

Unge menn og styrketrening: En kvantitativ studie om sammenhengen mellom motivasjon og kroppsbilde

Ådne Byremo Ingebretsen, Sofie Skartveit Runar & Søren Skartveit

(Kandidatnummer: 2030, 2037 og 2049)

Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Institutt for Sosialfag, Bachelor i Psykologi

Bacheloroppgave

Veileder: Richard Piech

Stavanger, 25.april 2023



Universitetet
i Stavanger

Word Count: 7100

Forord:

Denne bacheloroppgaven markerer avslutningen på et lærerikt bachelorprogram i Psykologi på Universitetet i Stavanger. Bacheloroppgaven vår gjenspeiler vår utvikling gjennom tre spennende studieår. Denne oppgaven er et produkt vi har brukt mye tid og krefter på, og det gjenspeiler vår interesse og utvikling innenfor psykologifaget. For tre selv unge aktive voksne, var det givende og spennende å gå i dybden på et tema vi ikke har tenkt spesielt mye over før nå.

Vår største takk går til Richard Piech, vår veileder, som har bidratt med gode råd og hjelp gjennom hele oppgaveforløpet. Takk for all konstruktiv kritikk og alle positive innspill. Uten din hjelp, din interesse og ekspertise innenfor forskning, ville vi ikke klart å fullføre denne oppgaven på en så tilfredsstillende måte. Takk for ditt engasjement og ønske om at vi skulle få et best mulig sluttprodukt.

Vi vil også gi en stor takk til alle som bidratt underveis. Takk til alle som tok sin tid til å svare på vår spørreundersøkelse, og ga oss verdifull informasjon som la selve grunnlaget for oppgaven. Avslutningsvis vil vi også si takk til alle medelever og forelesere, som har bidratt å holde oss motiverte og engasjerte gjennom hele studieforløpet, og spesielt dette siste semesteret. Med dette håper vi dere finner denne bacheloroppgaven like givende og spennende som oss, og håper det baner vei for ny og spennende forskning innenfor temaet trening og motivasjon.

Abstrakt

Unge menn opplever i dag et stort kroppspress for å se attraktiv og muskuløs ut i det moderne samfunnet. Etersom kroppspress er et viktig tema innenfor trening på treningsstudio, ønsker denne artikkelen å undersøke sammenhengen mellom negativt kroppsbilde og hvilken effekt det har på motivasjonsgrunnlaget for trening blant unge menn. Deltakerne svarte på en spørreundersøkelse som beskrev hvordan deres nåværende kroppsbilde var og hvor mye de trener for indre motivasjon og ytre motivasjon. Å trene for indre motivasjon innebærer å trene fordi man ser verdien i selve treningen. Ytre motivasjon omhandler å trene for belønningen man oppnår av det. Dette tar utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien. Resultatene viser at det er en betydelig sammenheng mellom det å ha negativt kroppsbilde og å trene for ytre motivasjon blant deltakerne (N=58). Vi fant derimot ingen sammenheng mellom kroppsbilde og indre motivasjon. Kort oppsummert betyr resultatene at de med et negativt kroppsbilde trener mer på grunnlag av ytre faktorer sammenlignet med de som har et positivt kroppsbilde.

Nøkkelord: Unge menn, Kroppsbilde, ytre motivasjon, indre motivasjon, trening, selvbestemmelsesteorien

Abstract English

Young men today experience great body pressure to look attractive and muscular in the modern society. As body pressure is an important topic within training in the gym, this article wants to investigate the connection between a negative body image and the effect it has on motivational reasons for training among young men. The participants answered a survey that described how their current body image was, and how much they train for intrinsic motivation and extrinsic motivation. Intrinsic motivation deals with training because of the value in the training itself, and extrinsic motivation deals with training for the reward you receive from it. This is based on the self-determination theory. The results show that there is a significant connection between having a negative body image and exercising for external motivation among the participants (N=58). However, we found no connection between body image and internal motivation. In short, results mean that those with a negative body image exercise more based on external factors compared to those with a positive body image.

Key words: Young men, body image, extrinsic motivation, intrinsic motivation, training, self-determination theory

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	6
TEORETISK REFERANSERAMME	8
MOTIVASJONSTEORIER	9
PROBLEMSTILLING:	11
METODE	11
DATAINNSAMLINGSMETODE.....	11
FORSKNINGSDESIGN.....	12
DELTAKERE:.....	13
ANALYSE	15
RELIABILITETSANALYSE.....	15
KORRELASJONSANALYSE.....	16
ETISKE PROBLEMSTILLINGER.....	17
RESULTAT	18
DESKRIPTIV ANALYSE PÅ KROPPSBILDE.....	18
DESKRIPTIV ANALYSE RESULTAT PÅ INDRE OG YTRE MOTIVASJON.....	19
TRENINGSVANENE TIL GRUPPEN.....	21
RELIABILITET OG KORRELASJONSANALYSE.....	22
KORRELASJONSANALYSE PÅ YTRE MOTIVASJON	22
KORRELASJONSANALYSE PÅ INDRE MOTIVASJON	24
DESKRIPTIV ANALYSE FOR Å ILLUSTRERE KORRELASJONEN	25
ANALYSE AV DELTAKERNE SOM IKKE TRENER.....	26
DISKUSJON	27
PROBLEMER MED YTRE MOTIVASJON SOM HOVEDMOTIVASJON	27
AVKREFTE ELLER BEKREFTE HYPOTHESEN?.....	28
KRITISK BLIKK	29
TILKNYTNING TIL LIGNENDE STUDIER.....	30
STYRKER OG SVAKHETER VED STUDIET	31
<i>Styrker:</i>	31
<i>Svakheter:</i>	32
REFERANSELISTE	35
APPENDIX	40

Innledning

En studie gjort av Campaign Against Living Miserably, en organisasjon som jobber med forebygging av selvmord, i samarbeid med Instagram, gjorde funn som viste at omtrent 48% av menn rundt alderen 16-40 har slitt med hvordan kroppen deres ser ut (Baggs, 2021). Sosiale medier som blant annet Instagram har skapt et press blant menn om å ha veltrente og attraktive kropper. Dette er et kroppspress som er usunt, og for mange uoppnåelig, og som dermed får flere og flere til å være misfornøyde med kroppen sin. Undersøkelsen er gjennomført i Storbritannia, og tegner et klart bilde på et tema som er svært aktuelt i dagens samfunn. Dette er noe som er med på å påvirke menn i daglige, og som er et økende problem blant unge menn. Vi mener dette er et tema som er viktig å undersøke nærmere. Samtidig ser vi en økning i fysisk aktivitet blant unge og voksne. En undersøkelse fra Ipsos viser at en andel av den voksne befolkningen i Norge, hele 77% oppgir at de trener eller mosjonerer minst én gang i uken (Hurrød, 2020). Generelt i samfunnet er det en økende interesse for trening og aktivitet. Ettersom vi ser en økning i både kroppspress, samt en økning i fysisk aktivitet, syns vi det er viktig å kartlegge om disse to har en sammenheng. Det er dette vi ønsker å undersøke i problemstillingen vår.

Problemstillingen vi har valgt å basere denne oppgaven på lyder som følger: “Er det en sammenheng mellom unge menns kroppsilde og deres motivasjon for trening?”.

Vi har valgt å rette fokuset vårt mot unge menns kroppsilde av flere grunner. Vår personlige opplevelse er at det har vært et mye større søkelys på kvinner og jenters kroppsilde enn det har vært på gutter og menn i oppveksten. Både i skolen og i media retter fokuset seg ofte mot kvinner og jenter. Vår felles forståelse er at dette er et viktig tema å løfte frem nettopp fordi det blir underkommunisert i hvilken grad gutter og menn påvirkes av kroppsilde (Austin et al., 2022). I

denne oppgaven ønsker vi å se på dette i kombinasjon med den unge mannens motivasjon for trening.

Bakgrunnsartikkelen for oppgaven vår skal vi belyse i større grad senere i oppgaven, men dette er en forskningsartikkel som setter søkelys på temaet vi ønsker å ta opp i vår oppgave. Erfaringene som ble gjort i forbindelse med denne studien er blant annet at menn som ikke er fornøyde med kroppen sin ofte bruker mer tid på trening og treningssenter enn menn som er fornøyde med sitt eget utseende (Caudwell & Keatley, 2019). Den retter også fokus mot implisitte og eksplisitte motivasjonsfaktorer i denne forbindelse. Vi ønsker med vår oppgave å konkretisere spørsmålet i enda større grad enn det denne studien har gjort.

Vi håper at denne oppgaven kan gi innsikt i hva som faktisk er unge menns motivasjonsfaktorer for trening. Hvis denne innsikten kan benyttes for å ha større fokus på unge menn sine treningsvaner og i hvilken grad disse vanene er helsefremmende eller ei, så ville det også være positivt. Kanskje man til og med kan motivere noen til å se på steroide-bruk blant unge menn og knytte dette videre opp mot psykologien bak kroppsbilde og treningsmotivasjon. Selv om det er en liten oppgave og en liten studie som gjennomføres, så håper vi at den kan være til nytte for de som leser den og forstår resultatene av den. Hvis det kan bidra til økt forståelse og kunnskap i møte med en ung mann så vil vi ha oppnådd noe større med oppgaven vår.

Teoretisk referanseramme

Som bakgrunn for denne kvantitative studien har vi valgt å presentere funn fra forskningsartikkelen “The Effect of Men's Body Attitudes and Motivation for Gym Attendance” (Caudwell & Keatley, 2019). Dette gjør vi for å gi grunnlag for å forstå viktigheten og relevansen av problemstillingen vi har valgt som utgangspunkt for oppgaven.

Som nevnt tidligere har menn som ikke er fornøyde med kroppen sin større sannsynlighet for å bruke mer tid på trening og på treningssenter. Studien som gjennomføres i bakgrunnsartikkelen retter fokus mot kombinasjonen mellom menns kroppsbilde og de implisitte og eksplisitte motivasjonsfaktorene som ligger til grunn for treningen de gjennomfører. Opp til 95 prosent av menn i college-alder rapporterer at de er utilfredse med kroppen sin. Dette kan lede til kroppsdysmorfi (Caudwell & Keatley, 2019). Hvis en manns tilfredshet med sin egen kropp påvirker i hvor stor grad han trener, vil det være naturlig å anta at dette har sammenheng med vedkommende sin BMI (Body Mass Index), som er personens vekt delt på roten av høyden (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Studien vi bruker som bakgrunn viser derimot at dette ikke var en avgjørende faktor for trening og treningsmengde, noe som kan tyde på at det er den enkeltes subjektive oppfatning av seg selv og sin kropp som er avgjørende for opplevd behov for trening. Dette kan underbygge de psykologiske faktorene som spiller inn i hver enkeltes selvoppfattelse.

En av de ytterste konsekvensene av dårlig kroppsbilde kan være psykiske lidelser. I artikkel av skrevet av BBC i samarbeid Body Dysmorphic Disorder Foundation (BDDF) skriver de at det fryktes at hele 1 av 10 menn som trener på treningsstudio har en tilstand som kan føre til depresjon, angst og steroidebruk kalt “bigorexia” (Ahmad et al., 2015). Som er en somatoform

lidelse, en lidelse som får et individ til å oppleve fysiske kroppslige symptomer i respons til psykisk stress (Substance abuse and mental health services administration, 2016). “Bigorexia” kjennetegnes ved en selvopptatthet av å føle seg liten, selv om man i virkeligheten er stor fysisk (Ahmad et al., 2015). Dette kan føre til gjentakende negative oppførsler som å sjekke fysikken sin i speilet gjentatte ganger, samtidig som man stresser kronisk om å være for liten. Dette oppstår i følge BDDF som følge av et økt press om at menn skal ha six-pack, være muskulær, for å fremstå suksessfull og attraktiv (Ahmad et al., 2015)

Motivasjonsteorier

I sammenheng med dårlig kroppsbilde har syndromet muskeldystrofi blitt mer fremtredende. Ytre motivasjonsfaktorer omhandler mye av det samme som blir nevnt av BDDF (Ahmad et al., 2015). Nemlig det å trene for å se bra ut. Motivasjonsteorier som selvbestemmelsesteorien kan være med på å gi en forklaring på hvorfor en misnøye ved trening rettet mot utseende kan oppstå. Målet med denne undersøkelsen er som nevnt ikke å finne ut om deltakerne har kroppsdysmorf, men vi mener derimot at dårlig motivasjon for trening kan være med på å legge et dårlig grunnlag for den mentale helsen og kroppsbilde. Derfor vil det være gunstig å undersøke på et mer generelt plan, for å avdekke eventuelle problemer som kan oppstå i fremtiden.

Selvbestemmelsesteorien er en Meta-teori om motivasjon som ofte har blitt brukt mot en rekke helse-bestemte atferder, derav fysisk aktivitet og trening (Caudwell & Keatley, 2019).

Vi vil i denne oppgaven ha denne motivasjonsteorien som hovedfokus. Edward Deci og Richard Ryan står bak selvbestemmelsesteorien (Stai, 2021). Teorien sier at motivasjon ikke er noe vi har

eller mangler, men at det skiller mellom god motivasjon og dårlig motivasjon. Kontrollert motivasjon, også kalt ytre motivasjon og autonom indre motivasjon (selvbestemmelse) er de to hovedtypene motivasjon. Den ytre motivasjonen er motivasjon som stammer fra ytre påvirkning, og frister oss til å handle med tilbud om belønning, eller unngå straff. I disse tilfellene vil en person med kontrollert motivasjon føle et press av ubehag og angst (Stai, 2021). I vårt tilfelle vil en som kun trener for å se bra ut, eller for å oppnå “drømmekroppen” oppleve et følt press om å alltid måtte trene, eller føle at man aldri ser bra nok ut. Indre motivasjon omhandler sammenhengen mellom selvbestemmelse og indre motivasjon. Kort fortalt vil mennesker som er indre motiverte, arbeide/ trene fordi de liker det. Hvis du er interessert i aktivitet og at man liker å gjøre den aktiviteten, er motivasjonen inni deg (Stai, 2021).

En fare med dårlig selvbilde i kombinasjon med ytre motivasjonsfaktorer er faren for bruk av for eksempel anabole steroider. Som nevnt tidligere er “bigorexia” noe som ofte forbindes med steroider (Ahmad et al., 2015). Studier viser at i USA har rundt 3-11% av høyskolestudenter brukt anabole steroider minst 1 gang. 35 menn som svarte “ja” på spørsmål om de kunne tenkt seg å bruke steroider på et tidspunkt, ble videre forsket på. Hvorav 71,4% av disse mennene svarte at de ikke følte seg store nok (Kanayama et al., 2006). Dette indikerer at steroidebruk ofte oppstår i sammenheng med et ønske om å bli større. Selv om artikkelen vår ikke omhandler hovedsakelig steroidebruk, så er det viktig å belyse faren som ligger tilknyttet problemstillingen vår. Hypotesen vår med artiklene og teorien i bakgrunn blir derfor at de som motiveres av ytre faktorer har dårligst kroppsbilde. Hvor selvbestemmelsesteorien ligger til grunn for hypotesen.

Problemstilling:

“Er det en sammenheng mellom unge menns kroppsbylde og deres motivasjon for trening?”.

Dette er oppgavens problemstilling og hovedproblem. Beslutningsproblemet er formålet med oppgaven. Formålet med oppgaven er å finne svar på i hvilken grad unge menn påvirkes av sitt kroppsbylde når de motiveres for trening. Vi søker å bekrefte eller avkrefte hypotesen vår, som er at de mennene som i hovedsak motiveres av ytre faktorer har dårligst kroppsbylde. Oppgavens ytterste formål, annet enn å svare på problemstillingen og å kunne konkludere rundt hypotesens validitet, er å kunne benytte denne forskningen til å utrette forskjell for noen. Kanskje oppgaven vår kan bidra til å belyse et tema som for noen ikke var viktig i utgangspunktet, men som kan vise seg å ha en positiv påvirkning enten i deres eget liv eller i relasjon til andre.

Undersøkelsesproblem er oppgavens forskningsspørsmål, og i denne oppgaven så er undersøkelsesproblemet det samme som vårt hovedproblem (Sander, 2023).

Metode

Datainnsamlingsmetode

Vi gjennomførte en kvantitativ spørreundersøkelse, med bruk av snøballsampling. Denne metoden egnet seg til å nå ut den målgruppen vi ønsket på en effektiv måte, for å unngå kostnader og unngå å bruke unødvendige store mengder tid (Cozby, 2018). Denne metoden innebærer å utvelge en bestemt gruppe deltakere, og dermed oppmuntre deltakerne til å videresende undersøkelsen til andre mulige deltakere som egner seg til å delta. Dette er derfor en

"convenience", ikke-tilfeldig sampling-metode. Ikke-tilfeldige datainnsamlingsmetoder har den svakheten at de som nevnt ikke består av kun tilfeldige deltakere. Convenience innsamlingsmetode blir ofte brukt innenfor psykologi, for eksempel ved forskning på studenter ved universitetet, da dette er en målgruppe som er lett tilgjengelig.

Kvantitativ metode ble tatt i bruk for å få et bredt utvalg deltakere, og for å få en generell oversikt over problematikken blant befolkningen unge menn. Kvalitativ ble utelukket da vi ikke ønsket å undersøke spesielle tilfeller, men heller få et bredere spekter. Deltakerne ble rekruttert via sosiale medier, og ble tilbudt å sende spørreskjemaet videre til andre som også drev med styrketrening. Før gjennomgåelse av spørreskjemaet måtte alle gi samtykke til deltakelse (Wertheimer, 2014).

Forskningsdesign

Spørreskjemaet vårt består av en kombinasjon av to ferdigutviklede skjemaer. MDDI står for The muscle dysmorphic disorder inventory og er utviklet for å undersøke kropps-dysmorfi (Zeeck et al., 2018). MDDI har tidligere vist en god indre reliabilitet med cronbach´s alpha= .81, og en god test-retest reliabilitet på ($r=.87$). Det andre spørreskjemaet vi har hentet spørsmål fra er "The Exercise Motivation Inventory-2" (EMI-2) (Markland, 1997). EMI-2 ble dannet med utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien til Ryan og Deci for å undersøke effekten av treningsmotivasjon (Prifyscol Bangor University, hentet 22.03.2023). Den har ifølge skaperne blitt strengt validitet-sjekket. Vi har hentet enkelte påstander i spørreskjemaet, for å kombinere sammenheng av kroppsbylde og treningsmotivasjon. Hvor påstandene vi har hentet fra EMI-2 handler om treningsmotivasjon, og MDDI handler om kroppsbylde.

Deltakerne svarte på til sammen 20 påstander om kroppsbylde og treningsmotivasjon. Hvor spørsmålene om kroppsbylde gikk fra 1 (veldig uenig) til 5 (veldig enig), og omhandlet blant

annet spørsmål som “jeg synes kroppen min er for tynn/slank” Spørsmålene om treningsmotivasjon gikk fra 0 (veldig uenig) til 5 (veldig enig), og handler mer om hvorfor deltakerne trener, med grunnlag i ytre og indre motivasjon. Et eksempel på spørsmål som deltakerne fikk var: “Personlig trener jeg for å gå ned i vekt”. Det er viktig å legge merke til at påstandene om kroppsbilde er negativt ladet. Vi valgte å bruke to forskjellige skalaer på denne måten for å holde ved den opprinnelige validiteten til begge spørreskjemaene. Datainnsamling ble gjort via den nettbaserte skjemaløsningen nettskjema.no som er utviklet og driftet ved Universitetet i Oslo, grunnet at dette er verktøy som gir en klar og tydelig oversikt over data, og bidrar til å beholde anonymiteten til deltakerne. Deretter fikk vi data over til IBM SPSS Statistics (Versjon 27) hvor vi gjennomførte analysene.

Deltakere:

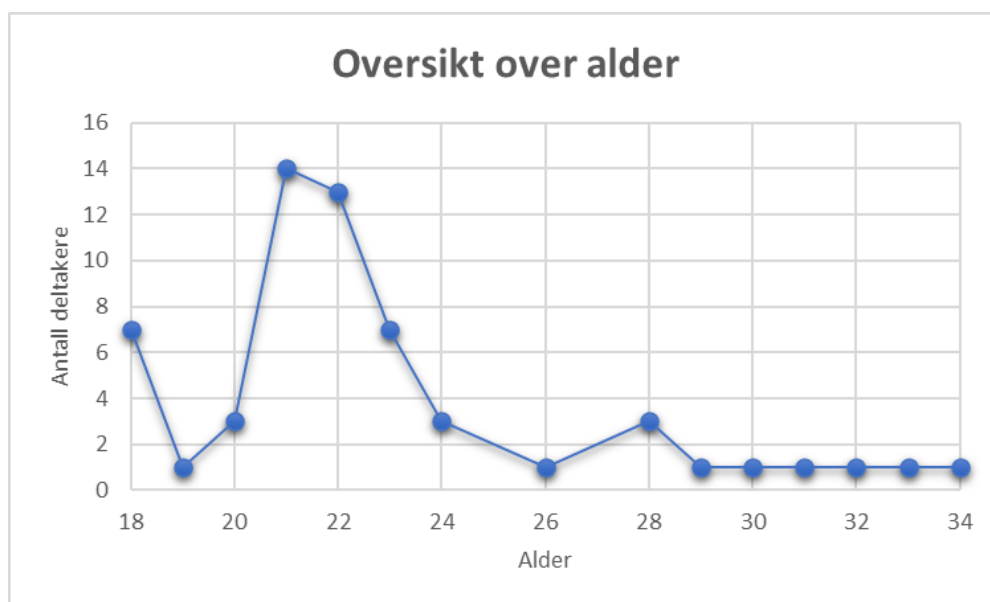
Unge mennesker er den aldersgruppen som er mest aktiv på sosiale medier. Ifølge undersøkelse er aldersgruppen 18-29 år som er mest aktiv på bilde- og videodeling sider som Snapchat (65%), Instagram (71%) og Tik Tok (48%). Sammenlignet med nærmeste aldersgruppe 30-49, hvor kun ca 22% bruker Snapchat, ca 50% bruker Instagram og rundt 23% bruker Tik Tok, så er det en bemerkelsesverdig forskjell (Auxier & Anderson, 2021). Disse tre sosiale mediene er medier som er med på å fremme kropps-og treningspress blant barn og ungdom. Derfor har vi ønsket å undersøke rundt det samme aldersspennet, da denne gruppen gjerne blir utsatt for mest kroppspress på sosiale medier.

Undersøkelsen besto av totalt 59 deltakere og bestod av 58 menn, og 1 kvinne som ble ekskludert fra studiet. Gjennomsnittsalderen på deltakerne ble (mean= 22.71, median= 22 og standardavvik= 3.8). Aldersspennet på deltakerne var fra 18-34 år, med flest innenfor aldersspennet 20-24 år.

Studiedeltakerne ble rekruttert via sosiale medier, og videre rekruttert gjennom snøballsampling, med kriteriet om at deltakere må ha erfaring med å trene på treningsstudio. 7 deltakere (11.9%) oppga at de trener mindre enn en gang i uka, 13,6% oppga at de trener 1-2 ganger i uka. Hele 45,8% oppga at de trener 3-4 ganger i. 35,6% trener 5-6 ganger i uka, og 1,7% trener 7+ ganger i uka. Dette tilsier at kun 7 deltakere ikke trener ukentlig, hvor 51 deltakere trener minimum en gang i uka. Dette viser at vi har en gruppe som er godt egnet for deltakelse.

Figur 1:

Oversikt over aldersspenn mellom deltakerne



Note: viser alders-frekvensen blant deltakerne (N=58)

Analyse

Ettersom undersøkelsen vår ønsket å se på trender blant unge menn som trener på treningsstudio, var det nødvendig å kjøre kvantitative analysemetoder. Alle analysene ble gjennomført i statistikkprogrammet IBM SPSS statistics (versjon 27). Først ble det gjennomført en deskriptiv analyse for å få en demografisk oversikt, da vi ønsket gjennomsnittsalder, median og standardavvik på deltakerne. Det er verdt å merke seg faktoren kroppsbygge består av negativt ladete spørsmål, slik at en høyere score på kroppsbyggefaktoren indikerer et dårligere kroppsbygge.

Videre ble alle spørsmålene i spørreskjemaet lagt inn i en deskriptiv analyse med vekt på kroppsbygge og motivasjon for å få en oversikt over hvor høyt deltakerne scorer generelt på de ulike faktorene. Vi kjørte dermed en deskriptiv analyse på kroppsbygge, ytre motivasjon og indre motivasjon hver for seg. Dette ga oss svar på hvor høyt de scorer på de hver enkelt faktor og gir oss et innblikk på hvilken type motivasjon som er mest fremtredende blant deltakerne. Det var også nødvendig å gjøre en egen deskriptiv analyse på de deltakerne som oppga at de ikke trente minst en gang i uken eller mer, for å se om disse deltakerne skiller seg ut i forhold til de som trener regelmessig. Til slutt gjorde vi også en deskriptiv analyse på de 21 deltakerne som scoret høyest på negativt kroppsbygge.

Reliabilitetsanalyse

Vi gjennomførte også en reliabilitetsanalyse med alle 20 faktorene i spørreskjemaet for å undersøke reliabiliteten, med søkelys på Cronbachs Alpha verdien. Dette er nødvendig for å se på den interne konsistensen til studien (Frost, 2023). Dette indikerer at spørreskjemaet vil produsere lignende resultat ved gjennomgåelse av andre prøvegrupper. Dersom man tar i bruk et

måleinstrument, ønsker man at det skal gi det samme resultatet hver gang. For godkjent reliabilitet ønsker vi verdier over ($\alpha=.7$), hvor verdier over ($\alpha<.8$ og $\alpha<.9$) regnes som bra og veldig bra (Field, 2018).

Korrelasjonsanalyse

Ettersom problemstillingen vi valgte ønsket å se på sammenhengen mellom kroppsbilde og motivasjon for trening, var det absolutt nødvendig å gjennomføre en korrelasjonsanalyse på de to faktorene. Denne analysen gir et svar på om det faktisk er en sammenheng mellom de faktorene vi ønsket å undersøke, og om det er mulig å komme med en konklusjon rundt hypotesen.

Korrelasjonsanalysen innhenter verdier som pearson's r, og signifikansen (p.) til spørreskjemaet. Pearson's R indikerer hvor høy korrelasjonen mellom de ulike faktorene er, hvor signifikansen forklarer effekter og sammenhenger som er av betydning, og er nødvendig for å finne ut for å kunne trekke en konklusjon om sammenhengen av studiet (Torgersen & Kvittingen, 2019).

Først ble det gjennomført en korrelasjonsanalyse på faktorene "kroppsbilde" opp mot en helhetlig "treningsmotivasjon" faktor, med alle spørsmålene fra spørreskjemaet samlet. Ettersom treningsmotivasjon deles videre inn i to ulike faktorer, blant annet "ytre og indre" motivasjon, ble det dannet egne variabler for disse. Ytre motivasjonsfaktoren består av faktorer som beskriver en "ytre belønning", et ønske om å trene for å se bra ut. Faktoren som beskriver indre motivasjon består av påstander som forklarer et ønske om å trene fordi deltakeren selv liker det, med grunnlag i selvbestemmelsesteorien (Stai, 2021). Dermed ble det videre analysert på korrelasjonen mellom faktorene hver for seg opp imot faktoren som innebærer kroppsbilde.

Etiske problemstillinger

Ved å gjennomføre en spørreundersøkelse gjennom snøballsampling om unge menns kroppsbilde og motivasjon for trening, vil det ha oppstått noen forskningsetiske problemstillinger som er viktige å adressere. Først og fremst vil det være et spørsmål om følt anonymitet, da flesteparten av deltakerne vil være bekjente av forskerne, eller av deltakere som videresender spørreskjemaet. Det er ikke gitt at alle ønsker å svare på slike spørsmål viten om at studentene som gjennomfører undersøkelsen vet hvem de er. Ettersom spørreskjemaet vil distribueres til bekjente, kan det for det første være enkelte deltakere som vil føle seg presset til å svare på enkelte spørsmål som kan være sensitive for denne personen, noe som gjør det ekstra viktig å gi informasjon om samtykke på forhånd (Wertheimer, 2014).

For å minimere problematikken mest mulig tilegnet det nettbaserte spørreskjemaet ble ingen personlige eller sensitive opplysninger om deltakerne oppgitt, og kun alder og kjønn ble hentet ut. Videre ble det tilført et informasjonsskriv som oppgir at deltakelse er helt frivillig, og at det var fullt akseptert å ikke svare på sensitive spørsmål, samt at det var lov å gi seg underveis. Det ble også opplyst om at svarene vil være anonyme, og at de ikke vil brukes til annet enn resultater i bacheloroppgaven vår. For å minimere presset på deltakerne fra oss studenter, ble det også gitt informasjon om at ingen må svare dersom det ikke ønskes.

En studie om dårlig kroppsbilde og treningsmotivasjon i seg selv kan være et tabubelagt tema, hvor enkelte spørsmål kan være ubekvemme å svare på. Derimot er det et tema som er viktig å undersøke, da det kan gi innsikt i hvordan trenden er i samfunnet. Høyt kroppspress og dårlig kroppsbilde er noe som for mange kan gi negative konsekvenser. Dermed er det viktig å gå gjennom slike undersøkelser, selv om det oppstår etiske problemstillinger.

Resultat

Deskriptiv analyse på kroppsbilde

Datainnsamling ble gjort via den nettbaserte skjema-løsningen nettskjema.no, som er utviklet og driftet ved Universitetet i Oslo. Dette er et oversiktlig verktøy som gir oversikt over hvert enkelt svar samtidig som det anonymiserer deltagerne i studien. Den første deskriptive analyse ble som nevnt ble gjort for å få en oversikt over de ulike faktorene (se tabell 1 for oversikt over alle tre faktorer). Faktoren om kroppsbilde (N=58) på en skala fra 1-5, ga følgende resultat (Mean= 2.40, Median 2.44, Standardavvik = 0.74). Disse resultatene viser at deltakerne scorer gjennomsnittlig bra på kroppsbilde, da både median og gjennomsnitt ligger rett under midtpunktet på 2.5.

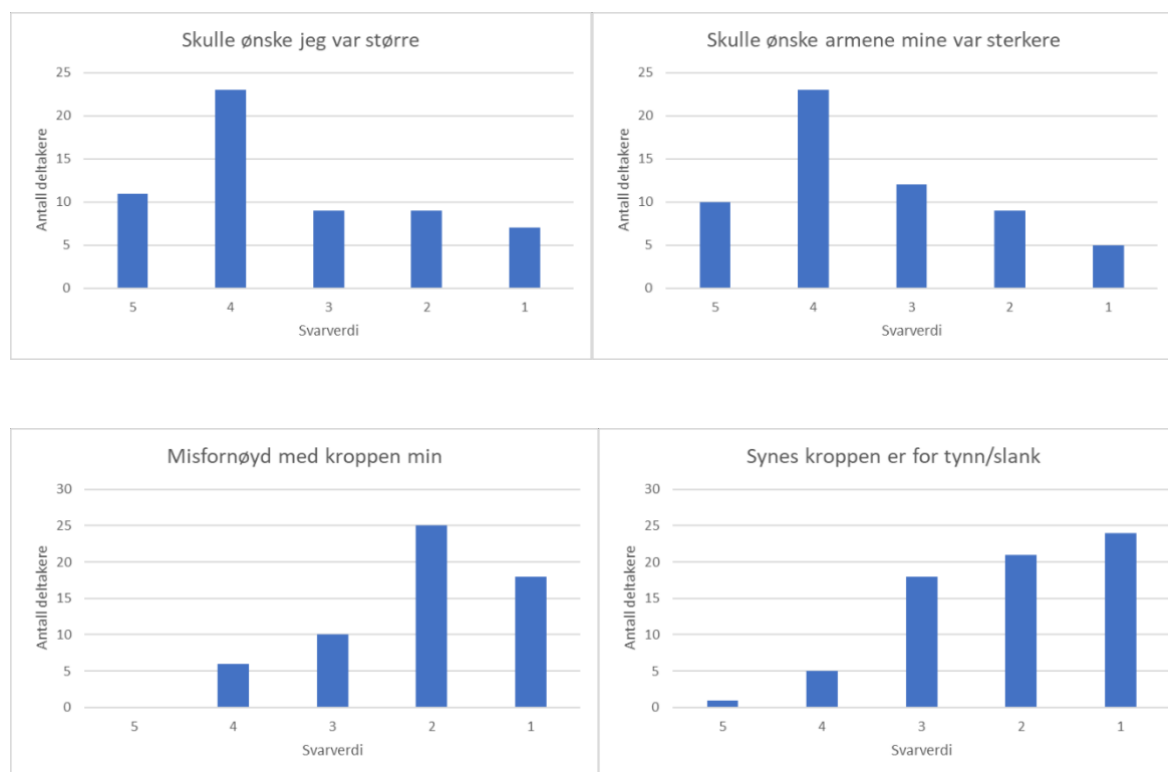
Derimot, indikerer enkelte svar-trender at deltakerne scorer høyt på enkelte av faktorene som inngår i negativt kroppsbilde, dette selv om gruppen generelt sett har et ganske bra kroppsbilde. For å illustrere så synes omtrent 25% av deltakerne de har for mye kroppsfett, omtrent 25% kunne ønske de hadde sterkere armer, og omtrent 50% kunne ønske de var større. Påstanden «Jeg kunne ønske jeg var større» svarte 39% av deltakerne verdi 4 på skalaen fra 1-5. På likhet med denne svarer deltakerne på påstanden «Jeg skulle ønske armene mine var sterkere» 39% på verdi 4 (se figur 2, 3, 4 og 5).

På den andre siden ser vi positive resultater på påstanden «Jeg er misfornøyd med kroppen min» hvor 42.4% svarer på verdi 2, og på påstanden «Jeg synes kroppen min er for tynn/slank» hvor 35,6% av deltakerne svarer på verdi 2. Disse resultatene er viktig å ta i betraktning, da de viser at selv om gjennomsnittet på kroppsbildet er (M=2.40), er det enkelte spørsmål som indikerer en negativ trend, og noen som indikerer en positiv trend. Selv om gjennomsnittet er relativt normalt, så er det fortsatt oppsiktsvekkende at hele 11 personer skulle ønske de var større (se figur 2). Kort

forklart gir dette et bilde av en gruppe som ikke nødvendigvis er misfornøyd med seg selv, men har et ønske om å være større og sterkere, hvor dette kan være en drivkraft for trening.

Figur 2, 3, 4 og 5:

Viser deskriptiv analyse på fire forskjellige faktorer.



Note: Viser svarfrekvens på en skala fra 1-5 (N=58) blant deltakerne.

Deskriptiv analyse resultat på indre og ytre motivasjon

Første analysen på motivasjon, ble gjort på faktoren ytre motivasjon. Resultatene på svarene basert på en skala fra 0-5, viste følgende (Mean= 2.67, Median= 2.92, Standardavvik= 1.05). Her ser man at deltakerne svarer i at de i moderat grad styres av ytre motivasjon. Dette betyr at deltakerne har mye av den ytre motivasjonen som drivkraft for treningen, men at verdien også

kunne vært enda høyere. Dette kan ha en sammenheng med at deltakerne som vist tidligere har et gjennomsnittlig relativt bra kroppsbylde, og at dette fører til at de ikke svarer i høye verdier på at ytre motivasjon er en drivkraft for treningen. Det er også viktig å anerkjenne at deltakerne som ønsker å gå opp i vekt, ofte motsetter de som vil gå ned i vekt, og motsatt, altså kan disse svarene føre til motstridende resultater, og kan dermed senke verdiene.

En til deskriptiv analyse ble gjort på faktoren for den indre motivasjonen, som på en skala fra 0-5 ga følgende resultater (Mean= 3.71, Median= 3.8, Standardavvik= 1.03). Dette viser at indre motivasjon gjennomsnittlig gir høye verdier sammenlignet med ytre motivasjon, som også indikerer at gruppen drives i høyere grad av indre motivasjon enn ytre motivasjon (se tabell 1). Dette kan også ha sammenheng med kroppsbylde til gruppen, noe vi undersøkte i etterkant. For å få en oversikt over hvem av deltakerne som scoret høyt på de ulike verdiene og hvordan de var knyttet sammen med kroppsbylde, gjennomførte vi korrelasjonsanalyse mellom de ulike faktorene vi dannet for å få en oversikt.

Tabell 1: Deskriptiv analyse:

Variabler	Alder	Kroppsbylde	Ytre motivasjon	Indre motivasjon
Mean	22.7	2.40	2.67	3.71
Median	22	2.44	2.92	3.80
St.d	3.80	.074	1.05	1.03

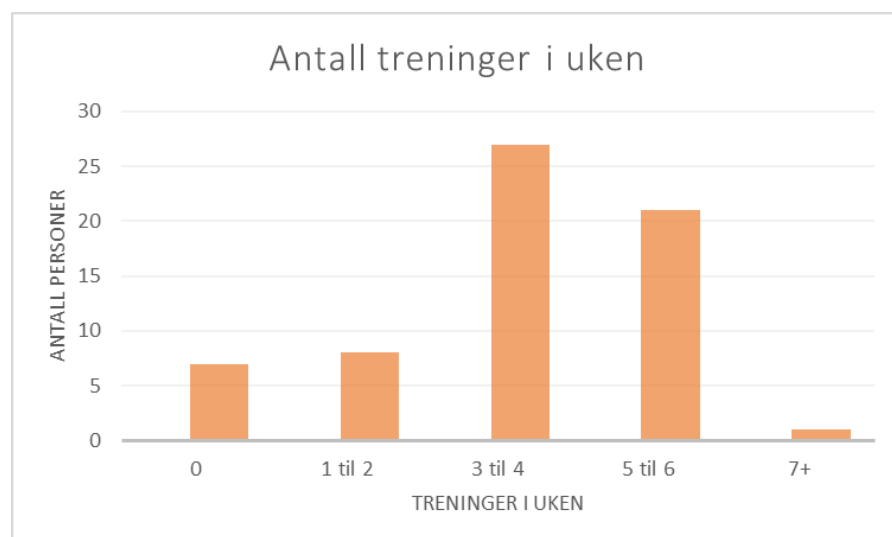
Note: Tabellen viser deskriptiv analyse på alle deltakerne (N=58).

Treningsvanene til gruppen

Gruppen hadde et variert forhold til trening ukentlig. Det er viktig å også ta stilling til at 11,9% av gruppene svarte at de trener 0 ganger ukentlig. Disse svarene vurderes også som viktige for oppgaven, på grunnlag av at det var mulig at deltakere som ikke har en tilknytning til trening, nødvendigvis ikke hadde fullført undersøkelsen. Treningsperioder kan påvirkes av flere faktorer for den enkelte deltakers hverdag, og en mulig forklaring kan være at disse 11,9% ikke trente i perioden de gjennomførte undersøkelsen. 13,6% av deltakerne svarte at de trener 1-2 ganger i uken, og 45,8% trener 3-4 ganger i uken, noe som er verdifullt for validiteten av studien at den største prosentandelen har et ukentlig forhold til trening. 35,6% trener 5-6 ganger i uken og 1,7% trener 7+ ganger i uken. Som treningsvanene viser, har gruppen et overtall av 3-4 og 5-6 treninger ukentlig. Dette viser en gruppe som har et gjennomsnittlig godt forhold til trening, som styrker validiteten til undersøkelsen, og er sentralt for å kunne vurdere hypotesen vår.

Figur 6:

Oversikt over antall treninger i uken blant deltakerne.



Reliabilitet og Korrelasjonsanalyse

Videre ble det nødvendig å vurdere reliabiliteten til spørreskjemaet. Derfor ble det gjennomført en reliabilitetsanalyse med ønske om å hente ut Cronbach's alphaverdien til undersøkelsen, da Cronbachs alphaverdien er sentral i vurderingen av reliabilitet. Reliabilitetsanalysen ønsker som sagt å finne ut av stabiliteten av et måleinstrument (Cozby, 2018). Analysen på hele spørreskjemaet (20 faktorer) ga en Cronbachs Alpha på ($\alpha=.823$) hvor .000 er ingen reliabilitet og .999 er høyest reliabilitet (Taber, 2017). Som nevnt tidligere ønsker vi verdier minimum over ($\alpha=.7$), derfor anses en alphaverdi på over ($\alpha=.8$) som bra (Field, 2018). Dette resultatet indikerer at dersom nye, andre deltakergrupper skulle gjennomgått samme spørreskjema, ville svarene vært veldig like.

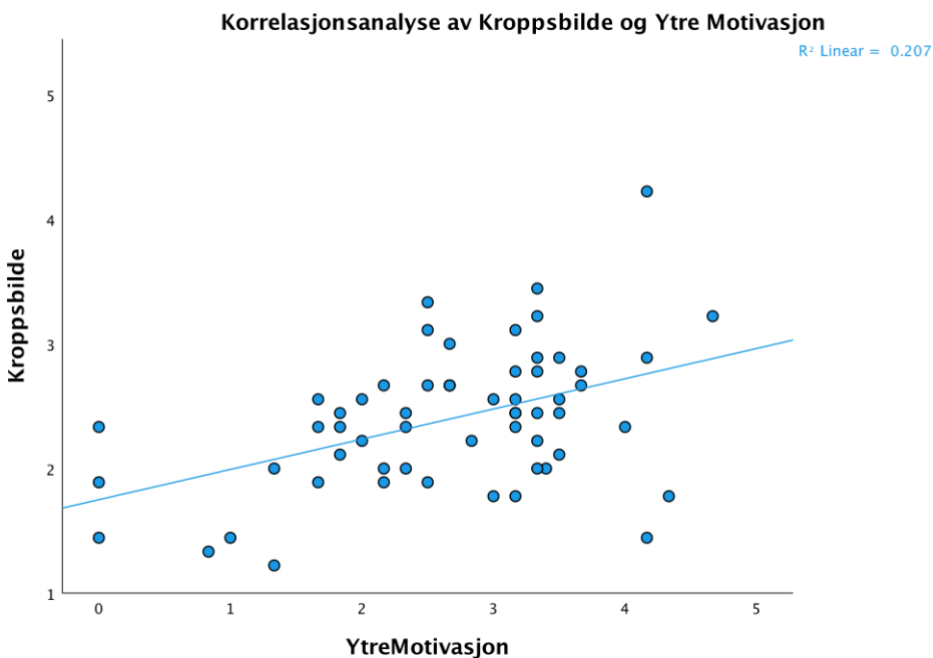
Korrelasjonsanalyse på ytre motivasjon

Korrelasjonsanalysen som har hensikt i å finne ut om det er en sammenheng mellom faktorene, viste følgende svar: Korrelasjonsanalysen mellom dårlig kroppsbilde og ytre motivasjon med alle deltakerne (N=58, Mean=22.71, Median= 22, standardavvik= 3.8) resulterte i en moderat til sterk positiv korrelasjon ($r= .455$, $p<.001$). En pearson-r på .445 regnes som moderat til sterk positiv korrelasjon. (Akoglu, H., 2018). Positiv korrelasjon i denne sammenhengen innebærer at en høyere score på dårlig kroppsbilde vil føre til en høyere score på ytre motivasjon (Field, 2018). Her kan vi si at det har blitt funnet en sammenheng mellom det å trene for ytre motivasjon og dårlig kroppsbilde og er med på å støtte for hypotesen vår. Som kort sagt vil si at de som har et negativt kroppsbilde vil trene mer på grunnlag av ytre faktorer enn de med bra kroppsbilde.

Signifikansen på korrelasjonsanalysen er ($p < .001$) som tilsvarer en svært bra effektstørrelse. En signifikansverdi på .05 regnes som statistisk signifikant, som vil si at en effekt på ($p < .001$) er svært statistisk signifikant (Corporate Finance Institute, 2022). Dette viser at det er en lav sannsynlighet for at resultatet skyldes tilfeldigheter, flaks eller uflaks (Torgersen & Kvittingen, 2019).

Figur 7:

Resultat av korrelasjonsanalysen mellom kroppsbilde og ytre motivasjon



Note: Viser korrelasjonen mellom kroppsbilde og motivasjon på skala (1 til 5) og (0 til 5) blant alle deltakerne (N=58)

Korrelasjonsanalyse på indre motivasjon

Analysen som ble kjørt på korrelasjon mellom indre motivasjon og kroppsbilde med alle deltakere (N=58) viste derimot en ikke signifikant, ikke-eksisterende korrelasjon ($r=.028$, $p<.835$). Her ser man at signifikansen ikke er innenfor det ønskede kravet om en signifikansverdi på lavere enn .05. Her kan det fastslås at det ble funnet en ikke-eksisterende sammenheng mellom å trene for indre motivasjon og kroppsbilde. En mulig faktor her er at indre motivasjon er en for bred faktor som er vanskelig å fange opp mot kroppsbilde.

Tabell 2. oversikt over korrelasjoner

Variabler	Kroppsbilde	IndreMotivasjon	YtreMotivasjon
kroppsbilde	-		
IndreMotivasjon	.025	-	
YtreMotivasjon	.455**	.572**	-

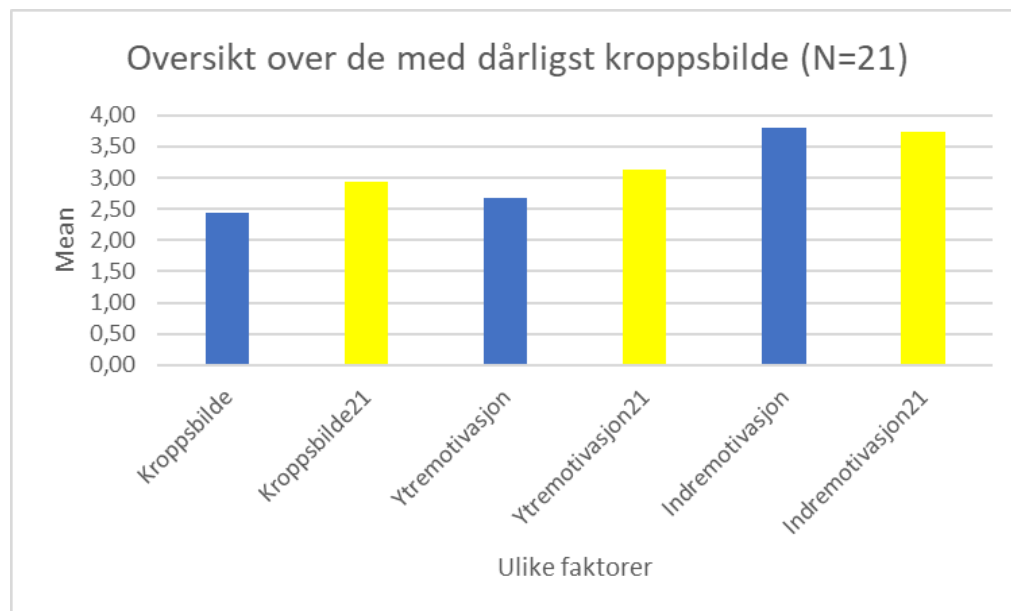
Note. Måleverdiene er basert på to intensitetsskalaer (0=veldig uenig, 5= veldig enig, og 1=veldig uenig, 5= veldig enig). **Korrelasjon er signifikant på $<.001$ nivå

Deskriptiv analyse for å illustrere korrelasjonen

En deskriptiv analyse på deltakerne med dårligst kroppsbilde illustrerer sammenhengen på kroppsbilde og ytre motivasjon (N=21). Resultatene viser at de med høyere gjennomsnittsscore (mean= 2.94) på kroppsbilde også scorer høyere enn gjennomsnittet på ytre motivasjon (mean = 2.67) og lavere enn gjennomsnittet på indre motivasjon (mean= 3.74). Dette viser klart at de som har dårligst kroppsbilde også trener mer med ytre motivasjon, og mer med indre motivasjon enn de andre deltakerne (Se figur 8).

Figur 8:

Illustrerer sammenhengen mellom gjennomsnittet på kroppsbilde og motivasjon



Note: Kroppsbilde21 viser gjennomsnittsverdiene til deltakerne (N=21) med høyest gjennomsnitt på dårlig kroppsbilde. Måleverdiene er basert på to intensitetsskalaer (0=veldig uenig, 5= veldig enig, og 1=veldig uenig, 5= veldig enig)

Analyse av deltakerne som ikke trener

Vi gjennomførte også en undersøkelse på gruppen som ikke trente (0 ganger uken) for å undersøke om de ga avvikende svar fra resten av gruppen (N=7). Alderen på de 7 deltakerne var (M=26.43, median= 28, Standardavvik= 6.2) Den første analysen på en skala fra 1-5 kroppsbildet ga følgende resultater (Mean= 2.03, Median= 2.33, Standardavvik= .48). Resultatene på den andre analysen som undersøkte ytre motivasjon på en skala fra 0-5 viste følgende (Mean= .86, Median= .83, Standardavvik= .86). Den siste analysen gikk på indre motivasjon, på en skala fra 0-5 ga resultatene (Mean= 2, Median= 2.4, Standardavvik 1.08). Dette viser at de deltakerne som ikke trener ukentlig, har svært lav ytre motivasjon, og scorer under gjennomsnittet på resten av gruppen på alle faktorene (se tabell 3).

Tabell 3. Oversikt over deltakerne som ikke trener ukentlig

Variabler	Alder	Kroppsbilde	Ytre motivasjon	Indre motivasjon
Mean	26.43	2.03	.86	2.00
Median	28	2.33	.83	2.40
St.d	6.20	.48	.86	1.08

Note: Måleverdiene er basert på to intensitetsskalaer (0=veldig uenig, 5= veldig enig, og 1=veldig uenig, 5= veldig enig). N=7.

Diskusjon

Problemstillingen vår lyder slik: «Er det sammenheng mellom unge menns kroppsbilde og deres motivasjon for trening?». Hypotesen vår er at unge menn i mange tilfeller motiveres for å trene nettopp basert på sitt eget kroppsbilde, og at det er sammenheng mellom dårlig selvbilde og ytre motivasjonsfaktorer. Vi tror at det kan være mange faktorer som spiller inn på denne motivasjonen, deriblant ønske om god helse, styrke og et langt liv. Derimot kan det tenkes at den dominerende motivasjonen bak unge menn sine treningsvaner er deres kroppsbilde, og ønsket om å oppnå et visst kroppsideal. Flere tidlige studier antyder også at dette kan stemme (Austin et al., 2022, Kanayama et al., 2006, Greenway, 2018, Ahmad, et al., 2018). Vi tror også at mange av disse unge mennene kjenner på ytre motivasjonsfaktorer. Med bakgrunn i selvbestemmelsesteorien som vi har belyst tidligere i oppgaven, så handler dette om at man motiveres av belønning eller straff. Når en ung mann baserer treningen sin på en slik type motivasjon, kan man si at belønningen er en fin og veltrent kropp, og straffen er det motsatte. Hva er galt med å motiveres av dette? Å motiveres av ytre faktorer er ikke nødvendigvis et dårlig grunnlag for motivasjon. Med andre ord kan det altså være nyttig å motiveres av ytre faktorer, men i moderate mengder.

Problemer med ytre motivasjon som hovedmotivasjon

Slik vi ser det vil problemene oppstå når det er det ytre motivasjonsgrunnlaget som er ledende og tar mest plass. Spesielt i spørsmål som trening, selvbilde og treningsvaner er vi bekymret for effekten ytre motivasjon har på både gjennomføring og resultat. Hvis belønningen man motiveres av er en veltrent og flott kropp, så er dette en belønning som ikke kommer umiddelbart av trening. Det er en lang prosess å bygge opp en veltrent kropp, samt en prosess som foregår over

lang tid og gjerne flere år dersom den gjennomføres på en sunn og god måte. Dersom motivasjonen ene og alene ligger i å oppnå sluttresultatet «en veltrent kropp» vil man også stå i fare for å eventuelt involvere andre metoder for å få dette til å skje raskest mulig. Potensielle farer her er overkontrollering av mat, både mengde og type mat, samt risikoen for å ty til syntetiske stoffer for å hjelpe på vei mot målet. Når man reflekterer over problemstillingen vår på denne måten blir det enda tydeligere hvorfor vi kommer frem til den hypotesen som vi har. Vi tror at den sunneste måten å forholde seg til trening er gjennom en kombinasjon av indre og ytre motivasjonsfaktorer, hvor den indre motivasjonen er dominerende. De som motiveres på dette grunnlaget vil i mange tilfeller ha et langtidsperspektiv som handler om helse og gevinsten trening gir i form av bedre livskvalitet, søvn og total helse. Dersom man i tillegg motiveres av selvbilde og synlige resultater av treningen, vil dette i disse tilfellene kunne bli en ekstra belønning, og ikke hele grunnlaget for hvorfor de trener.

Avkrefte eller bekrefte hypotesen?

Vi gjennomførte en spørreundersøkelse for å forsøke å finne svar på problemstillingen vår og for å finne ut om hypotesen vår var korrekt eller ikke. Vi har gått nøye gjennom resultatene av denne spørreundersøkelsen tidligere i oppgaven. Oppsummert så viste spørreundersøkelsen oss at omtrent en av fire deltakere synes at de selv har for mye kroppsfett, også omtrent én av fire ønsket seg sterkere armer og omtrent halvparten av deltakerne skulle ønske at de var større. Det ser også ut som at den gruppen vi har undersøkt har et relativt godt kroppsbilde totalt sett. Resultatet vi fikk da vi gjennomførte en korrelasjonsanalyse mellom ytre motivasjon og kroppsbilde viste en moderat til sterk positiv korrelasjon. Sett i denne sammenhengen så finner vi altså at positiv korrelasjon innebærer at en høyere score på dårlig kroppsbilde vil medføre en høyere score på ytre motivasjon (Field, 2018). Resultatet vi fikk da vi gjennomførte en analyse av

korrelasjonen mellom indre motivasjon og kroppsbilde med nye deltakere viste oss en ikke signifikant og svært dårlig korrelasjon. Vi kan basert på dette fastslå at funnene viser oss en ikke-eksisterende sammenheng mellom indre motivasjon og kroppsbilde-motivert trening.

Kan vi bekrefte eller avkrefte vår hypotese basert på de funnene vi har gjort i undersøkelsen som har blitt gjennomført? Basert på de funnene vi har gjort gjennom vår spørreundersøkelse så kommer vi til den konklusjon at hypotesen vår kan bekreftes. Vi finner med andre ord grunnlag for å si at det er sammenheng mellom unge menns kroppsbilde og deres motivasjon for trening. Vi ser også at de som motiveres av ytre faktorer i større grad har et negativt kroppsbilde.

Kritisk blikk

Det er viktig i forskningssammenheng, enten det er forskning i stor eller liten skala, å være kritisk til sine egne metoder og å vurdere gjennomførelsen av oppgaven på godt og vondt (Sander, 2023). Var den metoden vi valgte å benytte oss av den beste metoden i denne oppgaven? Før vi gikk i gang med oppgaven gjorde vi vurderinger av den forskningen som allerede eksisterte på feltet, og konkluderte med at det var for lite forskning som kunne hjelpe oss å finne et godt svar på vår problemstilling. Det ble derfor naturlig for oss å tenke at den beste måten å løse oppgaven på var ved å finne egne svar gjennom en spørreundersøkelse rettet mot målgruppen vår.

Som det kommer frem av undersøkelsen vår så var det syv av deltakerne som gav avvikende svar fra resten av gruppen. Disse syv trente med andre ord null ganger per uke. Dersom disse syv hadde vært erstattet med personer som faktisk trente, ville vi mulig ha produsert et noe annerledes resultat enn det vi kom frem til denne gang. Det er interessant å se analysen av denne gruppen og at deres kroppsbilde ligger tett opp mot det totale gjennomsnittet i gruppen. Det kunne vært en naturlig hypotese at de som ikke trener heller ikke har et godt kroppsbilde. Denne

undersøkelsen viser jo tvert imot at deltakerne har et kroppsbilde overraskende nært snittet til en gruppe som har et kontinuerlig forhold til trening. Det kan nok for mange være ganske overraskende. Det ville vært interessant å finne ut om denne gruppen ikke trener fordi de allerede har et godt kroppsbilde, eventuelt å finne ut hva som gjør at de ikke trener og hvorfor de ikke gjør det. At denne gruppen svarer at de ikke trener på denne undersøkelsen betyr ikke at de aldri har trent eller at de aldri kommer til å trene. Det er mulig det kun er et treningsopphold akkurat i perioden de svarer på undersøkelsen. Ved en senere anledning kunne det vært interessant å dykke dypere inn i denne gruppen og kanskje til og med utvidet undersøkelsen og i større grad satt søkelys på de som ikke trener og hva de føler knyttet til kroppsbilde.

For å kort oppsummere denne delen av oppgaven så ser vi at utgangspunktet for oppgaven, altså problemstillingen, kunne tatt oss i mange retninger. Det er utvilsomt et spennende tema som kunne hatt godt av mer oppmerksomhet. Vi sitter selv med en opplevelse av at kvinners kroppsbilde og idealer får større fokus og oppmerksomhet enn det samme temaet gjør for menn, og vi håper at vi kan se en interesse for dette feltet i større grad i den offentlige diskusjonen fremover. Vi gjennomførte en spørreundersøkelse hvor vi stilte tjueen undersøkende spørsmål og hentet inn svar fra femtini deltakere med ett avvik. Basert på disse svarene kunne vi konkludere med at hypotesen vår stemte. Vi ser at undersøkelsen vår kunne vært gjennomført på andre måter og med flere deltakere, men konkluderer med at størrelsen og metoden passer vårt oppsett.

Tilknytning til lignende studier

“The Effect of Men's Body Attitudes and Motivation for Gym Attendance” forsøker å sette sammen eksplisitt og implisitt motivasjon med menns kroppsbilde. Denne studien finner at holdninger til kroppsfett og eksplisitt motivasjon blant deltakerne førte til økt treningsmengde.

Denne studien sier derimot lite eller ingenting om i hvilken grad denne motivasjonen er positiv i det lange løp og hvilken total effekt denne motivasjonen har på menns kroppsbilde (Caudwell & Keatley, 2019). Det er interessant å se at denne studien viser at ytre motivasjonsfaktorer øker treningsmengden, spesielt siden vårt utgangspunkt er at dette er den typen motivasjon som fører til minst grad av tilfredshet med egen kropp. En studie fra NTNU og Harvard University som ble kalt for GUTS (Growing Up Today Study) viser sammenheng mellom menns muskelmasse og misnøye til sin egen kropp (Austin et al., 2022) Det er en svært stor studie og er den første av sitt slag. Det er med andre ord ikke mange som tidligere har gjennomført undersøkelser med fokus på menn og deres forhold til kroppsbilde i stor skala. Denne studien retter ikke fokuset mot indre og ytre motivasjonsfaktorer, men viser at unge menn som er særdeles opptatt av musklene sine har høyere sannsynlighet for å rapportere om depresjon, bruke muskelbyggende produkter og slanking uten at det har sammenheng med reell overvekt (Austin et al., 2022). Dette synes vi er spennende og legger et godt grunnlag for å stille det spørsmålet som vi har valgt å bygge vår oppgave rundt. Man kan basert på dette tenke seg at utseende-fokusert treningsmotivasjon kan kategoriseres som ytre motivasjon, og at dette potensielt kan kobles til et dårligere selvbilde og kroppsbilde.

Styrker og svakheter ved studiet

Styrker:

Den absolutte styrken med studiet er at vi fant en signifikant korrelasjon mellom ytre motivasjon og dårlig kroppsbilde, som er med på å støtte opp under hypotesen vår. Uten en signifikant korrelasjon ville hele undersøkelsen og hypotesen blitt avkreftet. Det er interessant å finne ut at det ligger en sammenheng mellom det å trene for ytre belønning og også kan bety at deltakeren

har dårligere selvbilde enn gjennomsnittet. Dette kan bidra til videre forskning, og sette søkelys på en problemstilling som er viktig for unge menn, da tiltak kan bli gjort i fremtiden.

En styrke med bruken av snøballsampling er at vi nådde ut til ønsket målgruppe på en effektiv og rask måte, samtidig som vi fikk en akseptabel mengde deltakere. Videre var det positivt at gjennomsnittet på treningshyppigheten til deltakerne var høy, da flesteparten av deltakerne trente over 3-4 ganger i uka. Dette tilsier at de deltakerne som deltok i vår studie passer bra til målgruppen. Dersom deltakerne hadde hatt et lavere gjennomsnitt på treninger i uka, ville svarene og resultatene muligens ikke vært like pålitelige og relevante.

Svakheter:

En svakhet med oppgaven er som nevnt at snøballsamplingen er en convenience, ikke- tilfeldig innsamlingsmetode. Det kunne vært mulig å hente deltakere fra lokale treningsentre, ved bruk av en mer tilfeldig metode. Men da ville andre formelle problemstillinger dukket opp, som overgår våre midler som bachelorstudenter. Vi mener at til vår bacheloroppgave var bruken av snøballsampling den mest hensiktsmessige metoden. Når det gjelder størrelsen på spørreundersøkelsen så er vår vurdering at det utvilsomt ville gitt oss bedre svar og et enda bedre grunnlag for å vurdere hypotesen vår dersom vi hadde hatt flere deltakere og flere svar på undersøkelsen. Vi vurderer likevel at mengden svar vi har fått inn er nok for å gjøre en god vurdering av hypotesen vår, og at dette størrelsesmessig passer til bacheloroppgaven vi skriver.

En annen svakhet ved å bruke både snøballsampling og spørreskjema i seg selv er at vi ikke har kontroll over hvordan deltakerne svarer, om de for eksempel svarer ærlig. Falske positive svar er

en type fallgruve å være klar over. Dette er en tendens til at deltakerne svarer “positivt” i den forstand at de svarer slik de tror vi ønsker for å se bra ut (Morling, 2021). I tillegg er det mulig at enkelte deltakere ikke ønsker å ta en bestemt stilling til spørsmålene, og “sitter på gjerdet”, som betyr at de svarer på midten av skalaen for å hverken gi det som blir sett på som positive eller negative svar (Morling, 2021).

Vi innser at faktoren indre-motivasjon kunne vært utelatt fra selve oppgaven da denne i seg selv ikke har like mye å si for problemstillingen vår som handler hovedsakelig om sammenhengen til ytre motivasjon og dårlig kroppsbilde. Indre-motivasjon korrelasjonen med dårlig kroppsbilde var som nevnt ikke-signifikant. En forklaring til dette kan være at det er vanskeligere å definere hva som er indre motivasjon i form av spørsmål, og kan fremstå som støy for oppgaven. I tillegg er indre motivasjon og ytre motivasjon ikke nødvendigvis motsetninger til hverandre, men kan gjerne omhandle enkelte av de samme temaene. Kun ytre motivasjon og kroppsbilde kunne vært enklere å forholde seg til, og kunne kanskje bidratt til enda bedre korrelasjon mellom de to faktorene.

Konklusjon

Denne oppgaven ønsket å finne ut av sammenhengen mellom på unge menn sitt kroppsbilde og motivasjon med treningsvaner. Resultatene fant en korrelasjon mellom negativt kroppsbilde og trening for ytre motivasjon. På spørsmålet vi stiller om unge menns kroppsbilde påvirker deres motivasjon for trening så kan vi konkludere med at det gjør det. Unge menns kroppsbilde påvirker i hvilken grad de motiveres for trening. Det er også verdt å merke seg at kroppsbildet

blant deltakerne var gjennomsnittlig, og at flerparten av deltakerne motivertes høyest av indre motivasjon.

Avslutningsvis vil vi si at denne forskningen viser en sammenheng som ikke har blitt undersøkt mye tidligere. Hvorvidt ytre motivasjon er et problem kan man ikke si ut ifra forskningen som er gjort, derimot viser vi at det er en sammenheng som kan være interessant å undersøke. Så bredt temaet om motivasjon og kroppsbilde er, har vi bare så vidt skrapet på overflaten. Dette håper vi kan være en dør inn til videre forskning på et veldig bredt og spennende tema, knyttet opp mot problematikk som kjønnsforskjeller- og idretts tilknytning til motivasjon. Trening blant unge er en økende trend, og derfor er dette et tema vi tror vi vil se en økende grad av forskning på i nær fremtid.

Referanseliste

Ahmad, A., Rotherham, N., & Divya, T. (2015, september 21). Muscle dysmorphia: One in 10 men in gyms believed to have «bigorexia». *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/newsbeat-34307044>

Akoglu, H. (2018). *User's guide to correlation coefficient*. *Turk J Emerg Med*. 18(3), 91–93.
<https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>

Austin, S. B., J. Blashill, A., B. Murray, S., & P. Calzo, J. (2022). Negative konsekvenser for unge menn som er hekta på muskler. I T. Tetlie Eik-Nes (Red.), *HELSENORGE*.
<https://hnt.no/helsefaglig/forskning/forskningsnytt/negative-konsekvenser-for-unge-menn-som-er-hekta-pa-muskler>

Auxier, B., & Anderson, M. (2021, april). Social Media use in 2021. *Pew Research Center*.
<https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

Baggs, M. (2021, april 28). Body image affects half of men's mental health, new study shows. *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/newsbeat-56904488>

Caudwell, K. M., & Keatley, D. A. (2019). The Effect of Men's Body Attitudes and Motivation for Gym Attendance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2550–2556.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001344>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, 3. Juni). *Body Mass Index (BMI)*. CDC.

<https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html>

Corporate Finance Institute. (2022, 13. desember). *P-value: CFI*.

<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/data-science/p-value/>

Cozby, P. C. (2018). *Methods in Behavioral Research* (13. utg.). McGraw-Hill Education

Craft, B., Carroll, H., & Lustyk, M. (2014). *Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise*. 2(5), 65–76.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5. utg.). Sage publications.

Frost, J. (2023). Cronbach's alpha: Definition, Calculations & Example. *Statistics By Jim*.

<https://statisticsbyjim.com/basics/cronbachs-alpha/>

Greenway, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.02.002>

Hellevik, O. (2015). Spørreundersøkelser. I I. S. Torp (Red.), *De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene*. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/sporreundersokelser/>

Hurrød, L. (2020, september 17). *Treningstrendene blant voksne, ungdommer og barn*. Norges Idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/treningstrendene-blant-voksne-ungdommer-og-barn/>

IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0. Armonk, NY: IBM Corp

Kanayama, G., Barry, S., Hudson, J. I., & Pope, H. G. (2006). Body Image and Attitudes Toward Male Roles in Anabolic-Androgenic Steroid Users. *The American Journal of Psychiatry*, 163(4), 697–703. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.4.697>

Markland, D. (1997). *The Exercise Motivation Inventory- 2 (EMI-2)*. <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/downloads/emi2.pdf>

Markland, D. (u.å.). *The Exercise Motivations Inventory and the Exercise Motives and Gains Inventory*. Prifyscol Bangor University. Hentet 22. mars 2023, fra http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/emi/emi_main.php

Morling, B. (2021). *Research Methods in Psychology: Evaluating a world of information*. (4. utg.). Norton.

Sander, K. (2023, januar 25). *Bacheloroppgaven sin oppbygning*. eStudie.no.

<https://estudie.no/problemstilling/>

Stai, S. (2021). Selvbestemmelsesteorien. I *NDLA*. <https://ndla.no/article/29467>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2016) *DSM-5 Changes: Implications for Child Serious Emotional Disturbance*. Table 23, DSM-IV to DSM-5 Body Dysmorphic Disorder Comparison.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519712/table/ch3.t19/>

Taber, K. S. (2017). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48, 1273–1296.

<https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>

Torgersen, E., & Kvittingen, I. (2019, april 8). Hva er p-verdi og hva betyr statistisk signifikant? *Forskning.no*. <https://forskning.no/matematikk-om-forskning-samfunn/hva-er-p-verdi-og-hva-betyr-statistisk-signifikant/1321080>

Wertheimer, A. (2014). (Why) should we require consent to participation in research? *Journal of Law and the Biosciences*, 1(2), 137–182. <https://doi.org/10.1093/jlb/lisu008>

Zeeck, A., Welter, V., Alatas, H., Hildebrandt, T., Lahmann, C., & Hartmann, A. (2018). Muscle Dysmorphic Disorder Inventory(MDDI): Validation of a German version with a focus on gender.

Researchgate. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207535>

Appendix

Vedlegg 1

Spørreskjemaet vi brukte

Spørreskjema om kroppsbilde og motivasjon

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Vi skriver en bacheloroppgave i psykologi, og gjør en undersøkelse på unge menns kroppsbilde og motivasjon for styrketrening. Undersøkelsen er helt frivillig og det er fullt akseptert å gi seg underveis dersom den inneholder spørsmål og tematikk du ikke ønsker å svare på. Undersøkelsen vil være anonym, og kun alder og kjønn vil innhentes fra spørreskjemaet.

Det vil ta omtrent 5 minutter å svare på alle spørsmålene.

Takk på forhånd om du vil delta i prosjektet vårt, dersom det skulle oppstå noen spørsmål kan du ta kontakt med (sorenskartveit@gmail.com).

Les spørsmålene og påstandene nøye før du svarer.

Samtykker du til å delta i vår undersøkelse om kroppsbilde og treningsmotivasjon? *

Ja, jeg samtykker

Nei, jeg samtykker ikke

Vennligst oppgi alder (i hele tall): *

Vennligst oppgi kjønn:

Omtrent hvor mange ganger trener du i uken?

0

1-2

3-4

5-6

7+

Jeg synes kroppen min er for tynn/slank

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi



Jeg bruker løse klær for å skjule kroppen min *

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi



Jeg synes at jeg har for mye kroppsfett

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi



Jeg skulle ønske armene mine var sterkere

Veldig uenig

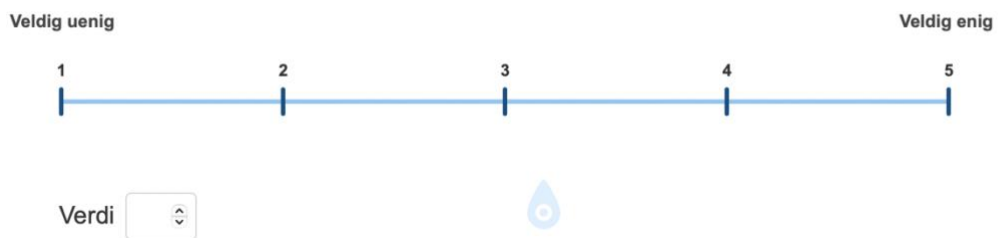
Veldig enig



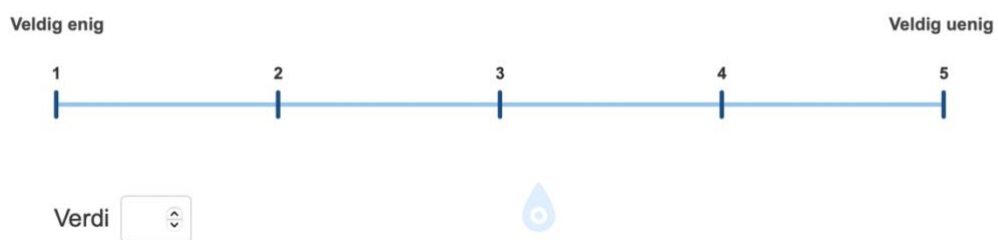
Verdi



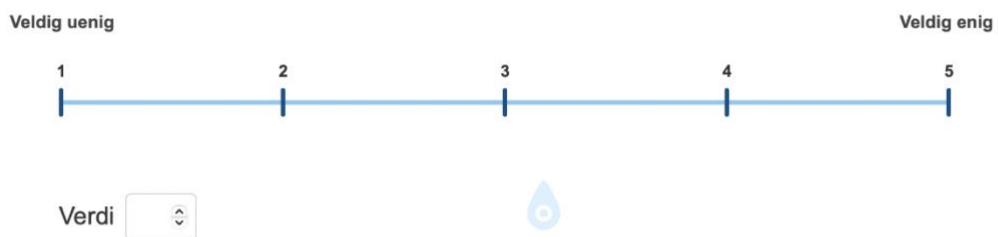
Jeg blir flau over å vise kroppen min uten skjorte/t-skjorte



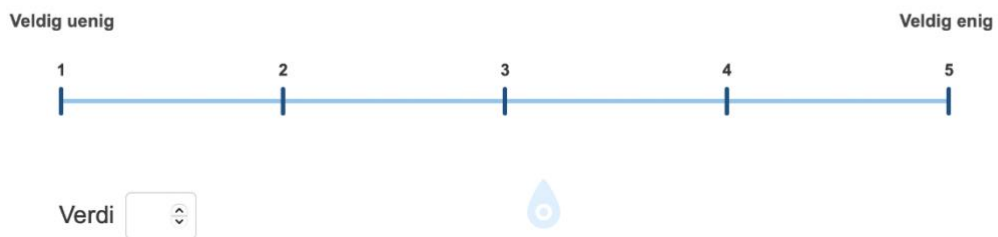
Jeg blir engstelig av å gå glipp av en eller flere dager med trening



Jeg skulle ønske jeg var større



Jeg kansellerer sosiale sammenkomster på grunn av trening



Jeg er misfornøyd med kroppen min

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi



Personlig trener jeg for å...

Ha en god helse

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi



For å bli sterkere

Veldig uenig

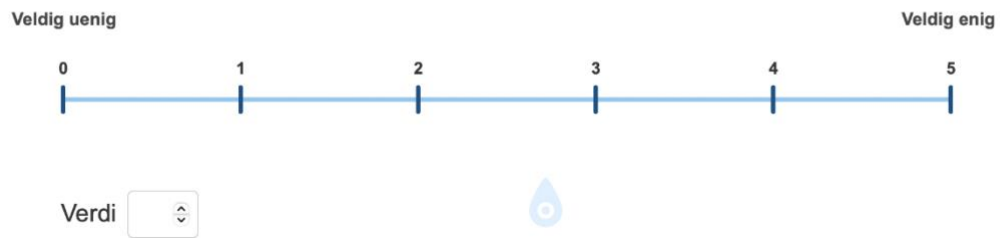
Veldig enig



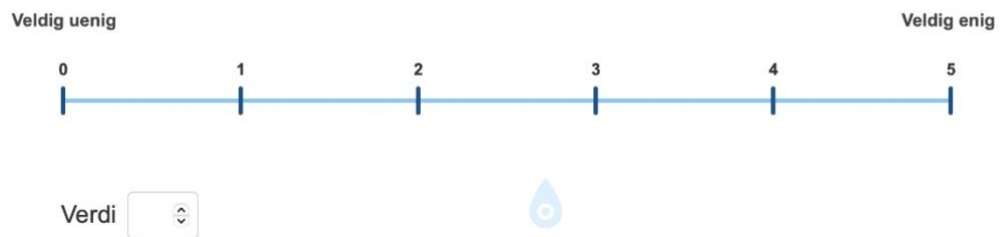
Verdi



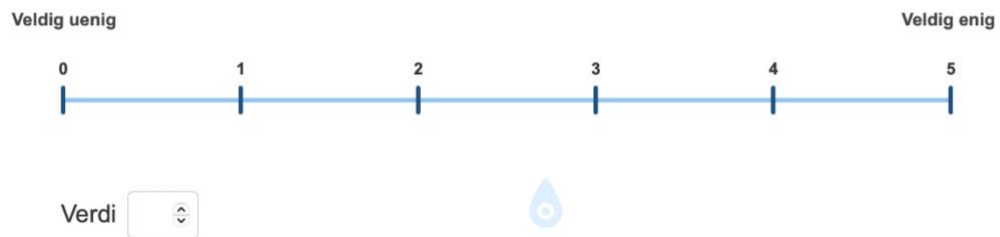
For å gå ned i vekt



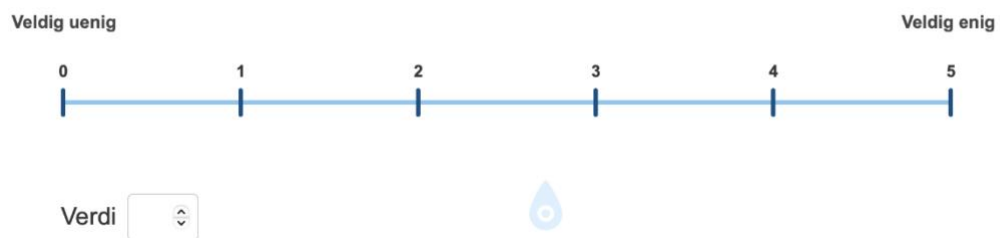
For å gå opp i vekt



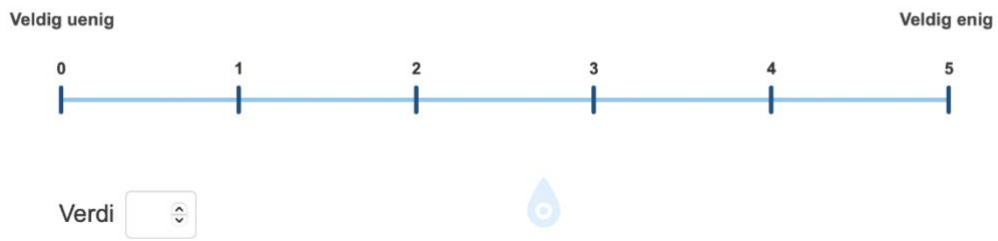
For å ha en fin kropp



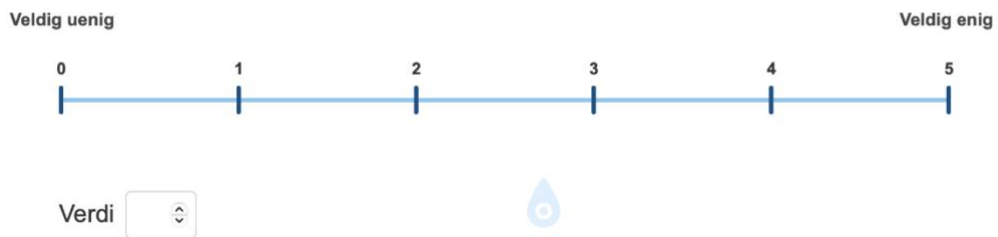
Fordi jeg synes trening er tilfredsstillende i seg selv



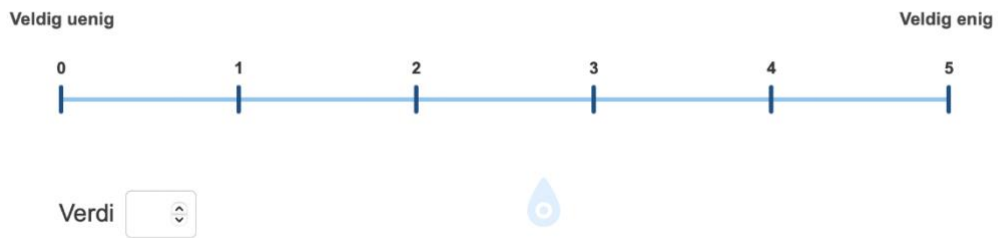
For å bli mer attraktiv



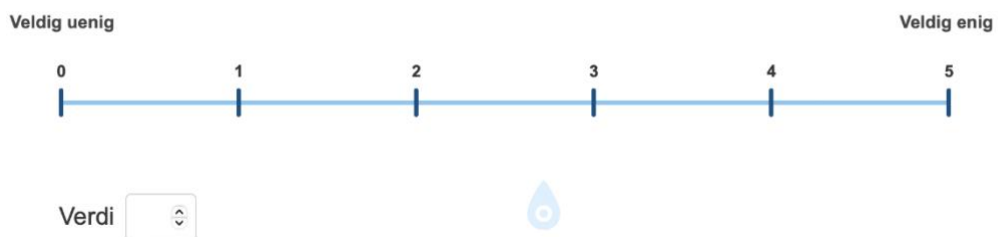
Fordi jeg føler meg bra når jeg trener



For å få anerkjennelse av andre



For å få bedre selvtillit



Fordi jeg liker følelsen av å presse meg selv

Veldig uenig

Veldig enig



Verdi

