



Universitetet  
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

## IDR200 BACHELOROPPGAVE

Studieprogram/spesialisering:

IDRETT BACHELOR

VÅRSEMESTER 2021

Student: Lena Langeland

Veileder: Andreas Åvitsland

.....

.....

signatur

Hvilken betydning har kroppsbilde for selvfølelsen?  
En sammenligning av kvinnelige brukere og ikke-brukere av treningssenter.

*How does body image affect self-esteem?  
A comparison of female gym users and non-users.*

Studiepoeng: 20

Emneord:  
Kroppsbilde  
Selvfølelse  
Treningssentermiljøet  
Unge kvinner  
Kroppspress

Antall ord: 8800  
+ sammendrag/vedlegg/annet: 1921

Stavanger, 02.05.21

## Sammendrag

Problemområdet for oppgaven er kroppsbildets betydning for selvfølelsen hos unge kvinner, hvor en sammenligning mellom brukere og ikke-brukere av treningssenter står sentralt.

Bakgrunnen for studien er den økte oppslutningen rundt treningssenterbransjen (Meld. St. 19, 2018-2019; Virke, 2018), samtidig som dette miljøet ofte tilskrives å være svært utseendefokusert (Haakstad et al., 2021; Prichard & Tiggemann, 2005; Rossi & Tirapegui, 2018). Formålet var derfor å søke innsikt i hvorvidt kvinnelige brukere av treningssenter opplever kroppspress og økt betydning av det kroppslige utseende, i større grad en kvinner som ikke trener på treningssenter. Hvilke faktorer som eventuelt spiller en rolle for økt kroppsfokus står også sentralt i oppgaven.

Metoden brukt i oppgaven er kvalitativt forskningsintervju. Fire kvinnelige studenter, to fra treningssentermiljøet, og to som ikke trener på treningssenter, deltok i undersøkelsen.

Datamaterialet ble videre analysert gjennom tematisk analyse. Resultatene fra de fire intervjuene diskuteres opp mot hverandre og det teoretiske rammeverket som lå til grunn for oppgaven.

Resultatene antyder at kroppsbildet er av større betydning for selvfølelsen hos kvinnene fra treningssentermiljøet, sammenlignet med de to øvrige deltakerne. Kvinnene som trener på treningssenter nevner blant annet at vekt og størrelse kan påvirke humør og selvfølelse, mens de to andre deltakerne virker å ha et mer avslappet forhold til kroppen sin. Begge kvinnene fra dette miljøet trekker frem blant annet miljø, sammenligning og sosiale medier som faktorer for kroppspress på treningssenteret. Kroppsbildets betydning tolkes å være størst hos ei av kvinnene fra treningssentermiljøet. Aktiv idrettsdeltakelse kan forstås som en forebyggende faktor mot kroppspress hos jenta fra treningssentermiljøet som er noe mindre opptatt av kroppens betydning for selvfølelsen. Begge jentene fra dette miljøet fremhever treningssenteret som mer kroppsfiksert enn deres respektive idretter. De to andre jentene vektlegger blant annet akademisk suksess og anerkjennelse fra andre mennesker som viktigere for selvfølelsen enn kropp og trening.

Å belyse eventuelle negative konsekvenser på unge kvinners kroppsbilde og selvfølelse som følge av det kroppsfikserte miljøet på treningssenteret kan bidra til å skape en diskusjon om hvordan bransjen kan forebygge kroppspress i fremtiden. Treningssenterbransjen er en viktig

aktør for å fremme fysisk aktivitet hos befolkningen (Meld. St. 19, 2018-2019). Oppgaven kan bidra til å sette lys på hvilke faktorer i treningssentermiljøet som eventuelt kan påvirke brukernes kroppsbilde og selvfølelse negativt.

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning	s. 1
2. Problemstilling	s. 2
3. Teori	s. 3
3.1 Kroppsbilde	s. 3
3.2 Selvfølelse	s. 4
3.3 Motivasjon	s. 5
3.4 Trening, selvfølelse og kroppsbilde	s. 5
3.4.1 Objektiviseringsteorien	s. 6
4. Metode	s. 8
4.1 Metodisk tilnærming	s. 8
4.1.1 Semistrukturert intervju som metode	s. 8
4.2 Utvalg	s. 9
4.2.1 Rekruttering	s. 9
4.3 Prosedyre	s. 9
4.4 Analyse	s. 10
4.4.1 Gjennomføring av analyse	s. 10
4.5 Metodiske overveielser	s. 11
4.5.1 Forskningsetiske vurderinger	s. 12
5. Resultat og diskusjon	s. 15
5.1 Kroppsbilde	s. 15
5.2 Selvfølelse	s. 17
5.3 Motivasjon og «appearance investment»	s. 19
5.4 Treningssenterets påvirkning	s. 21
5.5 Kroppsbildets betydning for selvfølelsen	s. 24
6. Konklusjon	s. 27
7. Referanser	s. 28
8. Vedlegg 1 – Intervjuguide	s. 31
9. Vedlegg 2 – Informasjonsskriv	s. 33
10. Vedlegg 3 – Godkjennelse av prosjektet fra NSD	s. 36

## 1. Innledning

Treningscenterbransjen har vokst de siste tiårene. Tall fra 2008 til 2018 viser et fordoblet antall treningscenter, fra 477 til 1179 på landsbasis. Med det har Norge det mest etablerte treningscentermarkedet i Europa (Virke, 2018). Den økte oppslutningen rundt treningscenterbransjen gjør den til en viktig aktør for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen (Meld. St. 19, 2018-2019). Likevel er det nødvendig å få kunnskap om hvordan dette miljøet eventuelt eksponerer og påvirker sine medlemmer for kroppspress.

Kroppsbilde og misnøye med egen kropp har vært et svært relevant tema for både forskning, media og folkemunn de siste årene (Ansari et al., 2010; Grogan, 2006). Det er en rekke studier som påviser bedret kroppsbilde som et resultat av regelmessig fysisk aktivitet (Grogan, 2006; Haakstad et al., 2021; Pano & Carraca, 2019; Prichard & Tiggemann, 2005). Samtidig er det viktig å presisere at trening kan bidra til et negativt kroppsbilde dersom motivasjonen for treningen er utseendepreget (Haakstad et al., 2021; Pano & Carraca, 2019). Det er derimot manglende litteratur på hvorvidt dette voksende presset om et ideelt ytre integreres i treningscentermiljøet. Et kroppsfiksert miljø kan igjen få konsekvenser for i hvilken grad individer vektlegger det fysiske utseende som en faktor for selvfølelsen og egenverdi (Baudson et al., 2016; Haakstad et al., 2021).

Flere studier gjennomført på både yngre og eldre kvinner har funnet en tydelig sammenheng mellom kroppsbilde og selvfølelse (Gatti et al., 2014; Smolak, 2005). Kroppsbilde har større betydning for selvfølelsen hos gutter og jenter i videregående alder, enn hva akademisk suksess og sosial popularitet har (Baudson et al., 2016). Jenter som kommer tidlig i puberteten utvikler ofte et negativt kroppsbilde, som igjen påvirker selvfølelsen. Disse jentene tar ofte i bruk trening og endret kosthold som verktøy for å påvirke kroppens utseende (Gatti et al., 2014).

Studier indikerer at det er en sammenheng mellom treningsmotivasjon preget av et ønske om å endre kroppens ytre og et negativt kroppsbilde (Gjestvang et al., 2020; Pano & Carraca, 2019). Samtidig blir kroppsbilde og selvfølelsen i stor grad påvirket av sosiokulturelle faktorer. Involvering i enkelte sportslige aktiviteter og bruk av treningscenter, kan føre til større bekymringer og økt bevissthet rundt egen kropp, som resultat av den helhetlige eksponeringen en utsettes for i treningscentermiljøet (Grogan, 2006). Denne «helhetlige

eksponeringen» inkluderer effekten av det sosiale miljøet (Grogan, 2006; Haakstad et al., 2021), plakater og speilbruk (Prichard & Tiggemann, 2005), kleskoder (Prichard & Tiggemann, 2005), bruk av eksempelvis anabole steroider eller slankepiller (Stapleton et al., 2016) og sosiale medier (Feltman & Szymanski, 2017).

Selvfølelse har tydelig sammenheng med et individs psykiske helse (Grogan, 2006). Dårlig mental helse kan bidra til utviklingen av depresjon, angst og suicidale tanker, som er en stor bekostning og utfordring både på individ- og samfunnsnivå (Li et al., 2010; Raevuori et al., 2007). På bakgrunn av dette er formålet med oppgaven å skape en forståelse for om, og eventuelt hvordan, kvinner som trener på treningssenter opplever en økt bevissthet rundt egen kropp. Samt om dette får en negativ betydning for kroppsbilde og selvfølelsen, i motsetning til kvinner som ikke trener på treningssenter.

## 2 Problemstilling

Problemstillingen for oppgaven er følgende: *«Hvilken betydning har kroppsbilde for selvfølelsen til unge kvinnelige brukere av treningssenter sammenlignet med ikke-brukere?»*

## 3 Teori

### 3.1 Kroppsbilde

Kroppsbilde kan defineres som det perseptuelle bilde et individ har av sin egen kropp, i form av størrelse, kontur og form, samt ens følelser knyttet til dette. Kroppsbilde kan derfor ses som to komponenter: a) den perseptuelle komponenten, og b) holdningen eller følelsene knyttet til denne (Rossi & Tirapegui, 2018). Et negativt kroppsbilde kan være et resultat av avviket mellom den perseptuelle komponenten, og idealet en streber etter (Rossi & Tirapegui, 2018).

Tidligere har kroppsbilde vært knyttet til et negativt fenomen som ligger til grunn for utviklingen av blant annet spiseforstyrrelser. I de senere årene har en teori av Thomas F. Cash (1996) derimot belyst kroppsbilde som noe alle har, som er svært individuelt og kan forstås som et flerdimensjonelt fenomen. Han mente at kroppsbilde er et resultat av tilfredshet med eget utseende og viktigheten av å se ut på en bestemt måte for ens selvfølelse og egenverdi (Cash & Labarge, 1996; Jarry et al., 2019). Han påpekte at kroppsbilde kan få betydning for atferd og handlinger. Med dette introduserte han begrepet «appearance investment» som består av både en atferdsrelatert og en kognitiv komponent. Førstnevnte omhandler hvorvidt individer bruker tid og krefter på å ivareta eget utseende, eksempelvis alt fra involvering i fysisk aktivitet til kosmetiske operasjoner. Den kognitive komponenten forklares ved hvorvidt utseende og kroppsbilde påvirker ens selvfølelse og kan få betydning for humør og egne attribusjoner for nådde mål (Jarry et al., 2019).

Forskning rundt kroppsbilde har tidligere vært preget av studier gjennomført på unge kvinner, men har i de senere årene også inkludert både menn og kvinner i ulike faser av livsløpet. Kvinner har oftere enn menn et negativt kroppsbilde. Det er større sannsynlighet for at kvinner ser på seg selv som «for store» og at ønsket om å være tynnere preger kroppsbilde til mange kvinner (Ansari et al., 2010). Menn synes å ha en større variasjonsbredde i henhold til hvordan den «ideelle» mannlige kroppen ser ut, mens synet på den ideelle kvinnekroppen er mye smalere (Ansari et al., 2010).

I samfunnet kan overvekt ofte assosieres med uattraktivitet, latskap og andre negative karakteristikk (Smolak, 2005). Kroppsbilde preges av idealene om at mannen og kvinnen skal se ut på en bestemt måte for å være attraktiv og suksessfull, noe som skaper et fokus og

press på det ytre (Smolak, 2005). Allerede fra skolealder har jenter flere og større bekymringer rundt kropp enn hva som gjelder jevnaldrende gutter, og dette er vedvarende nesten hele livet (Smolak, 2005). Kroppsbildet og selvfølelsen til jenter svekkes betraktelig i pubertetsalder. Dette ses ofte på som en usikker alder, da puberteten medfører fysiske og psykiske endringer hos vedkommende (Malanchuk & Eccles, 2005).

### 3.2 Selvfølelse

Selvfølelse defineres ofte avhengig av kontekst (Cast & Burke, 2002). Likevel er essensen i begrepet at det omhandler et individs positive evaluering av seg selv, gjerne i form av kompetanse og verdi. I denne oppgaven vil følgende definisjon brukes om begrepet selvfølelse: «the evaluation aspect of self-knowledge such that reflects the extent to which people like themselves and believe they are competent» (Zeigler-Hill, 2013).

I barndommen er grad av selvfølelse relativ lik uavhengig av kjønn, men forskning tyder på at fra pubertetsalder utvikler jenter ofte en dårligere selvfølelse enn gutter (Malanchuk & Eccles, 2005). Dette er blant annet som et resultat av de kroppslige endringene puberteten fører med seg – mens guttenes pubertet ofte fører dem nærmere den «ideelle» mannlige kroppen, opplever jenter gjerne et økt sprang mellom idealet og sitt eget kroppsbilde (Gatti et al., 2014; Raevuori et al., 2007).

Tre faktorer som er funnet å ha betydning for selvfølelse er; akademisk suksess, sosial popularitet og kroppsbilde (Baudson et al., 2016). Akademisk suksess betegner ens tro på egne ferdigheter og muligheter til å eksempelvis oppnå gode karakterer eller gode jobber. Sosial popularitet uttrykkes i form av forholdene en har til andre, f.eks. familie og jevnaldrende, og anerkjennelsen en opplever å få fra disse. Kroppsbilde omhandler først og fremst ens følelser og tanker rundt eget fysiske utseende (Baudson et al., 2016). Studien av Baudson et al. (2016) undersøkte hvilken av disse faktorene som fikk størst betydning for selvfølelsen hos gutter og jenter i videregåendealder. Studiens resultater indikerte at for både gutter og jenter har kroppsbilde størst betydning for selvfølelsen, noe som også støttes av annen forskning (Gatti et al., 2014; Malanchuk & Eccles, 2005).



### 3.3 Motivasjon

I Norge er det bare 32% av befolkningen (>20 år) som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet i løpet av ei uke (Hansen et al., 2015). Å øke aktivitetsnivået hos barn og voksne i Norge er et viktig mål for Helsemyndighetene år etter år som en stor del av å bedre folkehelsen og livskvaliteten til befolkningen (Meld. St. 19, 2018-2019). For andelen av befolkningen som ikke når kravene for fysisk aktivitet, handler det i stor grad om mangel på motivasjon og prioriteringer i hverdagen (Ommundsen & Aadland, 2009). Motivasjon kan defineres som «the direction and intensity of one's effort» (Weinberg & Gould, 2015). Her inkluderes både de faktorene som aktiverer og opprettholder atferd, samt intensiteten i innsatsen som legges ned i den gitte handlingen.

Motivasjon ses på som en viktig faktor for å drive fysisk aktivitet (Weinberg & Gould, 2015). Selvbestemmelsesteorien ser på motivasjon som et kontinuum fra amotivasjon (fravær av motivasjon) til indre motivasjon, hvor kvaliteten på motivasjonen avhenger av selvbestemmelse og autonomi (Panao & Carraca, 2019). Ytre motivasjon er karakterisert ved at det er et eksternt press eller belønning som skaper motivasjonen. Det sanksjonerte kroppsidealet i dagens samfunn er nesten umulig å oppnå uten trening og en bevisst spiseatferd. I følge selvbestemmelsesteorien kan streben etter dette ideelle ytre derfor oppleves som kontrollerende motivasjonsfaktorer for trenings- og spiseatferd (Panao & Carraca, 2019).

Fysisk aktivitet har i første omgang blitt sett på som en viktig bidragsyter for individers velvære, kroppsbilde og selvfølelse. Likevel kan motivene for et individs engasjement i fysisk aktivitet og trening hemme den positive effekten på kroppsbilde (Panao & Carraca, 2019). Innen forskning knyttet til fysisk aktivitet og kroppsbilde, ser det ut til at treningsatferd motivert av indre motivasjonsfaktorer som interesse og glede i selve aktiviteten og/eller ytre motivasjonsfaktorer som helsegevinster bidrar til et bedret kroppsbilde som følge av treningen. Trening og fysisk aktivitet som er motivert av utseendepregede faktorer kan derimot bidra til et økt kroppsfokus, flere bekymringer rundt eget utseende og et negativt selvbilde (Haakstad et al., 2021; Panao & Carraca, 2019).

### 3.4 Trening, selvfølelse og kroppsbilde

En studie gjennomført på menn, påpekte at bekymringer knyttet til kropp nesten har tredoblet seg de siste 30 årene, fra 15% til 43%. Til tross for at dette var spredt på både ungdommer og

voksne, var det noen særgrupper som skilte seg ut, deriblant atleter og brukere av treningssenter (Stapleton et al., 2016). Samme studie påpeker derimot at det ikke er treningssenteret og treningen i seg selv som påvirker kroppsbilde og kroppsbewissthet, men miljøet og kulturen på treningssenteret. Treningssentermiljøet blir blant annet ofte sett på som svært utseendefokusert (Haakstad et al., 2021) og er preget av en kultur som i større grad er utsatt for selvobjektivering (Prichard & Tiggemann, 2005).

Både selvfølelsen og kroppsbilde vårt påvirkes av sosiokulturelle faktorer, som media, miljø og jevnaldrende (Malanchuk & Eccles, 2005; Smolak, 2005). Media har en tendens til å objektivere den kvinnelige kroppen (Feltman & Szymanski, 2017). Blant annet reklamebransjen bruker ofte modeller med tilsynelatende perfekte kropper i deres markedsføring (Smolak, 2005). Forskning indikerer at de som har høy grad av «appearance investment» også er de som i størst grad påvirkes av media (Jarry et al., 2019).

Fokus på kropp og utseende påvirkes også av miljøet en har rundt seg (Malanchuk & Eccles, 2005; Smolak, 2005). Blant annet vil en selv bli mer bevisst på egen kropp og kunne oppleve økte bekymringer til ens eget utseende dersom en hele tiden opplever at dem rundt seg, som foreldre, søsken og venner, meddeler misnøye med egen kropp (Smolak, 2005; Stapleton et al., 2016).

Dersom en eksponeres for et miljø som er kroppsbewisst, er det større sannsynlighet for at enkelte holdninger og tanker rundt kropp vil adopteres (Smolak, 2005). Dette gir grunnlag for en tanke om at selve treningen ikke påvirker kroppsbilde og holdninger til ens ytre, men miljøet i det aktuelle treningssenteret (Stapleton et al., 2016). Treningssentermiljøet skapes av de ansatte og deres holdninger, treningssenterets markedsføring, retningslinjer som f.eks. kleskode og interiør som f.eks. speil og «motivasjonsplakater».

### 3.4.1 Objektiveringsteorien

Objektiveringsteorien er først og fremst gjeldende for vestlig kultur. Teorien foreslår at det i denne kulturen er så vanlig at kvinner blir studert og vurdert av menn, og på denne måten «objektiveres» (Prichard & Tiggemann, 2005). Dette kan bidra til at kvinner og jenter oppfatter seg selv som et objekt, som bedømmes og vurderes på bakgrunn av utseende. Konsekvensen av økt selvobjektivering er blant annet økt bevissthet rundt eget utseende og

større grad av kroppsmisnøye (Prichard & Tiggemann, 2005). Selv om vestlig kultur tillegges å ha høy grad av objektivisering av kvinner, er fenomenet særlig fremtredende i enkelte miljøer og situasjoner. Treningssenteret er ett av disse miljøene som trekkes frem i studien til Prichard & Tiggemann (2005). Studien indikerer at kvinner som trener på treningssenter selvobjektiverer mer enn kvinner som ikke er trener på senter. Noen av faktorene som trekkes frem for denne økte kroppsbewisstheten er store mengder speil, plakater av «de ideelle» kroppene, mulighetene for å direkte sammenligne seg med andre, samt muligheten for menn å studere kvinner. Igjen påpekes det også at kvinner som trener for utseenderelaterte årsaker har lettere for å selvobjektivere enn kvinner som trener for helserelaterte årsaker (Prichard & Tiggemann, 2005).

## 4 Metode

### 4.1 Metodisk tilnærming

Oppgaven følger en kvalitativ metode. Kvalitativ metode er en forskningsmetode som forsøker å gi rike og detaljerte beskrivelser i temaet som forskes på (Thomas et al., 2015). Selvfølelse og kroppsbilde er svært subjektive fenomener, og vil variere fra person til person. Subjektivitet ses ofte på som en svakhet i forskning. Med en kvalitativ tilnærming gis det derimot grunnlag for forståelse av slike psykologiske fenomener på en utdypende og detaljert måte. Kvalitativ forskning kan dermed bidra til å danne grunnlag for nye problemstillinger som kan utredes kvantitativt på et annet tidspunkt, eller bidra til en dypere forståelse av fenomen som har blitt gjort rede for kvantitativt (Thomas et al., 2015).

Et sentralt poeng med oppgaven var å undersøke ulike kvinners selvfølelse, og hvorvidt kroppsbilde påvirker dette. For å belyse tema var det derfor relevant å danne et bilde av hva utvalget opplever og tenker om seg selv. Intervju med deltakerne ga mer detaljert og utdypende kunnskap enn hva en spørreundersøkelse ville gjort. Dataene vil ikke nødvendigvis kunne generaliseres, men gir et innblikk i hvordan to kvinnelige brukere og to kvinnelige ikke-brukere av treningssenter opplever seg selv og sin kropp, som videre sammenlignes og knyttes opp mot teori (Jacobsen, 2018).

#### 4.1.1 Semistrukturert intervju som metode

Det finnes ulike metoder for innsamling av kvalitative data. I denne oppgaven ble det valgt å bruke et individuelt semistrukturert intervju med deltakerne. Denne metoden sikret at relevante tema og spørsmål ble belyst, samtidig som det åpnet for fleksibilitet og dialog. Intervjuene utviklet seg etter hva som ble sagt av deltakerne og beveget seg i ulike retninger på bakgrunn av dette. Dette skapte rom for deltaker til å komme med spesifikke opplevelser og egne erfaringer. Ett åpent og dialogpreget intervju kan også bidra til å skape trygghet og nærhet til utvalget (Jacobsen, 2018).

Se Vedlegg 1 for intervjuguide som ble brukt i de fire intervjuene. Tema og spørsmål ble utviklet med bakgrunn i teori som er belyst i kapittel 3. Spørsmålene ble forsøkt formulert på en åpen måte, slik at det ble naturlig for deltaker å svare mer utdypende, fremfor ja/nei spørsmål, da dette ville vært mer nærliggende kvantitativ metode (Thomas et al., 2015).

## 4.2 Utvalg

Utvalget i studien er fire kvinnelige studenter i aldersgruppen 18-25 år. To av deltakerne ble rekruttert på bakgrunn av at de er hyppige brukere av treningssenter (>3 ganger pr uke, i over et år) og to av deltakerne ble rekruttert på bakgrunn av at de ikke er brukere av treningssenter. Av de to deltakerne som ikke er medlem på treningssenter, er ei av jentene aktiv på andre måter (løping utendørs og lignende), mens ei ikke oppsøker treningsarenaer på fritiden. Aldersgruppen 18-25 ble valgt på bakgrunn av at tidligere forskning på tema ofte er gjennomført på yngre jenter, fra pubertetsalder til slutten av tenårene. Dette ses på som en periode i livet preget av usikkerhet, som forventes å avta i 20-årene (Malanchuk & Eccles, 2005). Likevel viser forskning at også eldre kvinner kan oppleve usikkerhet rundt egen kropp (Ansari et al., 2010; Malanchuk & Eccles, 2005). Å bruke unge voksne kvinner fremfor jenter i pubertetsalder ble derfor vurdert mer tiltalende og som en kontrast til mye relevant forskning.

Et begrenset antall utvalg er naturlig i kvalitativ metode blant annet fordi det er tidkrevende og gir ofte store mengder data som senere skal analyseres (Jacobsen, 2018). Fokuset lå derfor på å få til solide intervjuer og analysere data fra et begrenset antall deltakere nøye og riktig, fremfor å intervju flest mulig.

### 4.2.1 Rekruttering

Rekruttering foregikk gjennom kontakt med studiekoordinatorer ved ulike studieretninger på Universitetet i Stavanger, som ble bedt om å videresende et informasjonsskriv (Vedlegg 2) til kvinnelige studenter i alderen 18-25 år. Informasjonsskriv ble også videresendt av bekjente til personer som kunne være aktuelle på bakgrunn av karakteristikkene nødvendige for et relevant utvalg. Overnevnte rekrutteringsmetoder førte til kontakt med tre jenter, og siste ble kontaktet personlig på et treningssenter.

## 4.3 Prosedyre

Etter å ha kommet i kontakt med fire kvinnelige studenter som passet kriteriene for ønsket utvalg, ble det avtalt intervjutidspunkt. Intervjuene ble tatt opp ved bruk av en lydopptaker lånt av Universitetet i Stavanger. Alle intervjuene ble gjennomført ved fysisk møte. Deltakerne fikk valget mellom dette og telefon-/videosamtale, for å gi jentene muligheten til å velge den metoden de følte seg tryggest med.

Fysisk møte var derimot ønskelig da dette gir god flyt i samtalen og større mulighet for dialog. Intervjuer kan lettere etablere tillit og åpenhet, samt komme med bekreftende innspill som nikk, blikk og korte kommentarer. Fysisk møte gir også mulighet for å tolke blikk, ansiktsuttrykk og kroppsspråk som kan gi relevant informasjon om et så personlig tema som kroppsbilde og selvfølelse (Jacobsen, 2018).

Før intervjustart ble deltakerne informert om tema og for intervju og oppgaven, det ble også bekreftet at de hadde lest igjennom informasjonsskriv for forståelse av tema og formål, samt sine rettigheter. Videre ble de bedt om å signere et samtykkeskjema og informert om at lydopptaker ville ta opp intervjuet. Formålet med lydopptaker var å frigjøre intervjuer til å delta i dialogen med deltaker. Dette sikrer også at alt som blir sagt av deltaker blir inkludert i analysen og at ingenting mister kontekst (Thomas et al., 2015).

#### 4.4 Analyse

Analyse av kvalitative data handler om å gi mening og kontekst til store mengder tekstdata (Jacobsen, 2018). Metoden for kvalitativ analyse, som ble brukt i denne oppgaven, var tematisk analyse. Tematisk analyse blir gjerne sett på som en kjernemetode innen kvalitativ forskning (Braun & Clarke, 2006). Kvalitativ metode kan ha to tilnærminger; induktiv og deduktiv. En deduktiv tilnærming karakteriseres ved at den beveger seg fra teori til empiri, som vil si at datainnsamlingen styres av teoretiske antagelser. Dette står i motsetning til induktiv tilnærming hvor man beveger seg fra empiri til teori (Jacobsen, 2018).

Tematisk analyse ses på som svært fleksibel ved å kunne anvendes uavhengig av det teoretiske rammeverket som ligger til grunn. Denne oppgaven bygget hovedsakelig på en deduktiv tilnærming, da problemstilling og intervjuguide ble utarbeidet med bakgrunn i et teoretisk rammeverk. Alle deltakerne ga derimot unike bidrag til intervjuet utover intervjuguiden. Innen tematisk analyse arbeider forskeren selv som analysator, og har en svært aktiv rolle i analysearbeidet (Braun & Clarke, 2006).

##### 4.4.1 Gjennomføring av analyse

Tema belyst i denne oppgaven utdyper eller fanger opp relevante funn fra datainnsamlingen, som kan knyttes til problemstillingen og det teoretiske rammeverket. Hovedtemaene som ble

trukket frem både i intervjuguide, teori- og diskusjonsdel er «kroppsbilde», «selvfølelse», «motivasjon», «appearance investment» og «treningscenterets påvirkning». Temaene ble både i henhold til teori og i lys av intervjuene funnet relevante for å besvare problemstillingen.

Under hvert avsnitt i resultat- og diskusjonsdelen er deltakernes konkrete utsagn og undertegnede forståelse av deltakernes tanker og meninger valgt ut for å danne et bilde av det aktuelle tema knyttet mot selve problemstillingen. Det analytiske arbeidet besto derfor av å trekke frem relevante data innen de ulike temaene som belyser problemstillingen og kan knyttes til teori. Dette ved at dataene enten var gjentakende eller avvikende, eller ved å se de ulike deltakernes tanker i opposisjon til eller i sammenheng med hverandre og det teoretiske rammeverket. Innenfor noen tema, som for eksempel «treningscenterets påvirkning», vies det mer oppmerksomhet til deltakerne fra treningscentermiljøet som følge av at de hadde mer å si om tema.

#### 4.5 Metodiske overveielser

Begrepene reliabilitet (reproduserbarhet) og validitet brukes ofte som en beskrivelse av kvaliteten på forskningen (Thomas et al., 2015). Innen kvalitativ forskning kan det stilles spørsmål til hvorvidt reproduserbarhet er relevant, da resultatene blant annet vil avhenge av intervjuer og deltaker, samt samspillet mellom dem. Den indre validiteten vil være avhengig av metodevalg og forskerens analysearbeid, mens grunnlaget for generalisering (ekstern validitet) begrenses som følge av blant annet få deltakere (Thomas et al., 2015).

Troverdighet er et begrep Thomas et al., (2015) bruker for å beskrive kvalitet innen kvalitativ forskning. Troverdigheten omhandler hvorvidt dataene er aktuelle, konsistente og nøytrale (Thomas et al., 2015). For å ivareta troverdigheten i størst mulig grad ble det tatt vurderinger på forhånd og underveis i forskningsprosessen.

Et viktig aspekt som styrker troverdigheten ved kvalitativ metode er oppgavens bekræftbarhet, som håndterer spørsmålet om forskerbias (Thomas et al., 2015). Forskerbias omhandler feilaktige slutninger i en studie som følge av forskerens forutinntatte holdninger eller sterke ønske om en gitt konklusjon (Thomas et al., 2015). For å sikre at resultatene er troverdige og ikke manipulert av forsker er utformingen av metode- og teorikapittelet svært viktig. Metodekapittelet bidrar blant annet til å gi leseren forståelse av grunnlaget for

analysearbeidet, og teorikapittelet bidrar til at analysen bygger på relevant forskning og faglige rammer (Thomas et al., 2015).

Tema som er trukket frem er basert på aktive valg gjort av undertegnede, og kan påvirke oppgavens troverdighet. Det kan diskuteres om en forhåndsbestemmelse av hva som eksempelvis ble inkludert i intervjuet begrenset datainnsamlingen og styrte den i en spesifikk retning. Derimot kan en konsekvens av et intervju uten struktur være at dataene blir så vide og komplekse, og nærmest umulige å analysere. Det kan også hevdes at en pre-strukturering alltid vil være tilfelle til en viss grad, som følge av at forsker allerede har forventninger og tanker. Uten dette hadde det ikke vært noen grunn til å sette i gang forskningen og datainnsamlingen (Jacobsen, 2018).

En annen svakhet ved oppgaven, kan være om et «ansikt-til-ansikt»-intervju førte til sterk «intervjuereffekt». Sterk intervjuereffekt kan svekke troverdigheten til dataene ved at svarene i stor grad påvirkes av intervjuers forventninger (Jacobsen, 2018). Et pilotintervju ble foretatt i forkant av intervjuundersøkelsene, både for å få en indikasjon på kvaliteten på spørsmålene, om intervjuguiden var tilfredsstillende og forståelig, og for å sette undertegnende i intervjurollen for å bevisstgjøres på denne rollen og for å forsøke å begrense subjektiviteten i rollen.

#### 4.5.1 Forskningsetiske vurderinger

For å ivareta deltakernes rettigheter og de forskningsetiske retningslinjene har prosedyren vektlagt i særlig grad å følge nøye opp rundt lovverket knyttet til gjennomføring av kvalitativ metode. Dette innebærer i første omgang et tydelig motiv og mål for gjennomføring av intervju (Thomas et al., 2015). Motivet for intervjuet var å belyse hvordan treningssentermiljøet kan ha eventuelle negative konsekvenser på unge kvinners kroppsbilde og selvfølelse. Dette kan legge grunnlag for en videre diskusjon om hvordan treningssenterbransjen i større grad kan fremme et sunt og helsefremmede miljø.

En bør alltid tenke gjennom hvordan deltakerne i slike undersøkelser kan påvirkes (Jacobsen, 2018). Kroppsbilde og selvfølelse er sensitive tema, som eventuelt kunne skapt negative følelser eller tanker hos deltaker. Det ble derfor tydeliggjort i informasjonsskrivet og muntlig



før intervjuet hva som var tema for intervjuet. Dermed kunne deltakerne selv vurdere hvorvidt dette var noe de følte seg trygge til å snakke om.

Rekrutteringen foregikk i første omgang ved at jentene kontaktet undertegnede på mail etter å ha mottatt og lest informasjonsskriv. Dermed ble spørsmålet om jentene følte seg presset til å si ja utelukket. Siste rekruttering foregikk derimot ved at vedkommende ble spurt direkte om å delta. Dette kan stille spørsmål til grad av frivillighet hos vedkommende. Likevel ga vedkommende uttrykk for interesse og nølte ikke med å takke ja. Det ble tydeliggjort for alle jentene gjennom informasjonsskriv og etter kontakt at deltakelse var frivillig og at samtykket også kunne trekkes ved senere tidspunkt.

Som følge av det personlige tema for intervjuet følte det etisk riktig å informere deltakerne om dette på forhånd. Å introdusere bakgrunnen for og hensikten med undersøkelsen er både en fin oppvarming for begge parter, samt forbereder deltaker på hva som kommer (Jacobsen, 2018). Derimot ble eventuelle hypoteser og teoretisk grunnlag for oppgaven ikke nevnt for å unngå at intervjuobjekt på noe vis skulle svare det hun trodde var forventet av henne, men heller prøve å svare så ærlig som mulig.

Deltakernes rett til anonymitet ble ivaretatt ved at personopplysninger ble fjernet ved transkribering og lydopptak slettet. Det ble også informert skriftlig om hvem som hadde tilgang på rådata. I denne oppgaven var rådata kun tilgjengelig for undertegnede, og diskutert med veileder. I selve oppgavebesvarelsen ble dataene kun knyttet til karakteristikk ved deltakerne.

Deltakere i forskningsprosjekt har også rett på riktig gjentakelse. Dette innebærer at deltakernes svar i intervjuene ikke manipuleres og analyseres til noe de ikke er (Thomas et al., 2015). En utfordring i kvalitativ metode er at forsker selv opptrer som analysator, og velger ut deler av et stort datamateriale som brukes for å besvare problemstilling. En konsekvens av dette kan være at rådata blir tatt ut av kontekst og manipulert. Dette er en svakhet ved enhver kvalitativ studie. Det er derfor viktig at det kommer tydelig frem hva som er tolkninger gjort av undertegnede, og hva som er primære data (sitater) i oppgaveteksten (Jacobsen, 2018).

Ved bruk av intervju som metode kan forholdet mellom intervjuer og deltaker oppleves asymmetrisk og dermed ubehagelig for deltaker som skal svare på en rekke spørsmål om

personlige tema som kroppsbilde og selvfølelse. Som følge av at intervjuers vitenskapelige kompetanse, og den styrende rollen i intervjuet, kan intervjuer oppleves som den «sterkeste» parten i dialogen. Dette kan både påvirke deltakernes svar, åpenhet og deres opplevelse av intervjuet (Thomas et al., 2015). Hvordan undertegnede opptrådte i denne rollen var avhengig av deltaker, men det var viktig at alle spørsmål hadde et konkret formål og at det ikke ble stilt irrelevante spørsmål. Samtidig var det ønskelig at dialogen reflekterte deltakernes faktiske opplevelser og tanker, og at deltaker ikke satt igjen med en dårlig opplevelse etter intervjuet. Undertegnede la derfor vekt på å møte deltakerne med åpenhet og objektivitet, samt opptre bekræftende mot deltakerne uten å legge for mange føringer.

Prosjektet ble meldt inn til NSD, og godkjenning er vedlagt som Vedlegg 3.

## 5 Resultat og diskusjon

### 5.1 Kroppsbilde

#### Resultat

Første deltaker som trener på treningssenter sier at hun i dag har et positivt kroppsbilde. Hun fortsetter med å fortelle at hun var mer usikker før, men har jobbet med å akseptere sitt eget utseende. Likevel nevner hun ved en senere anledning at hun har en venninne som har slitt med spiseforstyrrelser, og at hun ved siden av henne kan anse seg selv som «for stor»:

*«Hun er liksom 10 cm lavere enn meg, og når hun bare blir mindre og mindre, så føler man seg fort veldig «stor». Som jente vil man gjerne føle seg litt liten, litt petite. Ikke høy, stor og massiv. Jeg liker ikke at den følelsen er der, men det er en følelse.»*

Hun påpeker også at kroppsbilde henger sammen med hvordan man har det mentalt: «... når psyken blir bedre så er det lettere å ha et positivt forhold til kroppen sin. Kroppen kan være helt lik, men man klarer å ha et bedre mindset.»

Den andre deltakeren som trener på treningssenter sier at hun aldri har brydd seg veldig mye om kroppens utseende, men kjenner seg også igjen i følelsen av å føle seg «for stor».

*«...jeg hadde en periode rett etter at jeg sluttet å kjøre trial der hele kroppen forandret seg så mye fra slik den hadde vært, ved at jeg for eksempel mistet muskler og la på meg. Da kjente jeg at jeg mistet selvtilliten.»*

Jenta som ikke trener på treningssenter men på andre arenaer, forklarer at hun tror alle til tider kan ha et negativt kroppsbilde, men at det er viktig å ikke la kroppens utseende styre følelser og handlinger.

*«I starten på videregående hadde jeg tydeligvis lagt på meg litt, ikke noe jeg la merke til selv der og da. Men selv da når jeg var 7-8 kg mer enn nå, så var det ikke slik at jeg brydde meg om det, og jeg levde fortsatt mitt beste liv med noen kilo ekstra, haha.»*

Hun forklarer at hun aldri har strebet etter et ideal, og at fokuset bør ligge på hvordan kroppen fungerer fremfor hvordan den ser ut. Hun forteller at hun mot slutten av videregående hadde gått ned noen kilo, og at hun da kunne få positive kommentarer på dette:

*«... når jeg fikk slike kommentarer var det litt ambivalent, det blir liksom «okei takk, men betyr det at jeg er bedre nå enn med 4 kilo ekstra?». Jeg hadde jo nesten ikke lagt merke til det selv engang, så det blir litt feil fokus og kan bidra til å skape et kroppspress – man skal være forsiktig med å kommenter andre sine kropper, både positivt og negativt.»*

Siste deltaker, som ikke trener, virker mindre opptatt av tema:

*«Jeg føler egentlig jeg har et sunt forhold til kropp, om det går an å si? Kropp er kropp liksom. Jeg bryr meg jo om hvordan jeg ser ut, men har aldri hatt noe særlig fokus på det. Jeg tror nok det finnes et kroppsideal i samfunnet men det er liksom ikke noe jeg vier så mye av tiden min og tankene mine til.»*

## Diskusjon

Basert på intervjuene med deltakerne, kan det tolkes som at jentene fra treningssentermiljøet har en tydeligere formening om eget kroppsilde, og sammenligner seg i større grad med et ytre kroppsideal. Begge beskriver følelsen av å ha ansett seg selv som for stor, og at dette har preget kroppsilde deres. Dette støttes av tidligere forskning som påpeker at kvinner ofte har et mer negativt kroppsilde enn menn, og at ønsket om å være tynnere er gjentakende (Ansari et al., 2010; Smolak, 2005). Kvinner anser seg selv ofte som for store, og har en mye smalere variasjonsbredde når det kommer til kroppsideal (Ansari et al., 2010).

De to deltakerne som ikke trener på treningssenter ga begge uttrykk for at de er kjent med samfunnets kvinnelige kroppsideal, men at dette er noe de i mindre grad er preget av eller selv streber etter. Jenta som trener på andre arenaer virker mindre bekymret og påvirket av det å legge på seg, sammenlignet med de to deltakerne fra treningsmiljøet. Kroppslige bekymringer er ofte et resultat av en sammenligning og et avvik mellom ens oppfatning av egen kropp og et ideal (Rossi & Tirapegui, 2018). Jentenes opplevelse av å være «for stor» kan tyde på at de eksempelvis sammenligner seg selv et slankere ideal.

Treningsentermiljøet anses ofte som å være svært kroppsfiksert og kan føre til en forventning om å se ut på en bestemt måte (Prichard & Tiggemann, 2005). Konsekvensene av et slikt miljø kan være flere kroppslige bekymringer og frykt for kroppslige endringer som å legge på seg eller tap av muskelmasse (Smolak, 2005). Basert på intervjuene kan det tolkes som om deltakerne fra treningsentermiljøet anerkjenner dette, både ved å vektlegge det å være «stor» som noe negativt, og ved å tydelig sammenligne seg med et ideal.

## 5.2 Selvfølelse

### Resultat

Ei av jentene som hyppig trener på treningscenter sier at hun i dag har en god selvfølelse, men at dette har vært en lang vei og gå. Hun beskriver:

*«Jeg har hatt en skamfølelse som alltid har vært der - en negativ tanke om meg selv, personlighetsmessig og i form av verdi. Men dette har jeg jobbet veldig hardt med, og kommet veldig langt med. Jeg føler ikke lenger på skam, slik jeg gjorde før, men dette må jeg aktivt jobbe med hele tiden»*

Hun forklarer videre at hun tror den dårlige selvfølelsen er et resultat av ulike opplevelser fra barndommen, men at blant annet trening og idrett har bidratt positivt på hennes egne tanker om seg selv. Hun sier at trening gir henne overskudd i hverdagen, og at hun uten denne energien ikke kunne brukt så mye krefter på å hele tiden jobbe mot vonde tanker som dukker opp i hodet. Hun trekker også frem at hun trener for å oppleve mestring og forbedring, og at dette gir henne en følelse av å være stolt over seg selv, som bidrar positivt på selvfølelsen.

Også den andre deltakeren som trener på treningscenter trekker frem trening og idrett som en viktig bidragsyter for den positive selvevalueringen av seg selv. Hun forklarer at mestring og det å kunne utfordre kroppen gir henne selvtillit og bidrar til at hun har det bra med seg selv.

*«Den største utfordringen på dette området var nok når jeg sluttet å kjøre trial. Da måtte jeg liksom finne en ny identitet og kunne ofte være usikker på meg selv».*

Hun sier at en av grunnene til at hun trener i dag er fordi hun savnet den kroppskontrollen hun hadde da hun aktiv drev idrett, og at det å føle seg sterk bidrar positivt på selvfølelsen.

Deltakeren som ikke trener på treningscenter men som fortsatt er aktiv på andre måter, presiserer at hun alltid har «*stått godt i seg selv*». Hun trekker frem sine rammefaktorer, særlig oppveksten og hjemmet, som en viktig årsak til dette. «*Jeg har liksom alltid hatt det bra hjemme, så da vet jeg at om jeg ikke gjør det så bra på en arena, så er jeg alltid akseptert hjemme uansett*». Som de to andre deltakerne nevner hun trening som en viktig faktor for at hun skal ha det bra, men hun nevner også at:

*«Jeg prøver å være den beste versjonen av meg selv, på alle arenaer (...). Jeg prøver å tenke at jeg hele tiden er en del av andre sitt liv og at jeg kan bidra der. Å være god mot andre, gjør at jeg føler jeg har en verdi og det får meg til å føle meg bra».*

Siste deltaker, som verken trener på treningscenter eller andre arenaer, sier at hun ikke tenker så mye over selvfølelsen, men at hun er ganske trygg på seg selv.

*«... jeg har ikke alltid vært det, men vet egentlig ikke hva som har blitt bedre, kanskje alderen har hjulpet? Mange er jo usikre i pubertetsalderen, så, haha».*

Hun trekker videre frem at det å gjøre det bra på skolen er noe som styrker selvfølelsen, og som hun selv føler hun mestrer.

## Diskusjon

Det kommer tydelig frem i intervjuene med de to jentene som trener på treningscenter at trening er en viktig faktor for deres identitet og selvfølelse. Begge beskriver treningen som en oppløftende faktor når det kommer til selvfølelse, noe som støttes av tidligere forskning (Haakstad et al., 2021). Haakstad et al. (2021) refererer blant annet til en rekke intervensjonsstudier, hvor trening og regelmessig fysisk aktivitet har vist seg å bidra positivt på intervensjonsgruppene selvfølelse, kroppsbilde og selvtillit.

Felles for alle fire deltakerne er at de påpeker en bedre selvfølelse i dag enn for noen år siden. Samtlige nevner blant annet tiden på ungdomsskolen og videregående som den mest usikre tiden. Selvfølelsen hos jenter ser ut til å være høyest som barn, og det er svært vanlig at den svekkes i pubertetsalder, og forblir lav i alderen 13-22 (Malanchuk & Eccles, 2005). Faktorer som kan spille inn for den negative utviklingen i denne aldersperioden er blant annet de kroppslige endringene puberteten fører med seg, sammen med store endringer i det sosiale

miljøet (fra barneskole til ungdomsskole, fra ungdomsskole til videregående og fra videregående til videre utdanning) (Malanchuk & Eccles, 2005).

Hva som påvirker ens selvfølelse er svært individuelt, men opplevelser av kompetanse og mestring, samt sosial feedback som annerkjennelse av jevnaldrende eller viktige personer (for eksempel foreldre, venner eller øvrig familie) er gjennomgående (Malanchuk & Eccles, 2005). Begge jentene som trener på treningssenter og har drevet med idrett, sier at mestringen de opplever og følelsen av å være sterk er noen faktorer ved trening som bidrar til at de har god selvfølelse. Deltakeren som ikke trener, trekker frem at mestring på skolen styrker hennes selvfølelse. Dette kan ses i aspektet om at opplevelser av kompetanse og mestring styrker selvfølelsen. Den siste deltakeren legger størst vekt på hennes trygge miljø i hjemmet (særlig foreldre) og følelsen av å være av betydning for andre (venner og bekjente) som faktorer for hennes selvfølelse. Dette kan i større grad ses i aspektet av sosial feedback som grunnleggende for selvfølelse.

Det ser tilsynelatende ut som trening er en positiv faktor for selvfølelsen. Deltakerne som trener på treningssenteret er begge veldig tydelige på at treningen gir dem bedre selvfølelse. Samtidig er det ikke mulig å trekke frem noen store kontraster i grad av selvfølelse sammenlignet med jentene som ikke trener på treningssenter.

### 5.3 Motivasjon og «appearance investment»

#### Resultat

I spørsmålet om hva som motiverer de tre deltakerne som er fysisk aktive til å trene, svarer samtlige: *«For å føle meg bra»*. Hva som legges i dette utsagnet varierer. Ei av jentene vektlegger mestring og overskudd, ei vektlegger følelsen av å være sterk og sprek, mens ei vektlegger følelsen av å ha gjort noe bra for helsa si. Ingen av jentene trekker frem utseenderelaterte motiver, og basert på intervjuene virker alle jentene å genuint like de aktivitetene de driver med. Likevel påpeker særlig ei av jentene fra treningssentermiljøet at treningen er viktig for at hun skal føle seg bra utseendemessig, og at utseende i stor grad kan påvirke humøret.

*«Jeg hadde en periode etter at jeg sluttet med idrett hvor jeg følte meg veldig usikker på egen kropp, jeg følte meg svakere, større, ja, jeg var liksom vandt med å se trent ut.»*

*Så da meldte jeg meg inn i det lokale treningscenteret og ble mer opptatt av å spise på en viss måte.»*

Hun sier videre at hun fremdeles periodevis føler seg veldig opptatt av utseende, og får for seg at hun må løpe mer og spise mindre for å få mer synlige muskler. Det kan derfor tilsynelatende virke som jenta har utseenderelaterte motiver for å trene, samtidig som hun er opptatt av å leve et sunt og aktivt liv, og verdsetter mestringen og energien treningen gir.

Deltakeren som trener men ikke på treningssenter påpeker ved flere anledninger at hun trener for helsemessige årsaker:

*«Jeg er egentlig litt stolt over at jeg begynte å trene for å komme i bedre fysisk form, utseende hadde liksom ingenting med saken å gjøre. Puberteten gjorde jo at kroppen forandret seg, og det ble for eksempel tyngre å løpe, så da måtte jeg trene da – for å kunne løpe like raskt med et par kilo ekstra. Så vil jeg også vite at om jeg blir syk så har jeg gjort det jeg kan for kroppen min.»*

Videre forteller hun at hun prøver å ikke la utseende påvirke humøret eller selvfølelsen.

*«Jeg har lagt på meg eller periodevis hatt huden full av kviser, men jeg prøver å ikke la det påvirke meg og psyken min. Mange jenter graver seg jo helt ned bare på grunn av en ekstra kilo på vekta. Men jeg vil liksom ikke at en ellers fin dag blir ødelagt fordi jeg føler meg mindre fin. Det er jo ikke hvordan jeg så ut jeg kommer til å mimre over når jeg blir gammel uansett.»*

I forhold til «appearance investment» og betydning av utseende, sier deltakeren som ikke trener at:

*«Om jeg hadde brydd meg veldig mye om kroppens utseende eller for eksempel vært misfornøyd, så hadde jeg vel kanskje trent også? Haha, hm. Altså jeg liker jo å pynte meg og kle meg fint, men føler ikke akkurat at kroppens utseende er så viktig for meg, men jeg er jo slank så jeg er jo heldig sånn sett da.»*



## Diskusjon

Motivasjon blir sett på som en viktig faktor for regelmessig fysisk aktivitet (Gjestvang et al., 2020). Samtlige av deltakerne som trener finner motivasjon i såkalt indre motivasjonsfaktorer – de trener fordi treningen i seg selv har en verdi, gir dem glede og er en del av deres identitet. Denne type motivasjon preges av sterk autonomi, og knyttes gjerne til vedvarende og regelmessig trening (Gjestvang et al., 2020).

Samtidig beskriver deltakerne at de også preges av ytre motivasjonsfaktorer, ei av jentene trekker frem helsemessige motiver og ei trekker frem utseenderelaterte motiver. Sistnevnte motivasjonsfaktor kan knyttes til «appearance investment» og konsekvensene kan være flere kroppslige bekymringer og dårligere kroppsbilde (Cash & Labarge, 1996; Gjestvang et al., 2020; Haakstad et al., 2021; Jarry et al., 2019). Høy grad av «appearance investment» bidrar ofte til en sterkere sammenheng mellom kroppsbilde og selvfølelse (Cash & Labarge, 1996). Samme jente som beskriver disse utseenderelaterte motivene gir også uttrykk for å ha følt på kroppspress – hun forteller om følelsen av å ha følt seg for stor, samt forventningen om å se topp trent ut da hun drev med toppidrett.

Hvorvidt «appearance investment» påvirkes av miljø er noe uklart i litteraturen, men det ser ut til at «appearance investment» kan relateres til miljøer med høy grad av selvobjektivering og sosiale mediers påvirkningskraft (de Vries et al., 2014). Det er særlig ei av jentene fra treningssentermiljøet som virker å ha utseenderelaterte motiver for treningen og høyere grad av «appearance investment», sammenlignet med de tre andre deltakerne.

## 5.4 Treningssenterets påvirkning

### Resultat

De to jentene som trener på treningssenter har begge drevet med idrett store deler av livet, ei med håndball, klatring og kampsport, og ei med fotball og trial. Begge påpeker at treningssenteret er mye mer kroppsfiksert enn hva idretten er. Første deltaker sier:

*«Innenfor kampsport handler det liksom mer om å overvinne motparten, enn hvordan man ser ut. I idretten har man ofte et funksjonelt mål som å legge den personen i bakken (kampsport), eller klatre den ruten (klatring), mens på treningssenteret så er det liksom så mange som trener for å se ut på en bestemt måte. På treningssenteret har*

*du liksom mulighet til å «bygge» kroppen din slik du vil, mens i idrett formes kroppen etter trening relevant for den og den idretten.»*

Dette samsvarer med det hun andre sier:

*«Jeg tror at i idretten så er hovedfokuset å bli god i idretten din. Får du store armer eller store lår av det, så får du liksom bare det. Fokuset ligger ikke på utseende på samme måte. Jeg tror jeg kjente mer på kroppspress på treningssenteret enn på trialbanen, i den perioden jeg drev med begge hvert fall.»*

Videre forteller samme jente om det ulike miljøet på treningssenteret og på trialbanen, som kan bidra til at hun føler det slik som nevnt i sitatet ovenfor:

*«Når jeg kjørte trial var vi ute hele tiden, og vi fikk liksom aldri se våre egne kropper. Speilene som er på treningssenteret er jo greit for å kunne få en tilbakemelding, men samtidig så blir det fort til at man studerer seg selv – «oi hvor blek jeg er» eller «oi der kom den valken frem ja», haha. Så er det lettere å sammenligne seg med de andre på treningssenteret. Mange av jentene går liksom i stram tights og freshe magetopper, sminket og fine.»*

Hun tror dette kan påvirke til et økt kroppspress og forteller at hun er blitt mer bevisst på hvor påvirket hun blir av sosiale medier. Hun sier at hun tidligere har fulgt flere «treningsinfluensere»:

*«... i hovedsak som inspirasjon til øvelser og som motivasjon, men jeg merket jo at det påvirket meg. Disse jentene er jo så «perfekte», og jeg følte meg plutselig full av feil. Man blir så eksponert for disse «polerte» kroppene at man nesten glemmer hvordan et menneske egentlig ser ut. Det blir liksom ikke godt nok å bare være normal.»*

Den andre deltakeren som trener på treningssenter forteller også at hun følger en del innen samme kategori på sosiale medier, i hovedsak for inspirasjon. Hun forteller derimot at hun prøver å ikke sammenligne seg med disse jentene.

Deltakeren som ikke trener på treningssenter men på andre måter forklarer at hun bevisst har prøvd å skjerme seg for en slik eksponering. *«Jeg hadde nok sammenlignet meg mer om jeg hadde trent blant folk, som for eksempel på treningssenter»*. Hun forklarer at hun ikke vil la seg begrense av en slik tanke, men at dette er en fordel med å trene hjemme. Hun sier videre at hun også bevisst prøver å følge et mangfold av ulike kroppstyper på Instagram fordi hun ikke vil danne et ensformig bilde på hvordan man skal se ut.

Siste deltakeren, som ikke trener, uttrykker at hun ikke kjenner seg igjen i problemstillingen, fordi hun aldri har vært eksponert for dette konkrete miljøet. Hun sier derimot videre at: *«kanskje jeg hadde latt meg påvirke om jeg hadde vært eksponert for dette presset, men det føler jeg ikke jeg er»*.

#### Diskusjon

Resultater fra intervju med jentene samsvarer med funn i tidligere forskning (Haakstad et al., 2021; Stapleton et al., 2016), som fremhever treningssentermiljøet som kroppsfiksert og objektiviserende mot kvinnekroppen. Samtidig som begge jentene som trener på treningssenter trekker frem treningen som en bidragsyter til bedret selvfølelse, snakker begge også mer om kroppspress og et tydelig kroppsideal, enn hva de to andre deltakerne gjør. Trening og fysisk aktivitet er ved flere anledninger tilskrevet en positiv faktor for økt selvfølelse og kroppsbilde (Gjestvang et al., 2020; Haakstad et al., 2021; Pano & Carraca, 2019; Prichard & Tiggemann, 2005; Rossi & Tirapegui, 2018), noe som delvis også støttes av disse jentene. Samtidig står kroppens utseende gjerne i fokus, særlig på treningssenteret. Begge jentene trekker frem faktorer i miljøet som speil, plakater, kleskoder og sosiale medier som kan bidra til dette økte kroppsfokuset.

Estetiske idretter som turn og ballett ses på som idretter med større risiko for at utøverne opplever kroppspress og misnøye med egen kropp, samt utvikling av spiseforstyrrelser (Grogan, 2006; Malanchuk & Eccles, 2005). Med økende bevis blir også treningssenterbrukere sett på som en risikogruppe som utsettes for kroppspress i samfunnet (Rossi & Tirapegui, 2018). Dette knyttes blant annet til at treningssenteret for mange oppleves som et utseendepreget miljø. Motivene for innmelding starter også oftere med et ønske om å gå ned i vekt eller bygge muskler, sammenlignet med involvering i idrett (Stapleton et al., 2016).

## 5.5 Kroppsbildets betydning for selvfølelsen

### Resultat

I spørsmål om forholdet mellom kroppsbilde og selvfølelsen, svarer deltakerne som trener på treningssenter at de vektlegger trening og kropp som en viktig faktor for selvfølelsen. Begge presiserer derimot at med kropp så vektlegger de også kroppens funksjon. Treningen trekkes frem som en viktig del av identiteten deres, hvor mestring og glede verdsettes og har stor betydning for selvfølelsen. Ei av jentene sier derimot at hun er mer usikker på kroppen sin de dagene hun ikke får trent, og at trening spiller en viktig rolle for kroppsbilde. Hun er også veldig tydelig på at opplevelsen av eget utseende i stor grad påvirker humøret. Hun forteller at selvfølelsen var på det laveste da hun slutter med idrett, blant annet fordi kroppen begynte å endre seg, og forteller videre at:

*«Når jeg drev med idrett så var det å ta vare på kroppen min slik at den kunne prestere det viktigste og styrket selvfølelsen min. Nå når jeg ikke lenger arbeider aktivt mot slike konkrete mål, så er det lettere å henge seg opp i kroppens utseende og bruke det som mål.»*

Den andre jenta forteller at hun er veldig aktiv i sin egen tankegang om hvor lite viktig utseende egentlig er. I spørsmål om kroppsbildets betydning for humør og selvfølelse sier hun at hun tror både humør, kroppsbilde og selvfølelsen henger sammen, men er usikker på hva som påvirker hva.

Jenta som trener men ikke på treningssenter vektlegger også mestring på trening som viktig for selvfølelsen. Hun vektlegger at «det å gjøre det beste jeg kan på alle arenaer» er det viktigste for selvfølelsen, og trekker frem både sosiale aspekter, jobb, skole og trening. Hun sier videre at: «Jeg har liksom lært å føle meg bra selv om jeg ikke nødvendigvis føler meg så fin i speilet.

Siste deltakeren, som ikke trener, trekker frem akademisk suksess som det klart viktigste for selvfølelsen, og gir ikke uttrykk for at kroppsbilde påvirker selvfølelsen. Hun sier også i spørsmål om sammenligning med andre at:

*«Tenker du utseendemessig? For isåfall nei. Men jeg sammenligner meg ofte med studiekamerater for eksempel. Hvilke karakterer de får, hvor mye arbeid de legger ned osv.»*

## Diskusjon

I spørsmål om kroppsbildets betydning svarer jentene fra treningssentermiljøet noe ulikt, ei av jentene sier at kroppsbildet blant annet påvirker humør, og at hennes selvfølelse i stor grad ble preget av et dårligere kroppsbilde i perioden etter at hun sluttet med idrett. Dette kan tolkes som at kroppsbildet har en vesentlig rolle for jentas selvfølelse. I motsetning svarer den andre deltakeren fra treningssentermiljøet at hun ikke prøver å la utseende spille en så stor rolle for selvfølelsen og humør.

En viktig forskjell mellom de to jentene er at hun første ikke lenger driver idrett og trener kun på treningssenter. Hun andre er fortsatt aktiv i begge sine idretter (klatring og kampsport), noe som muligens kan virke forebyggende mot kroppspress. Dette støttes av tidligere forskning, hvor idrettslig involvering trekkes frem som en forebyggende faktor mot kroppspress (Smolak, 2005). I lys av problemstillingen kan det tolkes som at jenta som kun trener på treningssenter også er deltakeren som uttrykker den tydeligste sammenheng mellom kroppsbilde og selvfølelse. Hun trekker også selv frem at hun oftere har utseenderelaterte mål knyttet til treningen sin, sammenlignet med når hun drev idrett.

Jenta som ikke trener på treningssenter, men er aktiv nevner at hun bevisst har prøvd å unngå miljøet og arenaer hvor hun ville følt på kroppspress og eventuelt blitt usikker på seg selv og sin kropp. Dette kan ha bidratt til at jenta vektlegger andre ting en kroppsbilde som avgjørende for selvfølelsen, da både kroppsbilde og «appearance investment» påvirkes i stor grad av blant annet miljø, jevnaldrene og eksponering på sosiale medier (de Vries et al., 2014; Smolak, 2005). Den siste jenta skiller seg mer ut enn de tre øvrige jentene, og legger ifølge seg selv lite vekt på utseende som avgjørende for selvfølelsen. Hun nevner ikke kropp i spørsmålet om hva som er viktig for selvfølelsen, og fokuserer i størst grad på akademisk prestasjon.

To viktige faktorer for selvfølelsen er opplevelse av kompetanse og anerkjennelse fra betydelige personer (Zeigler-Hill, 2013). Kompetanse i et treningsmiljø vil gjerne gjenspeile seg i prestasjon og hvor mye vekt en klarer å løfte, men også hvordan en ser ut. Ei av jentene

fra treningssentermiljøet nevner blant annet forventningen om å se ut på en viss måte når en driver idrett eller er ei «*treningsjente*». I motsetning vil kompetanse i et akademisk preget miljø gjenspeile seg i karakterer og innsats, og være uavhengig av kroppslig utseende. Forskning tyder på at mennesker i den vestlige verden søker økt selvfølelse, og at selvfølelse er viktig for både individet og i større sosiale strukturer (Cast & Burke, 2002). Samtidig vil selvfølelsen også avhenge av identitet og den sosiale settingen en befinner seg i. Hva som får betydning for selvfølelsen er altså avhengig av hvilken kompetanse individet søker, og hvem en ønsker anerkjennelse fra (Cast & Burke, 2002). Dermed kan kroppsbildet få større betydning for selvfølelsen til jenter som trener på treningssenter fordi det kroppslige utseende i større grad gjenspeiler kompetanse og anerkjennelse enn hva som er tilfelle i andre miljøer.

## 6 Konklusjon

Denne oppgaven skulle besvare problemstillingen «Hvilken betydning har kroppsbilde for selvfølelsen til unge kvinnelige brukere av treningssenter sammenlignet med ikke-brukere?». Kroppsbildets betydning generelt i dagens vestlige samfunn er blant annet resultat av et objektiviserende samfunn som knytter det kroppslige utseende til attraktivitet, suksess, sunnhet og intelligens. Treningssentermiljøet blir ved flere anledninger trukket frem som et miljø særlig utsatt for kroppspress, kroppsfiksering og objektivisering. Intervju med jentene bekrefter faktorer i treningssentermiljøet som kan bidra til kroppspress. Det betyr derimot ikke at det oppleves slik for alle, men kan være risikofaktorer for individer som er sårbare fra før, eller som motiveres til trening av utseenderelaterte årsaker.

Det er tydelig at kroppsbilde og selvfølelsen har sammenheng og kan påvirke hverandre. Kroppsbildets betydning for selvfølelsen vil variere fra individ til individ, men for å trekke frem kontraster mellom deltakerne, kan det tolkes som at deltakerne fra treningssentermiljøet er tydeligere preget av et ytre kroppsideal og har en større bevissthet rundt eget utseende. Kroppsbildets betydning virker å være sterkest hos deltakeren som kun trener på treningssenter og ikke lenger driver idrett. Det kan ikke trekkes frem noen tydelige forskjeller i hvorvidt jentene har et positivt kroppsbilde og høy selvfølelse. Samtidig kan det påpekes at jentene som ikke trener på treningssenter trekker frem en rekke øvrige faktorer som påvirker selvfølelsen i intervjuene, mens kropp står mer i fokus hos deltakerne fra treningssentermiljøet.

Jenter som trener på treningssenter søker gjerne kompetanse og annerkjennelse gjennom kroppslig sammenligning og utseende. Kroppsbildet kan få større betydning for selvfølelse i dette miljøet fordi kroppen reflekterer kompetanse og verdi, i større grad enn på andre arenaer. I motsetning vil selvfølelsen i et studiemiljø i gjerne styrkes av akademisk suksess, noe som tydeliggjøres i intervjuet med jenta som ikke trener på noen måte.

## 7 Referanser

- Ansari, W. E., Clausen, S. V., Mabhala, A., & Stock, C. (2010). How Do I Look? Body Image Perceptions among University Students from England and Denmark. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 7, 583-595.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph7020583>
- Baudson, T. G., Weber, K. E., & Freund, P. A. (2016). More Than Only Skin Deep: Appearance Self-Concept Predicts Most of Secondary School Students' Self Esteem. *Frontiers in Psychology*, 7(1568). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2016.01568>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A New Cognitive Body-Image Assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 37-50.  
<https://doi.org/https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1007/BF02229242>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.  
<https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- de Vries, D. A., Peter, J., Nikken, P., & de Graaf, H. (2014, 2014/11/01). The Effect of Social Network Site Use on Appearance Investment and Desire for Cosmetic Surgery Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 71(9), 283-295. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0412-6>
- Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2017). Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary and Feminism. *Sex Roles*, 78, 311-324. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2014). "I Like My Body; Therefore, I Like Myself": How Body Image Influences Self-Esteem--A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *European Journal of Psychology*, 10(2), 301-317.  
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.703>
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting - A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30, 1796-1805.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13736>
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530.  
<https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Hansen, B. H., Anderssen, S. A., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Nilsen, A. K., Andersen, I. D., Dalene, K. E., & Kolle, E. (2015). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge - Nasjonal kartlegging 2014-2015*.



- Haakstad, L. A. H., Jakobsen, C., Solberg, R. B., Sundgot-Borgen, C., & Gjestvang, C. (2021). Mirror, mirror - Does the fitness club industry have a body image problem? *Psychology of Sport & Exercise*, 53. <https://doi.org/101880>
- Jacobsen, D. I. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3 ed.). Cappelen Damm Akademisk.
- Jarry, J. L., Dignard, N. A. L., & O'Driscoll, L. M. (2019). Appearance investment: The construct that changed the field of body image. *Body Image*, 31, 221-244. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.09.001>
- Li, H. C. W., Chan, S. L. P., Chung, O. K. J., & Chui, M. L. M. (2010). Relationships smong Mental Health, Self-Esteem and Physical Health in Chinese Adolescents. *Jorunal og Health Psychology*, 15(1), 96-106. <https://doi.org/10.1177/1359105309342601>
- Malanchuk, O., & Eccles, J. S. (2005). Self Esteem. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of Girls' and Womens' Psychological Health* (pp. 149-156). Oxford University Press.
- Meld. St. 19. (2018-2019). *Folkehelsemeldninga - Gode liv i eit trygt samfunn*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Ommundsen, Y., & Aadland, A. A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er inaktive - og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* Helsedirektoratet.
- Panao, I., & Carraca, E. V. (2019). Effects of exercise motivations on body image and eatinghabits/behaviours: A systematic review. *Nutrition and Dietetics*, 77, 41-59. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12575>
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in Fitness Centers: Self-Objectification, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Aerobic Instructors and Aerobic Participants. *Sex Roles*, 52(1). <https://doi.org/10.1007/s11199-005-4270-0>
- Raeuori, A., Dick, D. M., Keski-Rahkonen, A., Pulkkinen, I., Rose, R. J., Rissanen, A., Kaprio, J., Vikeen, R. J., & Silventoinen, K. (2007). Genetic and environmental factors affecting self-esteem from age 14 to 17: a longitudinal study of Finnish twins. *Psychological Medicine*, 37, 1625-1633. <https://doi.org/10.1017/S0033291707000840>
- Rossi, L., & Tirapegui, J. (2018). Body Image Dissatisfaction Among Gym-Goers in Brazil. *Revista Brasileir de Medicina do Esporte*, 24(2). <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402157962>
- Smolak, L. (2005). Body Image. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of Girls' and Women's Psychological Health* (pp. 69-76). Oxford University Press.

- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body Image Avoidance, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology: Is There a Difference Between Male Gym Users and Non-Gym Users? *American Journal of Men's Health*, 10(2), 100-109.  
<https://doi.org/10.1177/1557988314556673>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research Methods in Physical Activity* (Seventh ed.). Human Kinetics.
- Virke, H. (2018). *Treningscenterbransjen 2018*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Sixth Edition ed.). Human Kinetics.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem* (1 ed.). Psychology Press.

## 8 Vedlegg 1 – Intervjuguide

Spørsmålene er en guide i henhold til hva som burde besvares av deltaker i løpet av intervjuet. Formuleringene og utviklingen av intervju, samt tilleggsspørsmål ble tilpasset hvert individuelle intervju.

### 1. Trening- og aktivitetsbakgrunn, eventuelt interesser

Trener du?

Hvis ja:

Hvor og hva trener du?

Hvor ofte trener du?

Hvorfor trener du?

Hva er motivasjonen din for de ulike aktivitetene?

Hvis nei:

Hvorfor trener du ikke?

Har du noen gang vært medlem i et treningssenter?

Hvilke interesser forøvrig har du?

Har du drevet/driver du idrett?

Hvis ja:

I forhold til kroppspress, hvilke tanker har du rundt dette i idretten, sammenlignet med f.eks. treningssenteret?

Hvis vedkommende trener på eller har trent på treningssenter:

Tanker rundt spillbruk, reklame, normer, miljø osv?

Er du ofte på sosiale medier?

Hvis ja:

Hva er det du liker å følge med på her?

Føler du deg negativt påvirket eller eksponert for kroppspress i denne forbindelsen?

### 2. Selvfølelse

Hva får seg til å føle deg bra?

Hva er viktig for at du skal ha en positiv selvfølelse?

Hva får deg til å føle deg kompetent og verdifull?

Er du trygg på deg selv? Hvorfor/hvorfor ikke?

Er du opptatt av hva andre tenker om deg?

Vil du si at du er fornøyd med deg selv slik du er?

### **3. Kroppsbilde**

I hvilken grad er kroppsbilde viktig for deg, og hvordan?

Hva skal til for at du føler deg fin?

Påvirkes humøret ditt av utseende, og hvordan eventuelt?

Har du noen gang følt deg usikker på egen kropp?

Vil du si at det er en kobling mellom eksponering av media og det kroppsbildet du har i dag?

Sammenligner du deg ofte med andre, og hvordan?

## 9 Vedlegg 2 – Informasjonsskriv

### Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvilken betydning har kroppsbilde for selvfølelsen til unge kvinnelige brukere av treningssenter sammenlignet med ikke-brukere?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om, og eventuelt i hvilken grad, hyppig bruk av treningssenter kan påvirke kroppsbildet, og kroppsbildets betydning for selvfølelsen hos unge kvinnelige studenter i alderen 18-25 år. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke om kropp er mer i fokus hos kvinnelige studenter som aktivt benytter seg av treningssenter, og er opptatt av en aktiv hverdag. Selvfølelsen er et vidt begrep og kan påvirkes av flere faktorer, blant annet kan kroppsbilde få en betydning for ens oppfatning av egen verdi og tro på seg selv. Tanken er å sammenligne kvinner som trener på treningssenter og kvinner som ikke gjør det, for å kunne besvare spørsmålet om kroppsbildet påvirker selvfølelsen ulikt hos de to gruppene. Problemstillingen for prosjektet er derfor «Hvilken rolle har kroppsbildet for selvfølelsen til unge kvinner? En sammenligning av kvinnelige brukere og ikke-brukere av treningssenter.»

Prosjektet er en bacheloroppgave, og innsamlede data vil kun bli brukt til å besvare den ene oppgaven og vil forbi anonymt. Dataene/opplysningene innhentet vil ikke bli brukt til annet formål.

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

#### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du er student ved Universitetet i Stavanger, og fordi det er sannsynlig at du enten er en hyppig bruker av treningssenter (>4 ganger/uke), eller ikke er bruker av treningssenter. Kontaktopplysningene er enten hentet inn fra bekjente eller ansatte ved UiS som har videresendt informasjonsskriv.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på ett intervju. Dette vil ta deg ca. 30-45 minutter. Intervjuet vil baseres på spørsmål angående treningsbakgrunn, kroppsbilde og selvfølelse. Du vil ikke være pliktet til å svare på spørsmål du ikke selv ønsker å svare på. Intervjuet vil bli tatt opp med lydopptaker.

#### Det er frivillig å delta

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

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil kun være meg selv, Lena Langeland, og min veileder, Andreas Åvitsland, som vil ha tilgang til opplysningene innhentet i et eventuelt intervju. Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode, og vil dermed forbli anonyme. Alt av materiale som vil bli brukt i selve oppgaven, vil være anonym og ikke kunne gjenkjennes.

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

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, som er 16.06.2021. Personopplysninger og lydopptak vil slettes ved prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

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

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

- Universitetet i Stavanger ved Andreas Åvitsland ([andreas.avitsland@uis.no](mailto:andreas.avitsland@uis.no)) og Lena Langeland ([240087@uis.no](mailto:240087@uis.no))
- Vårt personvernombud: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)

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

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

Med vennlig hilsen

Andreas Åvitsland  
(Forsker/veileder)

Lena Langeland  
(Student)

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvilken rolle har kroppsbildet for selvfølelsen til unge kvinner? En sammenligning av kvinnelige brukere og ikke-brukere av treningscenter.» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## 10 Vedlegg 3 – Godkjennelse av prosjektet fra NSD

Godkjennelsen er hentet fra digital dialog med kontaktperson på NSD sine kontaktsider:

«Behandlingen av personopplysninger er vurdert av NSD. Vurderingen er:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 25.01.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema](https://nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

### **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 25.06.2021.

### **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen er dermed den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

### **PERSONVERNPRINSIPPER**

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

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

### **DE REGISTRERTES RETTIGHETER**

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

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



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

### **FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

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

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

### **OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentzen  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)»