Idrett Bali
- PT Bali
- Idrett Sydney
- PT Sydney

#### 4. Deltar du i organisert idrett?

- Ja
- Nei

#### 5. Hvis du har sluttet i idretten, hva var grunnen til dette?

\_\_\_\_\_

#### 6. Trener du regelmessig på treningssenter? (3 dager i uken eller mer)

- Ja
- Nei

#### 7. Hvis ja, hvor lenge har du trent regelmessig?

- Mindre enn 3 mnd.
- 3 mnd. - 1 år
- Lengre enn 1 år
- Annet \_\_\_\_\_

#### 8. Hvor mange ganger i uken (0-7) trener du (på treningssenter)..

..utholdenhet \_\_\_\_\_  
..styrke \_\_\_\_\_

**9. Hvilken av disse påstandene passer for deg? Du kan sette flere kryss.**

**På treningscenteret:**

- Trener jeg alene
- Trener jeg sammen med andre noen ganger, ikke hver gang
- Trener jeg sammen med noen hver gang
- Trener jeg med en personlig trener
- Annet \_\_\_\_\_

**10. Føler du et press utenfra på hvordan du skal se ut?**

- Ja
- Nei
- Vet ikke

*Hvis du svarte "nei" på forrige spørsmål, hopp over til spørsmål 14*

**11. Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?**

- Instagram
- Facebook
- TV
- Blader/magasiner
- Fagfolk, eksperter
- Skole
- Idrettslag
- Treningscenter
- Annet \_\_\_\_\_

**12. I hvor stor grad blir du påvirket av kroppspress utenfra?**

- Det påvirker ikke livet mitt på noen måte
- Det påvirker livet mitt litt, i forhold til selvtillit, kosthold, og trening.
- Det påvirker livet mitt i middels grad, i forhold til selvtillit, kosthold, og trening.
- Det påvirker livet mitt i stor grad, i forhold til selvtillit, kosthold, og trening.

**13. På hvilken måte påvirker det deg? Det påvirker..**

- ..mitt kosthold
- ..treningen min
- ..planleggingen av hverdagen
- ..mine målsettinger
- ..selvtilliten min
- ..meg slik at jeg velger å ta avstand fra sosiale sammenkomster
- ..meg slik at jeg sammenligner meg selv med andre
- ..meg på en annen måte enn nevnt \_\_\_\_\_

**14. Kryss av hvor enig eller uenig du er i påstandene om selvoppfatning under.**

*Bruk skalaen som går fra 1 (du er helt uenig i påstanden) til 7 (du er helt enig i påstanden)*

Kryss av for det punktet du mener passer best for deg.

	1 Helt uenig	2	3	4	5	6	7 Helt enig
Jeg synes jeg ser bra ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd med min egen kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er misfornøyd med min egen kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg er for tykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg er for tynn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er stort sett fornøyd med slik jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er sterk og muskuløs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noen ganger føler jeg meg stygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 15. Hvorfor trener du på treningscenter?- din motivasjon for / ditt mål med trening

Nå kommer det en rekke påstander om din grunn til å trene.

*Bruk skalaen som går fra 1 (påstanden stemmer ikke for deg) til 7 (påstanden stemmer veldig godt for meg).*

Kryss av for det punktet du mener passer best for deg.

	1 Stemmer ikke	2	3	4	5	6	7 Stemmer godt
Ønsker å bli sterkere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ønsker å forbedre min utholdenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å ha det gøy med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å beholde vekta - vektkontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å gå ned i vekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å unngå sykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For det sosiale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å like meg selv bedre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å utfordre meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å sammenligne meg selv med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	1 Stemmer ikke	2	3	4	5	6	7 Stemmer godt
For å opprettholde eller forbedre min fleksibilitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg finner trening tilfredsstillende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å forbedre utseende mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å håndtere stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg føler meg på mitt beste når jeg trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å få skryt for min fremgang og/eller prestasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Andre grunner til at du trener enn det som er nevnt? Skriv det her**

---

Husk å trykke på "AVSLUTT" nederst i høyre hjørne når du er ferdig med å fylle ut spørreskjemaet.

**Takk for at du tok deg tid til å gjennomføre dette spørreskjemaet! :)**