

Johanna Jonsson
Examensarbete våren 2015
Folkhälsopedagogiska programmet
Högskolan Kristianstad



EXAMENSARBETE

Våren 2015

*Sektionen för hälsa och
samhälle*

Folkhälsovetenskap och Pedagogik

Inre och yttre motivation till träning

- En kvalitativ studie bland regelbundet aktiva kvinnor.

Författare

Johanna Jonsson

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinatorer

Atika Khalaf & Bo Nilsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (56 sid.)

Författare: Jonsson, Johanna. (2014) Inre och yttre motivation till träning
En kvalitativ studie bland regelbundet aktiva kvinnor.
Handledare: Sollerhed, Ann-Christin

Sammanfattning

Bakgrund: Regelbunden träning är viktig för både fysiskt och psykiskt välbefinnande. För att bibehålla en regelbundenhet i träningen krävs det ett engagemang och en motivation. En person kan motiveras av både inre och yttre faktorer beroende på personens intresse. Trots att människor tenderar att vara mer stillasittande, tycks intresset för träning och hälsa öka. Inte minst syns detta på sociala medier, där bilder och inlägg med träningsbudskap förmedlas frekvent. **Syfte:** Studiens syfte är att undersöka vad kvinnor i åldern 18-25 uppger motivera dem till regelbunden träning. Ett delsyfte är att undersöka hur kvinnorna upplever att användandet av sociala medier med träningsbudskap påverkar deras träningsmotivation. **Metod:** Sex semistrukturerade intervjuer genomfördes med kvinnor i åldern 18-25 som var regelbundet aktiva inom styrketräning respektive lagsport. Intervjuerna analyserades med hjälp av innehållsanalys där kodnamn bildade sex kategorier som belyste vad som motiverade till träning. **Resultat:** Respondenterna uppgav att de motiverades främst av att få känna tillfredsställelse vid utförandet av aktiviteten. De motiverades även av glädje, vilket de upplevde genom att ta sig an utmanande uppgifter och att få utvecklas inom sin träning samt att få träna i gemenskap med andra. Hälso- och utseenderelaterade faktorer var en motiverande faktor bland respondenterna. Användandet av sociala medier med träningsbudskap kunde bidra till ökad träningsmotivation. **Konklusion:** Motivationen till träning kunde variera för respondenterna, då de visade att de drevs av både inre och yttre faktorer. De inre faktorerna var viktigast för ett regelbundet träningsbeteende medan de yttre visade sig vara viktiga vid de perioder de saknade lust till träning.

Nyckelord: Kvinnor, fysisk aktivitet, träning, sociala medier, inre och yttre motivation

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (56 p.)

Author: Jonsson, Johanna. (2014). *Intrinsic and extrinsic motivation for exercise. A qualitative trial among women who exercise regularly.*

Supervisor: Sollerhed, Ann-Christin

Abstract

Background: Regular exercise is important for both physical and mental health. To maintain regularity in training dedication and motivation is required. A person can be motivated by both internal and external factors depending on interest. Although people tend to exercise less nowadays, the interest for exercise and health seems to increase. Not the least, this can be seen on social media where people frequently convey images and posts with training messages. **Purpose:** The aim of this study is to examine what motivates women who exercise regularly. Another aim is to examine how social media that convey health and training affects motivation for exercise. **Method:** Six girls from age 18-25 were interviewed. Three girls were active in team sports and three in fitness training. The interviews were analyzed using content analysis where the codename formed six categories that illustrate motivation for exercise. **Results:** The participants reported feeling satisfaction as important for continued exercise. They were also motivated by joy, which they felt by increasing their competence in training and through the sense of community. Health- and appearance related factors were also motivating. The use of social media that mediate training could help to increased motivation. **Conclusion:** Participants were motivated both by internal and external factors. The internal factors were important to maintain regularity in training. The external factors were found to be important when they did not feel the desire to exercise.

Keywords: Women, physical activity, exercise, social media, intrinsic and extrinsic motivation

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	7
2. Begreppsdefinition.....	9
2.1 Fysisk aktivitet, motion och träning.....	9
2.2 Regelbunden träning.....	9
2.3 Motivation	9
2.4 Sociala medier.....	10
3. Litteraturgenomgång	11
3.1 Motivation till träning.....	11
3.1.1 Hälsovinster, glädje och tillfredsställelse	11
3.1.2 Ökad prestation och kompetensutveckling.....	12
3.1.3 Socialt stöd och omgivningens betydelse	13
3.2 Sociala medier och träning	14
3.2.1 Sociala mediers påverkan på träning	14
3.2.2 Ta efter andras beteenden	14
4. Teoretiska utgångspunkter.....	16
4.1 Self-determination theory	16
4.1.1 Inre motivation.....	16
4.1.2 Yttre motivation.....	17
4.1.3 Amotivation.....	18
4.2 Flow	18
5. Syfte.....	21
6. Metod.....	22
6.1 Val av metod	22
6.2 Urval.....	22
6.3 Tillvägagångssätt.....	23
6.4 Analys.....	24
6.5 Etiska överväganden	27
6.5.1 Informationskravet	27
6.5.2 Samtyckeskravet	27
6.5.3 Konfidentialitetskravet	27
6.5.4 Nyttjandekravet.....	28
7. Resultat.....	29
7.1 Kompetens och färdighetsutveckling	29
7.2 Tillfredsställelse	31
7.3 Socialt stöd	32
7.4 Hälsa och välbefinnande	34
7.5 Utseendets betydelse	36
7.6 Motivation genom sociala medier	37
8. Diskussion.....	39
8.1 Resultatdiskussion.....	39

Johanna Jonsson
Examensarbete våren 2015
Folkhälsopedagogiska programmet
Högskolan Kristianstad

8.2 Metoddiskussion.....	44
9. Konklusion.....	47
10. Litteraturförteckning.....	48
Bilaga 1.....	53
Bilaga 2.....	54
Bilaga 3	55

Förord

När det blev aktuellt för examensarbete hösten 2014 var valet av ämne relativt enkelt. Jag har under hela mitt liv varit fysiskt aktiv och är medveten om hur motivationen kan variera. Det var därför av intresse att undersöka hur andra upplever sin träningsituation och vilka motivationsfaktorer som är viktiga för ett ihållande träningsbeteende. Nu när arbetet är klart vill jag tacka respondenterna som deltagit vid intervjuerna. De har bidragit till en ökad kunskap om vad som motiverar till träning för att bibehålla en regelbundenhet i träningen. Detta kan vara viktigt vid ett folkhälsopedagogiskt arbete för att öka den fysiska aktiviteten och främja hälsan bland befolkningen. Speciellt tack till min familj och sambo som har givit mig ett stort stöd under denna tid.

Kristianstad, 2015-03-31

Johanna Jonsson

1. Bakgrund

Begreppet hälsa har utvecklats från ett patogent synsätt till ett mer salutogent (Antonovsky, 2005). Den patogena förklaringen av hälsa definieras som frånvaro av sjukdom, medan den salutogena syftar till att finna vad som orsakar och vidmakthåller en persons hälsa (a.a). Den mest använda definitionen av hälsa beskrivs av WHO (1948) som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte enbart frånvaro av sjukdom.

I Sverige sker det olika folkhälsoarbeten för att främja hälsan bland befolkningen och för att skapa samma förutsättningar för så många individer som möjligt (Socialdepartementet, 2002). För att kunna påverka individers hälsa har riksdagen ihop med andra aktörer fattat ett beslut om 11 folkhälsomål som berör viktiga hälsoområden och är en förutsättning för en god hälsoutveckling (a.a).

Målområde 9 står för att öka den fysiska aktiviteten bland barn och vuxna för att stärka den fysiska och psykiska hälsan (Socialdepartementet, 2002). Den fysiska aktiviteten bland Sveriges befolkning har minskat de senaste åren, vilket tyder på att fler personer kan hamna i ohälsa (a.a).

Studier visar att träning har positiv inverkan på hälsan både psykiskt och fysiskt (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark & Chambliss, 2005). Träning kan minska symtomen av exempelvis depression och ångest men det krävs ett ihållande beteende och engagemang för att upprätthålla detta tillstånd (a.a). Fysisk aktivitet är viktigt för att en person ska må bra (Brown & Siegel, 1988). En person kan hantera stress enklare om han/hon är fysiskt aktiv (a.a). De personer som tränar regelbundet har mindre riskbeteenden och färre psykiska besvär än de som inte tränar (Donaldson & Ronan, 2006). Det förklaras genom att träningen bidrar till ökad kompetens inom aktiviteten och en positiv utveckling på en persons självuppfattning (a.a).

Regelbunden träning ger positiva fysiska hälsoeffekter (Dunn m.fl. 2005). Träning förbättrar det hälsotillståndet genom ökad motståndskraft mot olika sjukdomar som exempelvis diabetes, fetma samt hjärt- och kärlsjukdomar (Waburton, Nicol & Bredin, 2006). Den ökade motståndskraften kan leda till en bättre livskvalitet i allmänhet vilket främjar en persons hälsa (a.a).

För att en person ska bibehålla en regelbundenhet i sin träning krävs det att han/hon är engagerad och motiverad (Dunn m.fl. 2005). Detta beskriver även Faskunger och Hemmingsson (2005) när de diskuterar att motivation krävs för att genomgå en beteendeförändring genom att öka den fysiska aktiviteten och därmed förbättra/bibehålla hälsan. Vid fysisk aktivitet och

träning mår människan bäst av att få bestämma själv i så stor utsträckning som möjligt för att bibehålla sin träning (Deci & Ryan, 2000). Människan drivs av olika motiv, vilket bidrar olika mycket till en ökad vilja att fortsätta träna (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Motiven kan variera beroende på hur driven personen är (a.a). Studier visar att vi motiveras till träning av både inre och yttre faktorer som i sin tur är beroende av vilket intresse och nyfikenhet en person har till att utföra en aktivitet och bibehålla träningsbeteendet (Deci & Ryan, 2000 & Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997).

Träningen har minskat bland Sveriges befolkning och fler riskerar att hamna i ohälsa (Socialdepartementet, 2000). Samtidigt tycks intresset för träning och hälsa ha ökat, främst bland yngre människor (Frisén, Holmqvist & Lunde, 2014). Detta kan bero på det ökade användandet av sociala medier. Inte minst har dessa forum ökat med bilder och inlägg där träning är i fokus. Bilder på vältränade kroppar och tips på hälsosam mat flödar på sociala forum. Det har blivit populärt att dela med sig av hur en person tränar och hur han/hon ser ut kroppsligt. Det har uppmärksammats att främst kvinnor tränar för utseendets skull och kvinnoidealet har förändrats från att vara slank och smal till att vara vältränad och muskulös. Fler och fler tillbringar sin tid på internet genom utseenderelaterade sidor. Sociala forum är en plats där människor jämför sig med andra. Det finns personer som vill anpassa sig efter olika kroppsideal. Utseendet kan vara en anledning till att de tränar för att leva upp till de kroppsnormer de möts av (a.a).

Träning kan ge många positiva hälsoeffekter och för att en person ska vilja träna krävs det en drivkraft (Dunn m.fl. 2005) Människor är olika motiverade och finner olika skäl till att träna (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Denna studie vill undersöka vad som motiverar regelbundet aktiva kvinnor till träning. Vidare kommer studien undersöka om användandet av sociala medier med träningsbudskap kan öka deras motivation. Studien kan bidra till att skapa förståelse kring vad som motiverar individer till träning för att kunna arbeta och uppmuntra människor till en fysiskt aktiv livsstil.

2. Begreppsdefinition

Avsnittet tydliggör de centrala begreppen i studien för att skapa en förståelse hos läsaren.

2.1 Fysisk aktivitet, motion och träning

Fysisk aktivitet innebär alla typer av kroppsrörelser som sker genom ansträngning av skelettmuskulaturen och som resulterar i energiförbrukning och mäts i kalorier genom produktion av muskelmassa, kroppsrörelse, intensitet, varaktighet och frekvens (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Fysisk aktivitet innebär all aktivitet i vardagliga livet som exempelvis, promenader, belastning i arbetet, sport, hushållsarbete etc. (a.a). Dessa aktiviteter har nödvändigtvis inget motionssyfte. Vidare beskriver Caspersen m.fl. (1985) begreppet motion som en planerad, strukturerad och uppreppande aktivitet. Motion är någon form av aktivitet en person sysselsätter sig med för att aktivera kroppen så som promenader med högre tempo, en joggingrunda och andra aktiviteter som kräver ansträngning. Träning förklaras som synonymt med motion men syftar oftast till att förbättra prestationen samt underhålla sin fysiska kapacitet. Träning är alltså när en person har en målsättning med sin aktivitet (a.a).

2.2 Regelbunden träning

Definitionen av regelbunden träning kan betyda olika för olika människor. Folkhälsomyndigheten (2011) förklarar det som en aktivitet som utförs frekvent, det vill säga att aktiviteten utförs ofta och uppreppande gånger. Exempelvis tre gånger per vecka (a.a).

2.3 Motivation

Motivation definieras som en drivkraft till att utföra en fysisk aktivitet och att uppnå målsättningar inom träningen (Faskunger & Hemmingson, 2005). En person kan drivas av inre faktorer som sker på eget initiativ och personen känner exempelvis glädje och njutbarhet av att utföra aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). En person kan även drivas av yttre faktorer som materiella belöningar, press från andra individer eller för att få uppskattning från andra. Individer kan påverkas av hälsofördelar eller för utseendets skull när de är yttre motiverade (a.a).

2.4 Sociala medier

Begreppsdefinitionen av sociala medier är ännu svår att finna en tydlig förklaring till. Boyd och Ellison (2007) förklarar dessa medier som webbaserade tjänster där individer formar profiler som visas för allmänheten. Sociala nätverk visar förbindelser mellan andra människor då den bildade profilen hjälper till att finna individer med liknande intressen och för på så vis dessa grupper samman (a.a).

3. Litteraturgenomgång

Nedan presenteras vad tidigare forskning har visat gällande vad som motiverar individer till att träna. Vidare presenteras hur sociala medier kan påverka en persons träningsmotivation.

3.1 Motivation till träning

3.1.1 Hälsovinster, glädje och tillfredsställelse

Tidigare forskning om vad som motiverar människor till att träna är ofta förknippad med individer som lever i ohälsa eller har en stillasittande vardag. Det har därför varit svårare att hitta hur individer som har ett regelbundet träningsbeteende ser på motivation till träning. Det som är återkommande i flera artiklar är att individer väljer att träna på grund av att förbättra eller att främja hälsan (Gillison, Sebire, & Standage, 2012). Gillison m.fl. (2012) undersöker kvinnors upplevelser kring motivation, vilket främst förknippas med att ha en hälsosam livsstil. Dessa kvinnor såg även en attraktiv kropp som en del av deras hälsa. Betydelsen för hälsa visar sig bli viktigare ju äldre en person blir (a.a). Allender, Cowburn och Foster (2006) beskriver att många människor tränar på grund av hälsofördelar. De väljer att träna för att få ett bättre välbefinnande och en bättre livsstil. Utseende och viktkontroll är särskilt viktig bland unga kvinnor som tränar. Kvinnor är i större behov av att visa upp en lämplig kropp som symboliserar förtroende och kompetens inom träning än vad män är. Det är viktigt att imponera på andra individer och det finns ett behov av att vilja synas. De vill framstå som vackra, attraktiva och muskulösa men samtidigt framstå som feminina (a.a). Detta styrks av Ryan m.fl. (1997) som påvisar att kvinnor tränar i större utsträckning för att förändra sin kropp än vad män gör. Enligt Allender m.fl. (2006) beror det till stor del av att unga kvinnor vill sträva efter att se ut som förebilder de ser upp till och upplever som attraktiva och vältränade.

Samtidigt som hälsan verkar vara en viktig del till varför individer tränar menar Ryan m.fl (1997) att det krävs att en person känner en egen vilja av att utföra en aktivitet för att fortsätta träna. På så vis finner människor aktiviteten rolig och intressant (a.a). Vidare visar en studie att motiven för träning kan se olika ut men att det ofta handlar om att aktiviteten är rolig

och ger en avkopplande känsla (Zunft, Friebe, Seppelt, Widhalm, Remaut de Winter, Vaz de Almeida, Kearney, & Gibney, 1999). En aktivitet som är glädjefylld bidrar till många fördelar (Ryan m.fl. 1997). Dels tenderar personen att bibehålla sitt träningsbeteende samtidigt som prestationen och kompetensen inom träningen ökar (a.a).

3.1.2 Ökad prestation och kompetensutveckling

En person som upplever sin träning njutbar och rolig har ofta ett behov av att utveckla sin kompetens, det vill säga en ökad kunskap och färdighetsutveckling inom träningsområdet (Engeser, & Rheinberg, 2008). Kondric, Sandrik, Mandric, och Schneifler (2013) förklarar också att prestationshöjande träning ger ökad kompetens och menar att en ökad kunskap inom området kan ge en person ökat självförtroende och ökar drivkraften av att vilja förbättra sin träning. En ökad kunskap inom träning kan påverka en persons självbild positivt (a.a). Csikszentmihalyi (1993) diskuterar att prestationen och kunskapen inom träningen kan öka, då en person upplever att han/hon är tillräckligt rustad för utmanande situationer. Det krävs en full koncentration och en känsla av kontroll. Detta bidrar till att individen får den kunskap som krävs för att utföra sin aktivitet, vilket ökar prestationen (a.a). Gillison m.fl. (2012) menar även att en person kan drivas av förståelsen för träningens hälsovinster, vilket bidrar till fortsatt träning.

Träning kan alltså bidra till att en person uppnår meningsfulla utmaningar, vilket i sin tur kan leda till en känsla av kompetens och ökad prestation (Gillison m.fl. 2012). Det visar sig främst bland de personer som har tydliga målsättningar och kan leda till större framsteg i träningen (a.a). Dessa målsättningar kan i sin tur leda till att en persons prestation ökar (Duda & Nicholls, 1992). En person som har tydligt definierade målsättningar inom sin träning kan bidra till ett mer självbestämmande beteende (Moreno, González-Cutre, Sicilia, & Spray, 2010). Moreno m.fl. (2010) menar att dessa mål leder till en mer strukturerad träning, vilket ökar en individs övertygelser om att fortsätta träna. Detta förklarar även Petosa och Holtz (2013) då en person som behärskar sin aktivitet och känner kontroll över sin träning, har ett mer ihållande träningsbeteende.

Ryan m.fl. (1997) beskriver hur olika former av fysisk aktivitet kan påverka människors olika motivation, där sportdeltagande i detta fall tennis med personer som tränar på gym jämförs. Studien visar att sportdeltagare tenderar att känna mer glädje och kompetens än de som styrketränar, då de

motiveras mer av kroppsrelaterade orsaker. Sportdeltagarna känner sig mer självsäkra och tillfredsställda med aktiviteten, vilket inte kan hittas lika tydligt bland de personer som styrketränar (a.a). Detta menar även Bartholomew, Klipatrick, och Hebert (2005) då de förklarar att de personer som sysslar med någon form av idrott utför den oftast på grund av glädje, intresse och av kompetensförbättring (a.a). Allender m.fl. (2006) ger en liknande förklaring och menar att motivationen skiljer sig beroende på vad syftet med träningen är. De personer som motionerar på fritiden är mer benägna att träna för hälsofördelar samtidigt som de personer som tränar inför tävlingar ser konkurrensen och att vinna som en motiverande faktor (a.a).

3.1.3 Socialt stöd och omgivningens betydelse

En person som utför en aktivitet i gemenskap med andra kan påverka en individs träningsmängd (Kondric m.fl. 2013). Stöd från andra individer kan ge en positiv inverkan till träning eftersom det skapar en trygg omgivning (a.a). En person som får stöd från andra visar sig ha lättare att bibehålla träningsbeteendet och regelbundenheten (Molloy, Dixon, Hamer, & Sniehotta, 2010 & Allender m.fl. 2006). Stödet från vänner påverkar graden av fysisk aktivitet (Eyler, Wilcox, Matson-Koffman, Evenson, Sanderson, Thompson, Wilbur & Rohm-Young, 2002). Det kan därför vara avgörande för människor hur mycket de tränar beroende på vilket socialt stöd de får (a.a). Det visar sig i studien av Sthål m.fl. (2001) där de finner att personer som inte får tillräckligt med stöd, tenderar att vara mer stillasittande. En person kan utveckla ett bättre psykiskt välbefinnande genom att få stöd av andra individer, vilket i sin tur utvecklar en positiv självbild (DiLorenzo, Bargman, Stucky-Ropp, Brassington, Frensch, & LaFontaine, 1999). Det är främst kvinnor som är i behov av samhörighet under träning. Detta kan bidra till ökad ansträngning (Zunft m.fl. (1999).

Yang, Telama, Leino och Viikari (1999) beskriver omgivningens betydelse för hur mycket en person tränar. En person som växer upp i en miljö där fysisk aktivitet är en del av vardagen tenderar att behålla detta beteende i vuxen ålder. Detta kan bero på att individen får en bred och varierande erfarenhet av sin aktivitet och ser en anledning att fortsätta träna i vuxenlivet (a.a). Detta styrks av ytterligare en studie som förklarar betydelsen av omgivningen för ökad motivation, då stöd från framförallt föräldrar har ett starkt samband med hur aktiv en individ är (Murcia, Román, Galindo, Alonso, & González-Cutre, 2008).

3.2 Sociala medier och träning

3.2.1 *Sociala mediers påverkan på träning*

Det finns få studier som diskuterar sociala medier i relation till träning, på vilket sätt detta påverkar en persons träningsvanor samt hur användandet av dessa forum ser ut. Korda och Itani (2013) förklarar att sociala medier är bra för att förmedla hälsa och för att öka fysisk aktivitet bland individer. De beskriver bland annat att sidor på internet som används för att diskutera hälsa förbättrar användarnas kunskap och sociala stöd. Denna kunskap kan förändra en persons beteende och ge ett bättre träningsresultat. Det framkommer dock att ytterligare forskning bör göras innan detta går att fastställa (a.a). Liknande förklaring ger Frimming, Polsgrove och Bower (2011) som beskriver att sociala medier där träning och fysisk aktivitet är i fokus kan bidra till ett ökat intresse och en ökad kunskap inom träning och hälsa, vilket i sin tur kan bidra till ökad träningsmängd. Rains och Keating, (2011) menar att sociala nätverk med hälsobudskap kan motivera till ökad träningsmängd då de får stöd, feedback och respons från andra personer. Sociala medier ger möjlighet till att bilda gemenskap med personer som delar samma intresse och de kan på så sätt ta lärdom av varandra (a.a). Detta styrks av Ba och Wang (2013) då en person som deltar på sociala medier med träningsfokus påverkar hur mycket en individ tränar. Individerna motiveras av gemenskapen och möjligheten till att delta i en grupp med personer som har liknande intresse, vilket visar att det sociala stödet är en stor orsak till att människan träna (a.a).

En studie visar att sociala medier kan påverka synen på sig själv (Perloff, 2014). Användandet av sociala medier där utbyte av bilder sker kan leda till kroppsmisshälsa, oro och en önskan att se ut som andra. Det visar sig att främst unga kvinnor jämför sig med andra, vilket kan ge en negativ påverkan. Det visar sig att de personer som redan har exempelvis komplex, låg självkänsla och självförtroende påverkas mest negativt av händelser på sociala medier. Studien vill samtidigt lyfta fram de positiva delarna av sociala medier, då många människor finner nya gemenskaper och kan dela liknande intressen med andra människor runt om i världen (a.a).

3.2.2 *Ta efter andras beteenden*

Sociala medier är en relativt ny plats att finna gemenskaper på och dela erfarenheter med andra (Riviere & Stacey, 2008). Bandura (2001) förklarar det sociala lärandet och self-efficacy som handlar om hur mycket en person tar efter andra individers beteende. Genom att observera vad som sker i en

persons omgivning kan detta påverka en persons motivation. Personen påverkas av vad som sker i omgivningen utifrån vilka värderingar han/hon har. Vi lär oss genom att observera andra för att sedan ta efter liknande beteenden. Begreppet self-efficacy är en persons tro på sin egen förmåga att utföra en specifik uppgift. En persons self-efficacy påverkar alltså beteendet och hur han/hon agerar i olika situationer (a.a). Chou m.fl. (2013) menar att personer som tillbringar sin tid på sociala medier kan alltså påverkas mer eller mindre av vad som sker på dessa nätverk. De beskriver att en persons motivation kan öka genom att observera andras framgång av träning. När en person har lyckats med något som en annan person strävar efter, kan detta öka tron på sin egen förmåga vilket i sin tur kan påverka motivationen till att nå liknande resultat (a.a). Det visar sig genom att beroende på hur engagerad en person är på sociala medier desto mer blir denna person påverkad av innehållet på dessa forum (Neiger, Thackeray, Van Wagenen, Hanson, West, Barnes, & Fagen, 2012). Engagemanget kan vara lågt, då informationen på forumet inte är av intresse. En person kan vara mer engagerad och är då delaktig i skapandet av innehållet på sociala medier och kan därmed påverka andra individer. Engagemanget på dessa forum är alltså bidragande för hur en person påverkas, vilket i sin tur påverkar personens motivation (a.a).

4. Teoretiska utgångspunkter

I följande avsnitt förklaras de teoretiska utgångspunkter som denna studie grundar sig i. Studien använder sig av Deci och Ryans (2000) beskrivning av motivationsteorin Self-determination theory (SDT) där fokus ligger vid inre och yttre motivationsfaktorer. Den här teorin används för att förstå vad som motiverar respondenterna till träning. Vidare beskrivs teorin flow som ger ytterligare en synvinkel på respondenternas inre motivation (Csikszentmihalyi, 1993). Teorierna kan ge möjlighet att finna vad som motiverar respondenterna och hur deras drivkraft kan leda till optimal utveckling och lärande inom deras träningsområde.

4.1 Self-determination theory

Deci & Ryan (2000) beskriver Self-determination theory och menar att människor mår bäst av att få bestämma själva i så stor utsträckning som möjligt. Denna teori delas in i *inre* och *yttre* motivation samt *amotivation* (Deci & Ryan, 2000). De tre psykologiska behoven självbestämmande, kompetens och samhörighet är viktiga komponenter för att utveckla motivation. En aktivitet som uppfyller personliga intressen ger en ökad drivkraft. Känslan av att vara effektiv och sträva efter att uppnå mål, samt känna sig accepterad av människor runt om kring stärker motivationen till att utföra en aktivitet (a.a).

4.1.1 Inre motivation

Inre motivation förklaras som en egen vilja av att uppnå utvecklad kunskap. När en person deltar i en aktivitet upplever han/hon den som tillfredsställande och rogivande. Inre motivation syftar även till att anta sig utmaningar som personen tidigare inte har uppnått, vilket leder till ökad ansträngning och förbättring inom aktiviteten. En förbättring och utveckling i träningen leder till positiva upplevelser som i sin tur stimulerar känslan av en glädjefylld och intressant aktivitet, vilket ger en tillfredsställande känsla hos individen (a.a).

Inre motivation syftar till att känna tillfredsställelse som främjar intresse, utveckling och glädje. En person som upplever sin aktivitet glädjefylld och intressant har ett behov av att känna sig kompetent. Denna kompetens bildas genom en ökad kunskap och utveckling inom aktiviteten. En ökad kompetens gör att en person finner en inre vilja att fortsätta träna, förutsatt att aktiviteten som utförs ger en utmaning som upplevs hanterbar utifrån den kompetens en person besitter, annars kan intresset för aktiviteten försvinna.

Deci och Ryan (2000) förklarar att en person som får positiv feedback av andra individer ökar den inre motivationen. De menar att respons från andra bekräftar en persons kompetens och ökar därför drivkraften att fortsätta träna. Gemenskap mellan andra individer, där intresset för samma aktivitet finns är betydande för att skapa en trygghet mellan individerna. En person som känner sig trygg i den miljö han/hon befinner sig i gör personen säkrare, vilket ökar den inre motivationen (a.a).

Så länge en person drivs av ett intresse och egen vilja är denna person inre motiverad. Inre motivation handlar alltså om en lust till att utföra en aktivitet av intresse som upplevs glädjefylld, rogivande och utvecklande för personen (a.a).

4.1.2 Yttre motivation

Deci & Ryan (2000) förklarar att det finns fyra olika former av yttre motivation, där beteendena ser olika ut. Den första typen av yttre motivation nämns som *extern reglering* och är den mest kontrollerade nivån av yttre motivation. Individen kräver extern stimulans som exempelvis erkännande och bekräftelse från andra individer. Detta innebär att personen styrs i stor utsträckning av vad andra personer säger och bestämmer. Anledningen till att en person har detta beteende är att behålla en belöning eller undvika ett straff. Om belöningen eller straffet uteblir finns det en risk att beteendet upphör. Beteendet finns endast kvar så länge den yttre kontrollen kvarstår (a.a).

Introicerad reglering är den andra formen av yttre motivation som till skillnad från extern reglering där press från omgivningen upplevs, känner nu personen press från sig själv och sina tankar. Personen tränar för att undvika konsekvenser som leder till skuld känslor, skam eller ångest. Beteendet är enklare att upprätthålla under längre tid men det finns fortfarande en risk att personen avslutar aktiviteten (a.a).

Vid *identifierad reglering* som är den tredje formen av yttre motivation börjar personen värdera nyttan med att träna och gör det på grund av exempelvis hälsofördelar. Personen känner då till de positiva hälsoeffekterna som träningen kan medföra och blir därför mer driven till att träna. Personen drivs alltså enbart av kunskapen om vikten vid att träna, inte för glädjens eller tillfredsställelsens skull. De personer som styrs av identifierad reglering tenderar att ha enklare att upprätthålla sin träning och har större engagemang än de andra yttre motivationsnivåerna. Beteendet visar sig vara mer självbestämmande även om personen inte drivs av den inre motivationen (a.a).

Den fjärde nivån är *integrerad reglering* och här börjar träningen integreras i individens livsstil och personlighet. Integration är alltså den nivå av yttre motivation som är minst kontrollerande. Vid denna nivå har personen accepterat sitt beteende och utgår från sina egna värderingar och personlighet, vilket skapar ett självbestämmande yttre motiverat beteende. Personen väljer exempelvis att undvika beteenden som kan påverka träningen och prestationen negativt. Det kan innebära att en person väljer att inte dricka alkohol dagen innan en tävling för att kunna prestera så bra som möjligt (a.a).

4.1.3 Amotivation

Amotivation är då en person känner brist på kompetens och kontroll över aktiviteten. Det kan innebära att personer inte uppnår de resultat som han/hon har förväntat sig eller att aktiviteten är för krävande att engagera sig i (a.a).

4.2 Flow

Den andra teorin som används i denna studie är *flow* som tidigare har används främst i undersökningar inom utbildning och träning (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1993) har tagit fram denna teori genom att studera människor som utför olika aktiviteter och förstå varför dessa aktiviteter är motiverande för individerna. Flow beskrivs såhär:

Det sinnestillstånd i vilket människor är så uppslukade av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något; upplevelsen är i sig själv så njutbar att man vill fortsätta att göra det även om priset är högt, bara för glädjen att göra det (Csikszentmihalyi, 1990 s.20)

Flow syftar till att en person upplever kontroll över sin aktivitet och anser sig klara av olika utmaningar inom aktiviteten. Personen har fullständig koncentration vid utförandet och tappar känsla av tid (a.a). En person som upplever flow förknippar det som en känsla av njutning, då personen upplever att han/hon klarar av utmanande situationer (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1993) beskriver åtta dimensioner som ökar förutsättningarna för att nå känslan av flow. Dessa olika dimensioner kan öka en persons engagemang som i sin tur kan öka prestationen inom träningen (a.a).

Tydliga mål – För ökad prestation krävs en tydlig målsättning. När en person har formulerat ett mål för sin prestation krävs en omedelbar

återkoppling då personen går igenom vad som har gått bra eller mindre bra (a.a).

Utmaning och skicklighet – Personen behöver hitta en balans mellan utmaning och skicklighet. Utmaningen får inte vara för svår i förhållande till individens förmåga. Den får inte heller vara för enkel (a.a).

Medvetande och handling – Kroppen och medvetandet är förenade med varandra, vilket bidrar till att utförandet ”flyter på” och blir mer automatiserat (a.a).

Full koncentration – Personen försvinner från medvetandet och släpper negativa tankar. Personen har fokus på det som är viktigt för optimal prestation (a.a).

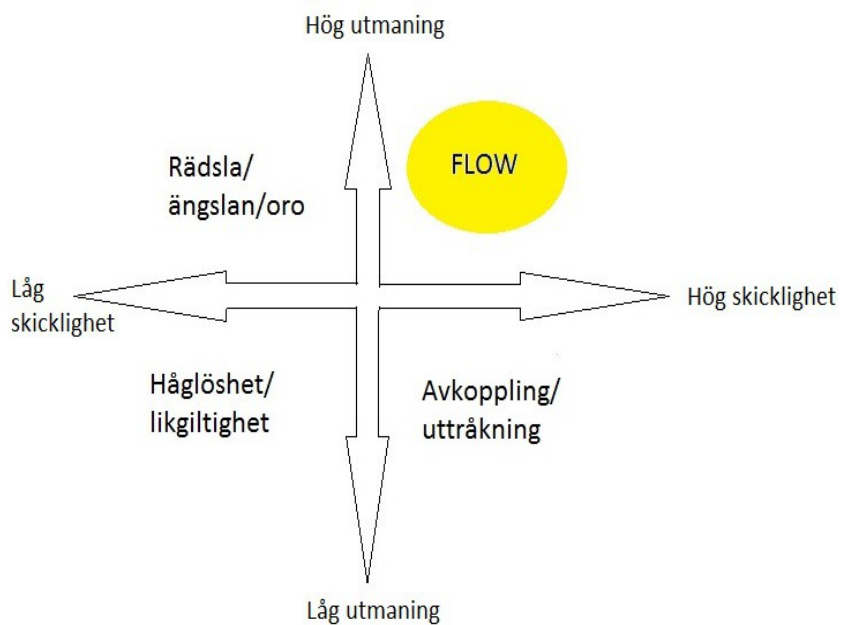
Känsla av kontroll – En person känner kontroll när han/hon utgår från tydliga målsättningar som i sin tur är formade efter personens prestation och kapacitet (a.a).

Förlust av självmedvetande – Personen upplever att egot transcenderas och blir en del av något större än en själv (a.a).

Tidsförskjutning - När en person upplever flow, tappar han/hon uppfattningen om tiden. Tiden upplevs passera fortare än vanligt (a.a).

Autoletisk personlighet – Denna dimension är då en person upplever en känsla av tillfredsställelse och glädje. Aktiviteten utförs av egen vilja. Även om aktiviteten känns tung ibland är den ändå förknippad med glädje (a.a).

Csikszentmihalyi och Jackson (1999) ger en närmare förklaring på flow i samband med idrott, genom *utmaning och skicklighet*. De beskriver hur en person kan uppnå optimal prestation genom att ta sig an realistiska utmaningar. De förklarar att en person som upplever en utmaning som är för krävande i förhållande till sin skicklighet påverkar personens prestation negativt. Personen kan då få en känsla av oro och ängslan av att utföra aktiviteten (a.a). Liknande förklaring ger Csikszentmihalyi och Jackson (1999) då utmaningen är för låg i förhållande till personens kompetens, vilket kan bidra till att personen blir uttråkad. Därför är balansen mellan utmaningen och skicklighet viktig för att en person kan uppleva flow i sin träning och nödvändigt för att utveckla sina färdigheter. Detta förklaras i en ”flowmodell” (a.a).



Figur 1: Sambandet mellan skicklighet och utmaning (Csikszentmihalyi & Jackson, 1999)

5. Syfte

Syftet med studien är att undersöka vad kvinnor i åldern 18-25 uppger motivera dem till regelbunden träning. Ett delsyfte är att undersöka hur kvinnorna upplever att användandet av sociala medier med träningsbudskap påverkar deras träningsmotivation.

Frågeställningar:

Vad anser respondenterna motiverar dem till fysisk träning?

Hur upplever respondenterna att deras användande av sociala medier påverkar motivationen till träning?

6. Metod

6.1 Val av metod

Vid datainsamlingen användes kvalitativ forskningsintervju som enligt Kvale (1997) är ett sätt att få fram ämnen att tolka och förstå utifrån den intervjuades egen värld. Denna studie syftar till att förstå vad som motiverar respondenterna till att träna och om användandet av sociala medier i relation till fysisk aktivitet kan motivera respondenterna till att träna. För att få fram deras uppfattning och upplevelser om vad som motiverar dem anser författaren att intervjuer är den mest relevanta metoden att använda till denna studie.

De genomförda intervjuerna var semistrukturerade, vilket gav möjlighet för respondenterna att utveckla sina idéer och synpunkter kring ämnesområdena (Denscombe 2009). Alla frågor ställdes till respondenterna med öppna svarsmöjligheter, så att de fick framföra egna åsikter kring ämnet. Innan intervjuerna genomfördes togs en intervjuguide fram som utgick från vad tidigare studier har visat motivera till träning. Frågorna delades in i kategorierna träningsvanor, motivation och sociala medier. (Exempel på fråga: Vad är det viktigaste för dig när det gäller träning? Varför? (Bilaga 3)) Guiden var ett instrument för intervjuaren att hålla struktur och leda intervjuerna med hjälp av frågorna. Tanken med intervjuerna var att få fram respondenternas upplevelse kring motivation och träning samt deras användande av sociala medier i relation till träning och fysisk aktivitet. Under intervjutillfället fick respondenterna information om intervjuens struktur och de fick möjlighet att lägga till något som de ansåg var viktigt och inte hade framkommit under intervjun.

6.2 Urval

Respondenterna var fysiskt aktiva kvinnor i 18-25 år som tränade regelbundet (3-6 dagar/vecka) inom lagsport och styrketräning i två kommuner i södra Sverige. Anledningen till att målgruppen valdes berodde på egen erfarenhet och eget intresse för motivation när det gäller träning. Tanken från början var att fokusera på unga kvinnor som tränar på gym. Efter hand släpptes fokus på enbart gymdeltagare eftersom respondenterna var för få. I stället fokuserade författaren på kvinnor som var regelbundet aktiva inom någon form av träning. Personer som arbetade på olika

gymanläggningar kontaktades för att få hjälp med hitta personer som kunde representera studien. De personerna tog sedan kontakt med möjliga respondenter och informerade om studien. Här visade tre kvinnor intresse för att delta. Författaren tog sedan kontakt med respondenterna för att ge ytterligare information om studien och för att boka tid för intervju.

Vidare kontaktades tränare i olika föreningar för både individuell idrott och lagidrott. Här gjordes också en presentation av studien och därefter avtalades tid för presentation av studien för kvinnorna. När urvalet av respondenterna skulle genomföras framkom några komplikationer. Det visade sig vara få föreningar som hade personer i den aktuella åldern, vilket försvårade insamling av respondenter. Ett möte med ett innebandylag bokades in där studien presenterades för laget. Informationsblad delades ut där syftet med studien beskrevs och där konfidentialitet garanterades, vilket innebär att personliga åsikter och individuell identitet inte framkommer i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Kvinnorna fick bekräfta skriftligt om de var intresserade samt uppge telefonnummer så de sedan kunde kontaktas. Fem kvinnor visade intresse för att delta. En respondent hade svårt att delta på grund av tidsbrist och tackade därför nej. Ytterligare en respondent valdes bort på grund av personliga skäl för författaren och konfidentialitetskravet kunde inte garanteras. Tre kvinnor från ett innebandylag deltog därför i studien. Intervjuer bokades sedan in och samtliga tre fick bokas om en gång på grund av olika skäl.

Slutligen kontaktades tränaren för en kampsportsförening, där informationsbladen (Bilaga 1) lämnades till tränaren. Han skulle sedan samla in respondenter på träningarna. Efter ett antal veckor med regelbunden kontakt gav detta inget resultat på grund av att kvinnorna inte kom på träningarna. På grund av tidsbrist valde därför författaren att ha de sex respondenter som tackat ja till att delta. Urvalet blev alltså tre respondenter som var aktiva på gym varav en tävlade inom bikini-fitness, samt tre som tränade innebandy. För att hålla reda på vilken av respondenterna som säger vad benämns de i resultatavsnittet som respondent 1-6.

6.3 Tillvägagångssätt

En litteraturgenomgång genomfördes i form av vetenskapliga artiklar om tidigare forskning inom motivationsfaktorer till träning, motivationsteorier samt sociala medier i relation till träning. Detta gjordes för att öka kunskapen och för att få en förståelse. En god ämneskunskap och

teoretisk förståelse ger möjlighet att ställa så relevanta frågor som möjligt utefter syftet med studien (Kvale, 1997).

Intervjuguiden (Bilaga 3) sammanställdes och testades på en pilotperson som representerade en av de individuella idrottarna. Detta var för att testa om frågorna i intervjuguiden var väl utformade. Om intervjun visade sig besvara syftet och var förståelig för respondenten skulle intervjun vara med i resultatdelen. Pilotpersonen bedömde frågorna som relevanta och förstod dem utifrån vad syftet med studien var. Inga ändringar gjordes i intervjuguiden efter pilotintervjun och representerade därför en del av resultatet. Respondenterna kontaktades via telefon för att bokas in för intervju. Vid intervjutillfället delades en samtyckesblankett (Bilaga 2) ut där de godkände att de hade tagit del av studien både skriftligt och muntligt, samt att intervjun spelades in och att de fick avbryta deltagandet om så önskades. Samtliga respondenter skrev under samtyckesblanketten. Målet var att få respondenterna att berätta så mycket som möjligt om deras syn på träning och vad som motiverade dem. Intervjuaren lyssnade och ställde följdfrågor vid behov.

Intervjuerna ägde rum i respondenternas bostad samt på ett bibliotek efter deras egna önskemål för att de skulle känna sig så avslappnade som möjligt. Intervjuerna omfattade 20-45 minuter och de spelades in med hjälp av en mobiltelefon. Enligt Kvale (1997) kan det vara bra att registrera intervjuerna genom att spela in dem så att intervjuaren enklare kan koncentrera sig på ämnet och för att kunna lyssna på vad respondenterna säger. Det ger även möjlighet att lyssna igenom materialet flera gånger och inte missa betydande delar (a.a). Vid denna studie användes det inspelade materialet främst för att underlätta tolkningen av resultatet. Efter varje intervju gjordes transkribering till text i talspråk som sedan tolkades och analyserades.

6.4 Analys

Vid analys av resultatet användes innehållsanalys, vilket innebär granskning och tolkning av texter i detta fall intervjumaterial (Graneheim & Lundman, 2004). Innehållsanalys syftar till att hitta kategorier i materialet som är av intresse för studien. Den används för att hitta likheter och skillnader i innehållet som kan vara relevant. Enligt Graneheim och Lundman (2004) finns det två typer av innehållsanalys, nämligen latent och manifest analys. Båda typerna innebär en tolkning av texter men varierar i djup och abstraktionsnivå. Vid en latent innehållsanalys sker en tolkning av den underliggande meningen som uppges i textens helhet. Den manifesta innehållsanalysen innebär en beskrivning av det synliga innehållet med en lägre grad av tolkning (a.a). Vid tolkning av den föreliggande studiens

intervjumaterial användes en manifest innehållsanalys. Analysen förhåller sig till SDT (Deci & Ryan, 2000) för att kunna identifiera vad som motiverar respondenterna till träning genom inre och yttre faktorer. Författaren förhåller sig även till teorin flow som ett komplement för den inre motivationen (Csikszentmihaly, 1993).

Analysprocessen inleddes med att författaren tog del av det transkriberade intervjumaterialet och lästes igenom för att få en helhetsbild. Meningar som ansågs relevanta för studiens frågeställningar plockades sedan ut och blev så kallade meningsbärande enheter. Här togs omgivande text med så att sammanhanget kvarstod, detta kunde annars ge en missvisande bild av resultatet (Graneheim & Lundman, 2004). De meningsbärande enheterna kortades sedan ner för att göra det mer lätthanterligt. De behöll innehållet som ansågs vara betydande för att besvara syftet och frågeställningarna och presenteras som citat i resultatavsnittet. Citaten bildade sedan olika kodnamn som namngav en meningsbärande enhet och förklarade innehållet av kategorierna. Kategorierna blev alltså en grupp av koder som delade ett gemensamt innehåll. Genom analys av intervjuerna kunde sex kategorier bildas som presenterade resultatet.

Följande sex kategorier togs fram efter analysen av intervjumaterialet:

- Kompetens och färdighetsutveckling
- Tillfredsställelse
- Socialt stöd
- Hälsa och välbefinnande
- Utseendets betydelse
- Motivation genom sociala medier

Tabell 1:

Exempel på hur varje kategori har tagits fram.

Meningsbärande enhet	Citat	Kodnamn	Kategori
<i>"Och sen så när man väl orkar så är det ju roligt, då förbättras man ju. Det är väl att man ser att man förbättras, inte bara resultat utan att jag ser att ah men jag blir starkare, jag blir snabbare. Det är sådana starkare som jag tycker är kul att man ändå ser att det ger någonting"</i>	<i>"Det är väl att man ser att man förbättras, inte bara resultat utan att jag ser att ah men jag blir starkare, jag blir snabbare. Det är sådana saker som jag tycker är kul"</i>	Förbättras, starkare, snabbare,	1. Kompetens och färdighetsutveckling
<i>"Det roligaste det är.. ja det är ju asså det är kul och gå till gymmet för man träffar asså folk. Men asså även för liksom att bara lyfta de här vikterna tycker jag är jättekul och jag tycker det är liksom är skönt, skönt och svettas ibland kan jag känna"</i>	<i>"... liksom och bara lyfta de här vikterna tycker jag är jättekul och jag tycker det är liksom är skönt, skönt och svettas ibland kan jag känna liksom"</i>	Lyfta vikter, svettas, skönt	2. Tillfredsställelse
Ja, det är väl för att jag tycker sporten är himla rolig, asså innebandyn. Och sen laget att det är en lagsport för det tycker jag är jätteroligt att träffa folk. Asså så, tjejerna i laget och man blir väl mer motiverad när man har andra omkring sig som tycker samma sak.	<i>...och sen laget och det är en lagsport för det tycker jag är jätteroligt och träffa folk /.../ Trevliga tjejer i laget och man blir väl mer motiverad när man har andra runt omkring sig som tycker samma sak</i>	Laget, lagsport, träffa folk, roligt	3. Socialt stöd
<i>"De e min hälsa, att jag själv ska må bra när jag tränar. De e liksom att man släpper all stressen när man tränar, Eh allt som är runt omkring en, när man tränar så då gör man de och sen tänker man inte på nåt annat"</i>	<i>"De e min hälsa, att jag själv ska må bra. De e liksom att man släpper all stressen..."</i>	Hälsa, Släppa stress, må bra	4. Hälsa och välbefinnande
<i>"Sen är det såklart att det är ju kanske lite för att man ska se bra ut så att säga. Det är ju lite utseendemässigt med men mestadels är det ju för att jag ska må bra"</i>	<i>"... Det är ju kanske lite för att man ska se bra ut så att säga. Det är ju lite utseendemässigt med..."</i>	Utseendemässigt, se bra ut	5. Utseendets betydelse
<i>"Ja jag följer ändå många sådana sidor.. Just för att få lite motivation liksom, när man ser ja.. någon som är vältränad så får man ju lite motivation och kanske tar sig till gymmet lite lättare"</i>	<i>"Jag följer ändå många sådana sidor.. Just för att få lite motivation. När man ser ja.. någon som är vältränad så får man ju lite motivation och kanske tar sig till gymmet lite lättare"</i>	Sidor, motivation, vältränad	6. Motivation genom sociala medier

6.5 Etiska överväganden

Vid empiriska studier där data samlas in från människors tankar, synpunkter och erfarenheter bör etiska överväganden göras. Författaren har därför tagit hänsyn till de etiska kraven som ingår i samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådet, 2002).

6.5.1 Informationskravet

Informationsbrev (Bilaga 1) delades ut personligen till respondenterna innan intervjutillfället, för att de själva skulle ta del av informationen och ta ställning till deltagandet. Det gjordes en muntlig samt skriftlig presentation som beskrev studiens innehåll och syfte. De informerades om hur datainsamlingen skulle genomföras och att deltagandet skulle utföras konfidentiellt. Det informerades om att intervjuerna skulle spelas in i samtycke med respondenterna och förklarades att detta gjordes för att underlätta analysarbetet. De informerades om att deltagandet var frivilligt och att de hade rätt att avbryta studien när det önskades. Information om insamling av data fanns också med, då det förklarades att informationen enbart skulle användas för studiens syfte och raderas efter examinationen. Detsamma gällde respondenternas personliga uppgifter. Detta var för att undvika negativa komplikationer som kunde skada respondenterna (Vetenskapsrådet, 2002).

6.5.2 Samtyckeskravet

Vid intervjutillfället fick respondenterna godkänna att de tagit del av både muntlig och skriftlig information. De godkände inspelning av intervjun och att de fick avbryta deltagandet om så önskades. Det är viktigt att respondenterna själva bestämmer över om de vill delta eller inte (Denscombe, 2009). Om de på något sätt känner obehag eller av någon anledning inte vill delta ska det accepteras (a.a).

6.5.3 Konfidentialitetskravet

De som deltog i studien informerades om att deltagandet var helt anonymt och att uppgifterna skulle skötas konfidentiellt, vilket innebar att personliga åsikter och individuell identitet inte visades i studien. Citat presenterades på så sätt att ingen kunde känna igen vem av respondenterna som uttryckt sig om vad. De informerades om att all information och personuppgifter kom att bevaras så att ingen obehörig fick tillträde till informationen. Allt informationsmaterial som inspelning och anteckningar kommer läsas in och

raderas efter examination.

6.5.4 Nyttjandekravet

Gällande nyttjandekravet användes insamlad data enbart för ändamålet. Den kommer alltså inte att utlånas till vidare forskning och raderas därför efter examinationen.

7. Resultat

Nedan presenteras resultatet som belyser de framtagna kategorierna från analysen, som i sin tur förklarar vad respondenterna upplever motivera dem till träning. Resultatet presenterar respondenternas svar och visar skillnader och likheter mellan dem.

7.1 Kompetens och färdighetsutveckling

Det framkom i samtliga intervjuer att *glädjen* till träningen var avgörande för att respondenterna skulle fortsätta träna. Glädjen grundade sig i ett intresse och en trivsel med sin aktivitet.

” Jag tränar för att jag tycker att sporten är himla rolig ”
(Respondent 5)

Respondenternas upplevelse av glädje yttrade sig på olika sätt under intervjuerna, då de menade att det fanns olika anledningar till att de fann träningen glädjefylld. Den visade sig genom att de såg träningen som en *utmaning* där de fick chans att utvecklas och bli bättre.

”Det är väl att man ser att man förbättras, inte bara resultat utan att jag ser att ah men jag blir starkare, jag blir snabbare. Det är sådana saker som jag tycker är kul” (Respondent 1)

”...när jag går från träningen så vill jag ju känna att jag tänkte på hur jag satt i mål och jag kände att det blev bättre.. och känna hela tiden att det blir en förbättring” (Respondent 4)

Respondenterna upplevde att de hade självbestämmande över sin träning och att de ville förbättras inom sin aktivitet. Ett träningspass som upplevdes utmanande och som de kunde hantera innebar att de hade kontroll över sin aktivitet. Detta förklarades genom att de strävade efter att utveckla kunskap och färdigheter. Det fanns ett intresse av att öka sin kunskap genom att studera litteratur i ämnet samt att utvecklas i form av att de tog sig an utmaningen de tidigare inte hade uppnått.

Respondenterna kunde utveckla sin kunskap genom information och instruktion från tränare och lagkamrater. Detta gav en ökad ansträngning vilket upplevdes glädjefyllt och intressant. Den ökade kompetensen och färdighetsutvecklingen ledde till en vilja att fortsätta träna.

"... när man insåg att man blir bättre om det var någon som sa "tänk på det här". Ett tips. Då kände man aja det där tipset hjälpte mig jättemycket. Då blir det ju roligare också" (Respondent 4)

"Sen försöker jag ju läsa mycket om det, hålla mig uppdaterad just för att jag tycker det är kul" (Respondent 1)

Respondent 3 berättade att hon hade en målsättning med sin träning som hon ville uppnå för att utveckla sina färdigheter och öka prestationen. Målet bidrog till en vilja av att förbättras och utvecklas i sin idrott. Det var fler respondenter som hade någon form av målsättning. De ansåg att det ökade deras prestation inom sin träning.

"Just nu är mina mål att klara av till exempel knäböj 100 kg. Och kunna göra 10 stycken chins. Jag har även som mål att jag ska springa Göteborgsvarvet i sommar" (Respondent 3)

Strävar man efter ett mål så tränar man ju lite extra för det. (Respondent 1)

För några respondenter handlade utvecklingen om att öka sin prestation för att vinna matcher eller tävlingar. De som hade en tävling att se fram emot menade att deras vilja till att utvecklas ökade.

"Det är ju det man tränar för.. att spela matcherna.. utan matcherna så hade det ju inte varit lika roligt. För då hade man ju inte haft något som motiverar en till och bli bättre och träna hårdare och sådär" (Respondent 5)

Respondenterna menade att de tränade för att utvecklas och för att kunna prestera bättre på matcherna eller tävlingarna. De drevs av att öka sin kompetens inom träningen, samtidigt upplevde de att matcherna var en belöning till att fortsätta träna. Matcher och tävlingar kunde ibland leda till motgångar vilket i sin tur ledde till att respondenterna ville anstränga sig ytterligare i sin träning för att prestera bättre på nästa tävling/match

7.2 Tillfredsställelse

Träningen bidrog till att respondenterna fick en positiv känsla både fysiskt och psykiskt. Det förklarades på så vis att de upplevde träningen som njutbar och *tillfredsställande*. Känslan av att få träna var avslappnande och de fick koncentrera sig enbart på träningen. Deras upplevelse var att träningen gav en positiv känsla under tiden träningen pågick. Respondent 3 förklarade att hon tränade för att få uppleva njutning genom att släppa stress, få anstränga sig och få använda kroppen.

”... bara lyfta de här vikterna tycker jag är jättekul och liksom asså jag tycker det är skönt, skönt och svettas ibland kan jag känna ...” (Respondent 3)

Respondenterna förklarade den positiva känslan genom att de fick slappna av och fokusera tankarna på träningen. De upplevde att träningen var njutbar, vilket ökade motivationen och de fick positiva upplevelser genom hård ansträngning vilket upplevdes tillfredsställande.

”När man jobbar så mycket, så är det väldigt skönt att ha något annat så man släpper alla tankar och bara liksom fokuserar på träningen” (Respondent 5)

Tillfredsställelsen yttrade sig i både fysiskt och psykiskt välmående på så vis att respondenterna kände en positiv känsla av att träna. Träningen bidrog till ett bättre humör och en känsla av frihet. Att få komma ifrån vardagen och enbart fokusera på träningen var viktigt för respondenterna. Den fysiska tillfredsställelsen yttrade sig i att anstränga sig maximalt och på så vis bli uttröttad.

Och sen så att man kommer bort från vardagen./../ då tänker man på träningen och de e inget annat och det blir avslappnande på något sätt... (Respondent 3)

Det kan vara skönt vissa dagar då.. ah men gå och rensa skallen på gymmet. (Respondent 2)

Respondenterna upplevde att de kunde utföra ett bra träningspass genom att

ha full koncentration under träningen. Koncentrationen var förknippad med deras känsla av tillfredsställelse. De menade att de kunde slappna av från vardagen och enbart fokusera på sin träning.

När du ändå är där så måste du ha fokus. (Respondent 2)

Tiden går oftast fortare, då tycker jag och det blir roligare att träna. (Respondent 3)

7.3 Socialt stöd

Respondenterna uppgav att *umgänget* var bidragande för deras motivation till fortsatt träning. Respons och feedback från andra sågs som en drivande faktor till att fortsätta träna. Feedbacken gav en bekräftelse på respondenternas färdigheter, vilket ökade drivkraften att fortsätta. Responsen från individer i omgivningen gav en ökad trivsel och trygghet hos respondenterna.

” Då kan man ju sträcka lite på sig när någon säger ”men bra där” (Respondent 5)

Det sociala sammanhanget var en viktig faktor till att respondenterna tränade. Respondenterna syftade på att de uppskattade att få dela liknande intressen med andra, vilket skapade en ökad trivsel och trygghet. Tryggheten fann de genom att kunna dela framgångar och motgångar tillsammans samt att de kände stöd från varandra. Detta var framför allt märkbart för respondent 4 och 5.

” ... och sen laget och det är en lagsport för det tycker jag är jätteroligt och träffa folk /.../ Trevliga tjejer i laget och man blir väl mer motiverad när man har andra runt omkring sig som tycker samma sak” (Respondent 5)

Respondent 6 uppgav att intresset för träningen hade försvunnit och fann inte aktiviteten lika roligande som hon tidigare upplevt. Detta menade hon berodde till stor del av förändringar i laget i form av utbyte av lagmedlemmar och bidrog till en känsla av minskad samhörighet med övriga lagkamrater. Respondenten upplevde inte att idrotten längre var glädjefylld och trivsamt.

”det är typ laget det hänger på. Asså jag hade roligare lag innan” (Respondent 6)

För några respondenter var det sociala sammanhanget en viktig del i motivationen till träningen genom att utveckla sina färdigheter genom stöd från andra individer. De uppskattade att få träffa andra människor med liknande intressen men föredrog även att träna ensamma.

”Jag kan tycka det är skönt ibland om man går dit och tar på sig hörlurarna och kör sin musik och blir taggad av det liksom /.../ men ibland så är det ju bra och se hur någon annan tränar också. För att göra samma sak hela tiden det utvecklas du ju inte på.” (Respondent 2)

Respondent 1 uppgav att det sociala stödet underlättade vid tillfällena då motivationen avtog. Vid några tillfällen upplevde hon att hon inte motiverades av att gå till träningen och det underlättade därför att träna tillsammans med en annan person. Hon upplevde att det fanns de dagar då hon endast tränade ihop med en annan person för att inte göra denna person besviken.

”Ja asså de dagarna man inte vill träna så är det väldigt skönt. För då kan man ju inte bara ställa in.” (Respondent 1)

Respondenterna uppgav att omgivningen spelade stor roll, då de kände tillfredsställelse genom att få skratta och uppmuntras av lagkamrater. Respondent 4 tränade även i vissa fall för att göra sina lagkamrater nöjda och för att hon hade en viktig position i laget.

”Träningar har ju blivit inställda för att inte jag har varit där” (Respondent 4)

Hon kände ett ansvar och gick därför till träningen för att slippa skuld känslor, vilket ledde till en känsla av tillfredsställelse hos respondenten.

7.4 Hälsa och välbefinnande

Det framkom under intervjuerna att respondenterna tränade för att undvika negativa konsekvenser som exempelvis sjukdom och skador. De förklarade att träningen gav *positiva* effekter på *hälsan*, vilket bidrog till att de tränade. Respondenterna uppgav att medvetenheten av träningens hälsoeffekter motiverade dem till träning även om motivationen var låg vid ett specifikt träningstillfälle. Deras medvetenhet om hälsoeffekten kunde alltså öka drivkraften till träningen. Vidare syftade respondenterna till att träningen bidrog till ökat välmående i vardagen och på arbetet, vilket därför blev en viktig faktor till att de tränade. Träningen gav en positiv effekt på hälsan. De upplevde att de fick bättre sömn- och matvanor, vilket ledde till ett bättre välbefinnande både psykiskt och fysiskt.

”Man mår ju mycket bättre när man tränar man sover mycket bättre, man blir gladare” (Respondent 4)

”... det viktigaste är ju att man mår bra, jag mår mycket, mycket bättre när jag tränar. Jag sover bättre, äter bättre allting sånt” (Respondent 1)

Respondent 2 och tre hade varit aktiva inom lagidrott tidigare. De förklarade att efter att ha avslutat sin dåvarande idrott behövde de finna en aktivitet som komplement för den tidigare. Det fanns ett behov av att röra på sig eftersom det hade blivit en vana som resulterade i välbefinnande. Övriga respondenter påstod att de skulle sysselsätta sig med en annan träningsform om de inte hade utövat sin idrott just för hälsoeffekterna.

”När jag slutade med min fotboll så kände jag att jag ville göra någonting” (Respondent 3)

”Jag kommer ju inte sluta träna. Kommer jag sluta med innebandyn så kommer jag ju hålla på med något annat, för att det är så stor skillnad” (Respondent 4)

Hälsoeffekterna av träningen var framförallt märkbara då de hade uppehåll från träningen på grund av sjukdom, skador eller av andra orsaker. De upplevde ett psykiskt och fysiskt välbefinnande när det började träna igen. Motivationen till träning yttrade sig i respondenternas kännedom om träningens hälsofördelar, vilket resulterade i att de deltog i träningen. Respondent 1 förklarade att efter ett avbrott i träningen på grund av en arbetsskada, upplevde hon en snabbare rehabilitering genom att återuppta träningen. Hon upplevde även en förbättrad hälsa vid återupptagandet.

”Det är samma med min arm, jag har fortfarande problem med den men det underlättar när jag tränar” (Respondent 1)

”Jag brukar tänka att jag måste ta mig dit för jag måste komma igång igen, för jag vet ju hur mycket bättre jag mår när jag faktiskt tränar regelbundet” (Respondent 1)

Träningens hälsoeffekter visade sig främst under de perioder respondenterna hade mindre motivation. Glädjen till träningen brukade komma tillbaka när de fick tillbaka regelbundenheten i träningen.

Särskilt märkbart var hälsans betydelse för respondent 6, då hon uppgav att glädjen till träningen hade försvunnit. Hon tränade enbart för medvetenhet om hälsoeffekterna. Hon tränade för att underhålla sin kropp och tillfredsställa behovet av att röra på sig samt att upprätthålla sitt träningsbeteende.

”Innebandyn tränar jag ju bara för att liksom röra på mig och liksom känna att jag mår bra” (Respondent 6)

Respondent 2 uppgav att träningen kunde få henne att må sämre. Hon upplevde ibland att träningen gjorde henne stressad till att prestera, vilket bidrog till att hon sov sämre och hade svårt att koncentrera sig. Hon uppgav samtidigt att träningen hade positiva effekter på hälsan.

”Jag vet också att när jag tränar för mycket sover jag sämre, så min kropp får ingen ro. Man känner att det är för mycket press på mig själv just för träningen” (Respondent 2)

7.5 Utseendets betydelse

Vidare uppgav tre av respondenterna att de motiverades av att få en kropp som är vältränad och attraktiv. Detta är speciellt viktigt för respondent 1 då hon uppgav att hon tränade till viss del på grund av att *förändra sin kropp*.

"Sen är det såklart att det är ju kanske lite för att man ska se bra ut så att säga. Det är ju lite utseendemässigt"(Respondent 1)

Respondent 1 hade en önskan att uppnå ett mål med sin träning genom att förändra sin kropp. Respondent 2 och 3 uppgav även kroppsliga faktorer som motivation till att fortsätta träna. De uppgav att det inte var den största orsaken till att de tränade, utan såg det som en positiv effekt av träningen.

"Asså, visst det är ju kul att man får en vältränad kropp när man tränar. Och det får man ju liksom lite på köpet" (Respondent 3)

Respondent 3 uppgav att hon motiverades av att få beröm och bekräftelse från andra för hur hon såg ut.

"... om någon ger mig komplimanger och tycker att liksom det har hänt saker och så. Asså då blir man ju mer motiverad till och träna." (Respondent 3)

Respondent 2 ansåg att kroppsutseendet var av betydelse samtidigt som att hennes syn på kroppen hade förändrats och hon såg mer positivt på sin kropp nu än vad hon gjorde tidigare. Hon menade att hon tidigare tränade för att förändra sitt utseende men nu handlade träningen om att hela tiden utvecklas och förbättras.

"...jag tycker att jag har fått en bättre syn på hur jag ser ut"
(Respondent 2)

Genom intervjuerna framkom det att en några till viss del tränade för att förändra sin kropp. Det var motiverande att se hur kroppen förändrades av träningen. De såg däremot inte detta som den största orsaken till träningen

utan mer som en positiv effekt av deras träningsform. När det gäller övriga respondenter var det ingen som uppgav att de tränade för utseendets skull.

”Jag är inte sådan som är liksom fixerad vid att träna för att jag ska se bra ut” (Respondent 5)

7.6 Motivation genom sociala medier

Samtliga respondenter uppgav att de var aktiva på de sociala medierna Facebook och Instagram. Fyra respondenter följde sidor på sociala medier där träning förekom. Dessa sidor involverade främst bilder på kroppar och på träningsövningar, så kallade ”inspirationsidor”.

Anledningen till att respondenterna var aktiva på sociala medier där träning var i fokus var på grund av att de fick motivation via de sidorna genom att ta del av bilder där muskulösa kroppar förmedlades. Det fanns en önskan att se ut på ett visst sätt och dessa bilder var en motivationskälla till att uppnå liknande resultat. Detta förklarade respondent 1:

”Jag följer ändå många såna sidor. Just för att få lite motivation liksom, när man ser ja någon som är vältränad så får man ju lite motivation och kanske tar sig till gymmet lite lättare.”
(Respondent 1)

Respondent 4 förklarade att dessa sociala nätverk var ett sätt att få tips och inspiration på olika träningsövningar. Detta menade hon ökade hennes kunskap om träningen och det blev därför en motiverande effekt till att träna. Hon menade även att hon återfick glädjen till träningen genom att observera andra som tränade.

”Jag började följa henne för att jag skulle få tips på hur man skulle träna hemma” (Respondent 4)

”Jag följde en träningsserie innan, varenda gång jag tittade på den så ville jag träna. För man såg hur roligt dem hade det”
(Respondent 1)

Respondent 2 var aktiv dagligen på sociala medier och delade med sig av sin träning till andra. Hon såg detta som en motiverande faktor då hon fick beröm och bekräftelse från andra. Det fanns ett behov av att få denna bekräftelse.

Hon berättade att hon följde andra användare som inspirerade till träning, vilket hon tyckte var motiverande. Hon kände i vissa fall ett behov av att prestera bättre i sin träning på grund av att hon jämförde sig med andra på dessa forum.

"... det blir mycket att man jämför sig... asså de blir såhär helt plötsligt ska man vara bättre än någon annan men det är ju inte det, det handlar om" (Respondent 2)

"...om jag lägger upp en bild på mig själv, det är klart att jag vill ha respons på den... Jag vill ju visa folk vad jag har åstadkommit och så med" (Respondent 2)

Anledningen till att respondent 2 var aktiv på sociala medier berodde på att hon marknadsförde ett företag inom gym- och fitnessbranschen som hon var sponsrad av. Respondenten uppgav att hon upplevde det både negativt och positivt. Hon menade att det kunde gå till överdrift med att visa andra hur hon tränade och åt. Hon upplevde att hon i vissa fall kunde tappa syftet med träningen och att hon fokuserade på vad andra presterade i stället för vad hon hade åstadkommit. Samtidigt upplevde hon det positivt då hon fick mycket positiv respons och feedback av andra som var delaktiga på dessa sociala nätverk.

Respondent 3 var aktiv på sociala medier med träningsbudskap men hon ansåg inte att det motiverade henne till att fortsätta träna. Övriga respondenter som inte var aktiva på sociala medier där träning och hälsa förekom såg inte heller att dessa sidor skulle kunna motivera dem till fortsatt träning.

8. Diskussion

8.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka vad som motiverade unga kvinnor till träning. Ett delsyfte var att undersöka om användandet av sociala medier med träningsbudskap kunde öka deras motivation till träning. Resultatet visade att det fanns olika orsaker till vad som motiverade respondenterna till träning. Motivationen visades genom både inre och yttre faktorer.

Glädjen visade sig vara genomgående i samtliga intervjuer, då respondenterna uppgav att det var den största orsaken till att de tränade. Glädjen fann de på olika sätt, bland annat genom att få utveckla sina färdigheter och kompetens samt genom gemenskap med andra individer. Inre motivation grundar sig i att en person upplever aktiviteten intressant och rolig, som i sin tur upplevs som främjande för personen (Deci & Ryan, 2000). Tidigare forskning visar att glädjen är den största orsaken till att individer fortsätter träna (Allender m.fl. 2006). Anledningen till detta är för att aktiviteten upplevs som meningsfull, vilket därför gör att den genomförs av egen vilja (a.a).

Enligt Deci & Ryan (2000) beskrivs de tre grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens och samhörighet) som stöd till motivation. Resultatet tyder på att alla tre grundläggande behoven uppfylldes för respondenterna. De visade en känsla av självständighet, då de visade en egen vilja av att utöva sin aktivitet. Respondenternas självbestämmande yttrade sig genom ett behov av att utveckla sin kompetens. De uppgav en ökad kompetens inom träningen som en viktig faktor för utveckling och målsättningar. Ur ett SDT perspektiv söker människan hela tiden optimala utmaningar, vilket kan leda till en positiv utveckling genom exempelvis ökad kunskap och färdigheter (Deci & Ryan, 2000). Respondenterna visade olika ambitioner till att utvecklas, men oftast handlade det om en personlig utveckling och att förbättra sin egen förmåga. Det handlade även i vissa fall om beröm och bekräftelse från andra individer som ökade ambitionerna till att träna.

Respondenternas vilja till att förbättras inom sin träning kan ses både som en inre och yttre motivationsfaktor. Den inre motivationen visas då de ville hitta utmanande situationer för att öka sin prestation, vilket Deci & Ryan (2000) ser som en inre motivation. Det förklaras då individen enbart är intresserad av uppnå resultat som är meningsfulla och bidragande till en personlig utveckling (Gillison m.fl. 2012). Personen är enbart beroende av sina egna

framgångar (a.a). Respondenternas vilja av att förbättras i sina aktiviteter speglar även Csikszentmihalyi's (1993) förklaring av flow. Han menar att en person som upplever en utmaning hanterbar i förhållande till personens färdigheter kan öka sin kompetens vilket i sin tur förbättrar prestationen. Känslan av flow leder till en större målmedvetenhet, vilket bidrar till att aktiviteten blir roligare och genomförs av egen vilja. Det krävs en tydlig målsättning för att en person ska kunna förbättras inom sin träning (a.a) De menar även Gillson m.fl. (2012) då en individ som har målsättningar inom sin träning kan öka kompetensen och därmed prestationen. Lee, Nigg, DiClemente, & Courneya, (2001) menar samtidigt att en individ som innehar goda kunskaper kan leda till ett mer regelbundet beteende. Det visar sig, då en individ som inte känner sig tillräckligt kompetent kan avsluta sin aktivitet tidigare (a.a). Resultatet tolkas därför som att respondenterna har en vilja att fortsätta träna genom att de hela tiden utvecklar sina egna förmågor, vilket de upplever bidrar till kompetensutveckling. Det kan även vara en förklaring till deras regelbundenhet i träningen

Respondenterna uppgav att deras användande av sociala medier med träningsbudskap kunde bidra till ökade kunskapsutveckling. Detta ökade deras motivation till att träna. Här visar respondenterna återigen en vilja av att förbättras och utvecklas inom sin träning. Korda och Itani (2013) menar att sociala medier som förmedlar träning och hälsa, kan leda till att människor tränar mer. Detta menar de främst har att göra med att individer anser sig utveckla sin kunskap inom träningen, vilket ökar intresset för träning (a.a).

Respondenterna uppgav samtidigt att de motiverades av att utföra sin aktivitet i gemenskap med andra individer. Det sociala stödet var ett sätt att få bekräftelse på deras kompetens, vilket ökade deras vilja att utvecklas och förbättras i träningen. Respondenterna såg även sociala medierna som ett sätt att få stöd och feedback från andra individer. Några av respondenterna uppgav att de jämförde sig med andra, genom att ta del av bilder och inlägg på sociala medier. Det finns flera studier som visar att det sociala stödet både i den virtuella och i den "verkliga" världen är en bidragande faktor till att en individ ska ha ett ihållande träningsbeteende (Ba & Wang, 2013 & Eyler m.fl 2002). Detta förklaras framför allt genom att individen får bekräftelse på sin kompetens, vilket leder till en vilja att fortsätta träna. Deci & Ryan (2000) förklarar samhörighet som en inre motivation, en person upplever sig trivas i den miljö han/hon tränar i, vilket är beroende av andra individer i omgivningen. Gonzáles m.fl. (2012) menar att en person inte kan vara inre motiverad så länge han/hon påverkas av andra individer. Så länge

en individ påverkas av en annan person är beteendet inte självbestämmande (a.a). Enligt Franken & Brown (1996) är en person som påverkas av andras träningsresultat yttre motiverad. Han/hon strävar efter att bli bättre eller lika bra som den jämförande personen, det handlar inte om att förbättra sin egen prestation (a.a). Det fanns de respondenter som såg umgänget som en viktig del av deras träning, De respondenter som uppgav stödet från andra individer som en motivation till att fortsätta träna tolkas som en yttre drivningskraft, eftersom de var beroende av andra individer i omgivningen. Forskare menar ändå att det sociala stödet är en viktig del av många individers träningsmängd och kan innebära ett mer regelbundet träningsbeteende (Eyler m.fl. 2002).

Den sociala miljön har visat sig vara avgörande för hur mycket en person tränar (Yang m.fl. 1999). Det finns ett samband med att individer som växer upp i en miljö med träning tenderar att behålla beteendet i vuxen ålder (a.a). Det kan förklaras respondenternas regelbundenhet i sin träning, på så vis att samtliga hade varit fysiskt aktiva genom hela livet och de uppgav därför att träningen var viktig för dem och hade blivit en del av livet. Det visades då de berättade att när de hade avslutat en aktivitet så var de i behov av att starta en annan för att upprätthålla beteendet.

Samtliga respondenter uppgav att de upplevde en positiv känsla både psykiskt och fysiskt vid hård ansträngning. De upplevde njutning genom träningspasset, då det gav en avkopplande och de fick fokusera enbart på träningen. Respondenternas känsla av tillfredsställelse är den mest förekommande inre motivationen, vilket tolkas genom Deci & Ryan (2000) förklaring av tillfredsställande känsla som innebär att en person känner njutning under utförandet av aktiviteten. Vidare förklara Csikszentmihalyi's (1990) att en person som upplever en aktivitet tillfredsställande kräver full koncentration. Personen har kontroll över sin aktivitet och fokuserar enbart på sin egen träning (a.a). Detta kan leda till autoletisk erfarenhet, vilket innebär att individen njuter av aktiviteten även om den är hårt ansträngande (Csikszentmihalyi, 1993). Förklaringen till respondenternas positiva upplevelser av sin träning kan ges genom deras självbestämmande till sin träning. Engerser och Rheinberg (2008) menar att en aktivitet som sker av eget initiativ kan ge positiva mentala förändringar som uppmuntrar individen till att engagera sig i en aktivitet (a.a).

Som studier visar är träningens hälsoeffekter en anledning till att många människor tränar (Gillison m.fl. 2012). En person som har kunskap om träningens hälsovinster kan öka sin motivation till träning (a.a). En person som enbart tränar för kunskapen om den positiva effekten av träning styrs av identifierad reglering som är tredje nivån av yttre motivation (Deci & Ryan,

2000). Personen värderar effekten av träningen högt på grund av erfarenhet och kunskap om träningens hälsoeffekter. Stor vikt läggs vid att träna enbart för att må bra inte för glädjen och tillfredsställelsens skull. Detta beteende är mer självbestämmande än andra nivåer av yttre motivation. Det är då enklare att upprätthålla träningen, vilket kan leda till större engagemang och prestation (a.a).

Tidigare studiers förklaring av att hälsoeffekten är en stor drivkraft till träning stämmer väl överens med respondenterna i denna studie. Den visade sig främst vid de perioder, då de var mindre motiverade till att träna. Många gånger motiverades de av hälsoeffekten för att återfå glädjen till träningen. Det tolkas som att deltagarna vid olika perioder tränade på grund av yttre påtryckningar för ett mer inre motiverat beteende. Enligt Ryan m.fl. (1997) kan en person från början motiveras av yttre faktorer, men kan med tiden omvandla motivationen till inre faktorer. Personen kan drivas av att träna för hälsoeffekter men kan med tiden få positiva upplevelser av träningen och på så vis motiveras för glädjens skull. Det leder till att personen blir inre motiverad och får ett mer ihållande beteende (a.a). I detta fall kan de yttre motivation ses som en kortsiktig drivkraft hos respondenterna för att sedan återgå till inre motivation som då blir det långsiktiga beteendet.

Det är flera studier som har visat att de personer som styrketränar motiveras av utseenderelaterade orsaker (Allender m.fl, 2006 & Bartholomew m.fl. 2005). En person som tränar på grund av utseenderelaterade faktorer har en yttre motivation i form av integrerad reglering (Deci & Ryan, 2000). Det visar sig genom att en person strävar efter ett givet mål, i detta fall att förändra sitt kroppsutseende. Personen identifierar sig i det som är bra i beteendet och integrerar det i sina egna värderingar (a.a). Det stämmer till viss del av vad respondenterna i denna studie uppgav, då de som styrketränade var de som motiverades av utseenderelaterade faktorer i form av att förändra sin kropp. Den kroppsliga faktorn yttrade sig även på sociala medier, då det fanns en önskan att se ut som personer på de bilder som förmedlas på de dessa nätverk. De blev därför motiverade av att ta efter beteenden för att uppnå liknande resultat. Bandura (2001) förklarar att människan påverkas av vad som sker i omgivningen. En person observerar ett beteende och påverkas olika av det (a.a). Enligt Chou m.fl. (2013) kan en person som observerar vad en annan person har åstadkommit inom sin träning motiveras genom att vilja uppnå liknande resultat. Det visade respondenterna då de ansåg att bilderna på vältränade kroppar var motiverande, vilket ökade viljan att träna. Respondenterna uppgav samtidigt att utseendet den största orsaken till att de tränade, utan såg det som en positiv effekt av träningen.

En anledning till att respondenterna motiverades av utseenderelaterade faktorer kan vara att styrketräning är den typ av träningsform som kräver att

en person har en kroppslig kompetens för att kunna hantera träningen och på så sätt öka sin prestation. Petosa och Holtz (2013) förklarar att en person som anser sig kunna kontrollera sin aktivitet genom att ha tillräckligt med färdigheter kan genom de färdigheterna öka sin prestation. Detta är avgörande för fortsatt träning (a.a). Fler förklaringar till varför de motiveras av kroppsliga faktorer kan vara att deras träningsform utförs främst av motionssyfte. De strävar inte efter att utvecklas inom sin idrott på samma sätt som de som tränar inom lagidrott, då lagidrottarna delvis tränar för att prestera på matcher. Allender m.fl. (2006) förklarar att motivationen kan skilja sig beroende på vad syftet med träningen är. Styrketräning är en träningsform som syftar i allmänhet till att forma en stark kropp, vilket därför kan vara en anledning till att respondenterna tränade på grund av utseenderelaterade orsaker. En av de respondenterna tävlade även inom ”body-fitness”, där träningen fokuserar på att forma en vältränad kropp. De kroppsliga faktorerna kan ses som en kortsiktig motivation, då det från början hade varit viktig för dem. De hade nu i stället funnit glädjen till träningen och utseendet blev därför inte lika viktigt. Det tolkas som att respondenterna motiverades från början av kroppsrelaterade faktorer men värderar i stället de positiva upplevelserna i träningen högre än vikten av att förändra sin kropp.

Resultatet visade att respondenterna motivation kunde variera mellan inre och yttre motivationsfaktorer, beroende på deras engagemang. Den inre motivationen kunde identifieras genom respondenternas upplevelse av glädje till sin träning, som bidrog till tillfredsställelse. Det fanns en vilja att utvecklas inom sin aktivitet för att förbättra sin egen prestation. De yttre faktorerna var synliga vid tillfällena respondenterna var mindre motiverade, då de drevs framförallt av hälsoeffekter, utseende och av omgivningens påverkan. Oavsett vad som drev respondenterna visade sig motivationen vara viktig för att de skulle fortsätta träna.

Resultatet visade att respondenter motiverades av sociala mediers träningsbudskap. Det fanns liknande motiv i den virtuella världen som i den verkliga världen. Det bör tilläggas att de sidor som förmedlar träning och hälsa oftast relateras till personer som styrketränar. Det kan därför vara av betydelse att de respondenter som använde dessa sociala medier var främst de respondenter som tränade på gym. Den respondent som tränade innebandy som följde sådana sidor gjorde det för att komplettera sin träning med styrketräning. Därför kan sociala medier tolkas som ett hjälpmedel främst för de individer som tränar på gym, då de kan ta efter beteenden och förbättras inom träningen och på så vis öka sin motivation. Neiger m.fl. (2012) förklarar att ju mer engagerad en person är på sociala medier desto mer blir personen

påverkad av vad som sker. På så vis påverkar det även personens motivation (a.a). Detta visade sig i resultatet då den respondent som var mest aktiv visar sig påverkas mer av vad som sker på de sociala medierna. Graden av engagemang kan förklara de respondenter som inte följer sådana sidor på internet. Det ansåg inte sig motiveras av dem, vilket kan bero på deras låga engagemang på dessa sidor.

Till förslag för vidare forskning kan de vara av intresse att diskutera om det finns fler bidragande orsaker som motiverar människan till träning. Hur påverkas människan av exempelvis miljön de tränar i? Har träningsanläggningarna någon betydelse? Påverkas de av sin omgivning när det gäller träningsutrustning, ljus, ljud och så vidare? Hur stor betydelse har engagemanget bland tränare inom idrottsföreningar? Hur skapar de en bra gemenskap bland lagkamraterna? Slutligen kan det vara av intresse att göra en jämförelse mellan könen för att se om det finns någon märkbar skillnad när det gäller motivation till träning.

8.2 Metoddiskussion

I metoddiskussionen tar författaren hänsyn till studiens validitet (giltighet) och reliabilitet (tillförlitlighet) för att bedöma kvaliteten i undersökningen.

Metoden som användes för denna undersökning var kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Metoden ansågs lämplig att använda eftersom den gav en djupgående beskrivning av respondenternas upplevelser och erfarenheter kring träning och motivation. Intervjuerna gav möjlighet för respondenterna att ge information som de tidigare inte hade reflekterat kring, vilket inte hade varit möjligt vid en enkätundersökning. Eftersom intervjuguiden är framtagen med hjälp av SDT kan det vara svårt att finna flera aspekter på motivation som är baserade på andra faktorer än inre och yttre. Författaren upplevde ändå att intervjuguiden kunde ge svar på syftet och frågeställningarna på ett relevant sätt. Flow teorin ansågs kunna komplettera och ge en annan synvinkel på respondenternas motivation till träning. Undersökningen inleddes med en pilotintervju för att undersöka om frågorna var begripliga och relevanta för studiens syfte, vilket bidrog med en ökad validitet i resultatet. Pilotpersonen värderade frågorna som begripliga och intervjun blev därför en del av resultatet. Pilotintervjun bidrog även till att författaren kände en ökad trygghet i sin intervjuroll.

Resultatet av intervjuerna analyserades med hjälp av en innehållsanalys för att få fram de viktigaste faktorerna till varför respondenterna tränade. Författaren såg en fördel att använda innehållsanalys eftersom den går att anpassa till författarens erfarenhet och kunskap från tidigare studier på ett

relevant sätt (Graneheim & Lundman, 2004). I detta fall kopplades teorier (SDT och Flow) ihop med intervjumaterialet för att få fram relevanta kategorier. Denna analysmetod gav författaren möjlighet att hitta likheter och skillnader i intervjumaterialet. Kategorierna kunde sedan kopplas till de valda teorierna för att besvara syftet på studien. Innehållsanalys syftar till att undersöka skillnader och likheter i resultatet (Graneheim & Lundman, 2004). Det sågs som en fördel att intervjua respondenter med olika träningsform för att undersöka om det fanns skillnader eller likheter i motivation beroende på träningsform. Det gav även möjlighet till en bredare bild av vad som motiverar individer till träning, vilket ökar reliabiliteten.

Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades till talspråk. Inspelning av materialet är ett sätt att få betydande delar av vad respondenterna säger, vilket ger en ökad tillförlitlighet (Trost, 2010). Transkriberingen underlättade analysprocessen genom att författaren fick en helhetsbild av materialet. Transkribering gör att resultatet ligger så nära sanningen som möjligt eftersom det är respondenternas egna ord som framkommer (Kvale, 1997).

Från början skulle studien fokusera enbart på gymdeltagare men det visade sig vara för få som var intresserade av att delta. Urvalet kunde ha genomförts på ett annat sätt för att få tag på de antal respondenter som önskades. Fler antal träningsanläggningar kunde ha kontaktats och informationen angående studien kunde framförts tidigare än vad som gjordes för möjligheten att få tillräckligt med respondenter. På grund av tidsbrist i rekryteringsprocessen fick urvalet breddas genom att finna respondenter med olika träningsformer. Författaren ansåg att antalet var viktigare för att få så djupgående svar som möjligt.

Studien tar enbart upp kvinnors upplevelser om motivation till träning. Hade studien även undersökt motivationsfaktorer hos pojkar, hade kanske resultatet fått ett annat utfall. Men syftet med studien var att undersöka kvinnors upplevelser kring motivation och därför var inte det motsatta könet av relevans för denna studie.

Intervjuerna belyste de delar som ansågs viktiga för att besvara syftet. De bestod av inledande frågor som handlade om träningsvanor, olika mål i träningen samt deras upplevelse av motivation till träning. Intervjuerna syftade till att ställa öppna frågor för att respondenterna skulle få reflektera kring vad som motiverade dem till träning. Författaren upplevde att intervjuerna var olika innehållsrika. Detta kan ha berott på respondenternas olika intresse av att dela med sig av sina upplevelser. Författarens erfarenhet av att intervjua kan även vara av betydelse för resultatets utfall, vilket kan ha påverkat respondenternas svar på frågorna. Det krävs lång erfarenhet för

att en forskare ska känna sig säker i intervjusituationen (Kvale, 1997). Det krävs att hon besitter en kunskap för att ge ett förtroendegivande intryck bland respondenterna. En intervjuare blir mer och mer säker på sin uppgift ju mer hon får genomföra den i praktiken (a.a).

Under en av intervjuerna framkom det att en respondent var mindre motiverad till att träna än vad övriga respondenter var. Det innebar att intervjun ändrade riktning och författaren fick frångå intervjuguiden för att istället fokusera på orsakerna till den minskade motivationen. Personens svar på frågorna var ändå användbara vid analysen av intervjun, eftersom hon berättade vad som tidigare hade motiverat henne till träning. Fyra av respondenterna var aktiva på sociala medier med träningsbudskap. En respondent delade själv med sig av sin träning på internet. Det låga antalet användare kan ge en missvisande bild av träningsidornas påverkan på respondenternas motivation. Författaren ansåg ändå att syftet besvarades genom uttömmande svar från respondenterna, vilket visades genom citaten i resultatdelen.

Efter insamling av data gjordes en reflektion kring intervjufrågorna. Somliga intervjufrågor liknade varandra. Några frågor sågs inte som relevanta till studiens syfte och kunde därför exkluderas utan att det hade påverkat resultatet. En del frågor upplevdes vara mer riktade åt yttre, motivationsfaktorer, vilket därför gjorde det svårare att få fram de inre faktorerna hos respondenterna. Planeringen inför intervjuerna kunde granskas ytterligare för att frågorna skulle vara relevanta. Gällande antalet respondenter i studien ansågs det till en början vara tillräckligt för att besvara syftet. Det hade möjligtvis varit bra med ytterligare två intervjuer för att få ett säkrare svar, särskilt när det gäller respondenternas påverkan av sociala mediernas träningsbudskap. Men på grund av tidsbrist och svårigheter att få tag på deltagare, bidrog det till färre antal respondenter än vad som önskades.

Författaren förhöll sig till forskningsetiska principer. Det innebar att respondenterna var konfidentiella genom hela processen. Intervjutillfällena upplevdes ha varit en positiv erfarenhet för samtliga respondenter, då några uppgav att de fick chans att reflektera kring sin träningsituation. Respondenterna informerades om studien både muntligt och skriftligt innan de valde att medverka, vilket bidrog till att de var väl medvetna om studiens syfte som i sin tur skapade en trygg och förtroendegivande relation mellan författare och respondent. Respondenterna fick själva bestämma var de ville genomföra intervjuerna för en ökad trygghet.

9. Konklusion

Motivationen till träning kunde variera för respondenterna, då de visade att de drevs av både inre och yttre faktorer. De inre faktorerna var viktigast för dem för att kunna bibehålla sitt träningsbeteende. De yttre faktorerna förekom vid perioder då respondenterna saknade lust till träningen, men kunde efter en tid återfå glädjen och därmed den inre motivationen. Studien visade även att de sociala medierna kunde bidra till ökad träningsmotivation.

Som folkhälsopedagog kan kunskapen om vad som motiverar människan till att träna vara bra för att öka den fysiska aktiviteten och minska ohälsan i samhället. En person som har ett ihållande träningsbeteende tenderar att ha ett bättre välbefinnande än de som inte tränar. Inre motivation handlar om att sysselsätta sig med en aktivitet som är rolig och intressant och det gäller varje individ hittar det som bidrar till att de tycker träningen är rolig. Om de finner en inre motivation i sin träning kan detta ge ett regelbundet beteende, vilket i sin tur kan bidra till ett ökat välmående både psykiskt och fysiskt.

10. Litteraturförteckning

Allender, S. Cowburn, G. Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*. 21, (6), 826-835.

Antonovsky, A (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Ba, S. & Wang, L. (2013). Digital health communities: The effect of their motivation mechanism. *Decision Support Systems*. 55, (4), 941-947.

Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of mass Communication. *Media Psychology*. 3, (3), 265-299.

Bartholomew, J. Klipatrick, M. & Hebert, E. (2005). College student's motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for Sport participating and exercise. *Journal of American College Health*. 54, (2), 87-94.

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

Brown, J. & Siegel, J. (1988). Exercise as a buffer of life stress: a prospective study of adolescent health. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. 7, (4), 341-353.

Caspersen, C. Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 100, (2), 126-131.

Chou, W. Prestin, A. Lyons, C. & Wen, K. (2013). Web 2.0 for health promotion: reviewing the current evidence. *American Journal of Public Health*. 103, (1), e9 - e18.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow - Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Csikszentmihály, M. (1993). *The Evolving Self- A psychology for the third millennium*. New York: HarperPerennial.

Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. (1999) *Flow och idrott*. Jönköping: Brain Books.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11, (4), 227-268.

Denscombe, M. (2011). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

DiLorenzo, T. Bargman, E. Stucky-Ropp, R. Brassington, G. Frensch, P. & LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*. 28, (1), 75-85.

Donaldson, S. & Ronan, K. (2006). The Effects of sports participation on young adolescents emotional well-being. *Adolescence*. 41, (162).

Duda, J & Nicholls, J. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*. 84, (3), 290-299.

Dunn, A. Trivedi, M. Kampert, J. Clark, C. & Chambliss, H. (2005). Exercise treatment for depression : Efficacy and dose response. *American journal of preventive medicine*. 28, (1).

Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, moderators of challenge-skill-balance and performance. *Motivation and Emotion*. 32, (3), 158–172.

Eyler, A. Wilcox, S. Matson-Koffman, D. Evenson, K. Sanderson, B. Thompson, J. Wilbur, J. & Rohm-Young, D. (2002). Correlates of physical activity among women from diverse racial/ethnic groups. *Journal of women 's health & gender-based medicine*. 11, (3), 239-253.

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion- vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB.

Folkhälsomyndigheten (2011). *Vad är fysisk aktivitet?*
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>
[Hämtad 2015-03-17]

Franken, R. & Brown, D. (1995). Why do people like competition? The motivation for winning, putting forth effort, improving one's performance, performing well, being instrumental, and expressing forceful/aggressive behavior. *Personality and Individual Differences*. 19, (2), 175-184.

Frimming, R., Polsgrove, M. & Bower, G. (2011). Evaluation of a Health and Fitness Social Media Experience. *American Journal of Health Education*. 42, (4), 222-227.

Frisén, A. Holmqvist, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt – om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Gillison, F. Sebire, S. & Standage, M. (2012) What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed. *British journal of health psychology*. 17, (3)

González-Cutre, D. & Sicilia, A. (2012) Motivation and exercise dependence: a study based on self-determination theory. *Research quarterly for exercise and sport*. 83, (2).

Graneheim, U. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education today*. 24, (2), 105-112.

Kondric, M. Sandrik, J. Mandric, G. & Schneifler, B. (2013). *Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries*. *Journal of sports science & medicine*. 12, (1), 10-18.

Korda, H. & Itani, Z (2013). *Harnessing Social Media for Health Promotion and Behavior Change*. *Health Promotion Practice*. 14, (1), 15-23.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund:

Studentlitteratur.

Lee, R. Nigg, C. DiClemente, C. & Courneya, K. (2001) Validating Motivational Readiness for Exercise Behavior With Adolescents. *Research quarterly for exercise and sport*. 72, (4).

Molloy, G. Dixon, D. Hamer, M. & Sniehotta, F. (2010). Social support and regular physical activity: Does planning mediate this link. *British journal of health psychology*. 15, (Pt 4).

Moreno, J. González- Cutre D. Sicilia, Á. & Spray, C. (2010) Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach-avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*. 11, (6), 542-550.

Murcia, J. Román, M. Galindo, C. Alonso, N. & González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of sports science & medicine*. 7, (1), 23-31.

Neiger, B. Thackeray, R. Van Wagenen, S. Hanson, C. West, J. Barnes, M. & Fagen, M. (2012). Use of Social Media in Health Promotion: Purposes, Key Performance Indicators, and Evaluation Metrics. *Health Promotion Practice*. 13, (2), 159-164.

Petosa, R. & Holtz, B. (2013). Flow for exercise adherence: testing an intrinsic model of health behavior. *American Journal of Health Education*. 4, (5).

Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*. 71, (11), 363-377.

Rains, S & Keating, D. (2011). The social dimension of blogging about health: Health blogging, social support, and well-being. *Communication Monographs*. 78, (4).

Riviere, S & Stacey, E (2008). Sustaining an Online Community of Practice: A Case Study. *Journal of Distance Education*. 22, (2).

Ryan, R. Frederick, C. Lipes, D. Rubio, N. & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Sport Psychology*. 28, 335-354.

Socialdepartementet (2002) *Mål för folkhälsan*
<http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/1259> [Hämtad 2015-03-16].

Ståhl, T. Rütten, A. Nutbeam, D. Bauman, A. Kannas, L. Abel, T. Lüschen, G. Rodriguez, D. Vinck, J. & van der Zee, J. (2001) The importance of the social environment for physically active lifestyle: Results from an international study. *Social Science & Medicine*. 52 (1), 1- 10.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Waburton, D. Nicol, C. Bredin, & S. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. *Canadian Medical Association Journal*. 174, (6) 801-809.

World Health Organization (1948) *Definition of Health*
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [Hämtad 2015-03-17]

Yang, X. Telama, R. Leino, M. & Viikari, J. (1999). Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 9, (2), 120-127.

Zunft, H. Friebe, D. Seppelt, B. Widhalm, K. Remaut de Winter, A. Vaz de Almeida, M. Kearney, J. & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public health nutrition*. 2, (1A).

Bilaga 1

Informationsblad

Hej!

Mitt namn är Johanna Jonsson och jag läser sista året på Folkhälsopedagogiska programmet på Högskolan Kristianstad. Inför sista året ska vi genomföra ett examensarbete där vi får välja valfritt ämne inom folkhälsopedagogiken. Jag ska undersöka olika motivationsfaktorer bland fysiskt aktiva kvinnor (18-25 år). Studien syftar därför till att undersöka vad som motiverar flickor till att fortsätta träna samt om sociala medier med träningsbudskap kan påverka träningsmotivationen. Detta informationsblad riktar alltså sig till dig som är fysiskt aktiv och tränar regelbundet. Med hjälp av detta informationsbrev vill jag fråga om du är intresserad av att delta i min studie.

Denna studie kommer genomföras med en kvalitativ ansats då jag kommer genomföra intervjuer med semistrukturerad intervjuguide. Intervjutillfället förväntas ta 30-45 minuter och deltagandet är frivilligt, då du kan avsluta ditt deltagande när som helst. Studien kommer vara konfidentiell vilket innebär att personlig identitet och personliga värderingar inte kommer komma fram i studien. Jag kommer behöva spela in intervjun för att få med all viktig information, detta är såklart med ditt samtycke. Jag önskar även få spara kontaktuppgifter under studiens gång, för eventuell komplettering av intervjuerna. Informationen från intervjuerna kommer att bevaras så att inga obehöriga kommer åt den. Då intervjuerna enbart är till för denna studien så kommer jag efter examination att radera allt material.

Intervjuerna kommer ligga till grund för arbetets resultat. Ni kommer efter examination få möjlighet att ta del av studien genom att kontakta mig.

Kontaktperson: Johanna Jonsson
Mobil: 0731841150
E-post: Johanna.johnsson0120@stud.hkr.se

Handledare: Ann-Christin Sollerhed
E-post: ann-christin.sollerhed@hkr.se

- Ja, jag deltar gärna i studien**
- Nej, jag vill inte delta i studien**

Namn: _____

Mobil nummer: _____

Hälsningar Johanna

Bilaga 2

Samtyckesblankett

Titel: Motivationsfaktorer till fysik träning bland regelbundet aktiva flickor.	Högskolan Kristianstad, sektion för hälsa och samhälle.
Ansvarig: Johanna Jonsson johanna.johnsson0120@stud.hkr.se 0731841150	Examensarbete Folkhälsopedagogiskt program 180 hp Kandidat
Jag har tagit del av muntlig och skriftlig information om studien. Jag godkänner att intervjun kommer spelas in Jag är medveten om att det är tillåtet att avbryta deltagande när som.	
Jag lämnar här med mitt samtycke om att delta i studien.	
Datum:	
Deltagarens underskrift:	

Bilaga 3

Intervjuguide

Bakgrund

- Ålder?
- Vilka aktiviteter utövar du regelbundet?

Träningsvanor

- Hur ser dina träningsvanor ut? (Träningsstyp, antal träningspass/vecka, intensitet, hur länge/mycket)
- Hur kommer det sig att du tränar den träningsformen du gör?
- Vad fick dig att börja? / Hur kom du i kontakt med aktiviteten?
- Hur länge (antal månader/ år) har du tränat?
- Tävlrar du?
- Finns det något du vill förändra med din träning?
- Hur ser dina mål inom träningen ut?
- Hur påverkar träningen ditt liv och ditt välbefinnande?
- Vilken roll har träningen i ditt liv? (grundläggande behov, intresse, livsstil, etc.)

Motivation

- Vad får dig att gå till träningen?
- Vad är det viktigaste för dig när det gäller träningen? Varför?
- Anser du att glädjen är viktig i träningen? På vilket sätt?
- Vad är roligast med denna form av träning?
- Anser du att lagkamrater/träningskamrater är viktigt? Varför? Varför inte?
- Hur anser du att din kompetens och kunskap har förbättrats sen du började träna? Viktigt?
- Hur viktig är tävlingen/ matcherna för att du ska fortsätta träna?
- Tycker du det är viktigt att känna sig duktig?

- Hur ser du på utmaningar?
- Hur ser ett bra träningspass ut? Hur känner du då?
- Hur känner du vid ett dåligt träningspass?
- Spelar kroppsutseende någon roll för dig? På vilket sätt?
- Tror du utseende är viktigt för många? På vilket sätt?
- Anser du att det finns ett typiskt kroppsideal? Om ja, hur ser det ut?
- Anser du att bekräftelse från andra kan öka din motivation? På vilket sätt?
- Känner du någon gång ett tvång till att träna? Hur känner du då?
- Är hälsan en viktig faktor till att du tränar? På vilket sätt?
- Känner du någon gång att du tappar motivationen? Vad brukar det bero på?

Sociala medier

- Deltar du på sociala forum på nätet där träning och hälsa är i fokus?
- Anser du att du får inspiration av vad andra delar med sig på sociala medier? Om ja, på vilket sätt? Upplever du det negativt eller positivt?
- Tycker du det är viktigt att själv dela med sig av sin träning på sociala medier? Om ja, varför?
- Finner du sociala medier med träningsfokus som en drivkraft? Om ja, på vilket sätt?