

Mastergradsoppgave

Vegard Nygård

Kroppen - ungdommens
oppussingsprosjekt

- En kvalitativ studie av
relasjonen mellom venner,
trening og det moderne kroppsbilde



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling i idrettsfag 2013

Vegard Nygård

Kroppen - ungdommens oppussingsprosjekt

- En kvalitativ studie av relasjonen mellom venner, trening og det moderne kroppsbilde.

Høgskolen i Telemark
Fakultet for allmennvitenskapelige fag
Institutt for idrett, kroppsøving og friluftsliv
Hallvard Eikas plass
3800 Bø i Telemark

<http://www.hit.no>

© 2013 Vegard Nygård

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Denne oppgaven tar sikte på å avdekke hvilke kroppsidealer som eksisterer blant norsk ungdom som trener på helsestudio. Videre håper og tror jeg at den skaper en innsikt i hvilken innflytelse venner og andre i omgivelsene spiller for den enkeltes syn på idealkroppen. Samt hvordan den enkelte reagerer på egne og andres forventninger om idealkroppen.

I et forsøk på å gi meg svar på dette har jeg tilnærmet meg flere ulike teorier. Disse tar for seg selvpresentasjon, stigma, selvbeskrivelse, ungdom og venner. Teoriene er med på å gi en forståelse av hvordan vi prøver å gi et inntrykk av oss selv ovenfor andre. Dersom vi føler at vi ikke karakteriserer det vi ønsker, foretar vi ulike handlinger og symboler i et forsøk på å etterlikne målet. Dersom vi føler at tilbakemeldinger fra andre i omgivelsene kan tyde på at vi ikke er innenfor samfunnets forventninger, kan dette føre til at vi opplever å bli stigmatisert. Vi kan også oppleve denne stigmatiseringen gjennom egen vurdering av oss selv. Dette kan videre føre til en opplevelse av flauhet og skam, som kan være avgjørende for hvordan enkelte personer velger å presentere seg. Vennegjengen er viktig for selvfølelsen og utviklingen til ungdom. Samfunnets kulturer og normer tas opp og blir en del av blant annet vennegjengen. Dermed kan gjengen både bevisst og ubevisst påvirke ungdom til å ville nå deres forventninger. Teoretikerne som presenteres er hovedsakelig Goffman, Leary og Kowalski, Tetzchner, Scheff og Retzinger og Christakis og Fowler. Underveis suppleres også disse med flere andre teoretikere.

Jeg har foretatt to kvalitative metoder. Ved bruk av deltakende observasjon har jeg studert mine informanter på et treningssenter i Telemark. Gjennom denne tilnærmingen fikk jeg tilgang til ulike sosiale fenomener i dets naturlige atmosfære. Jeg valgte ikke å ta kontakt med personene jeg observerte. Jeg har også foretatt ti halvstrukturerte intervjuer, av utvalgte personer i alderen 16-24 år. Seks av disse er gutter og fire er jenter. Rekrutteringen foregikk ved at jeg tilnærmet meg personer etter at de var ferdig med å trene på treningssenteret, hvor jeg tidligere hadde foretatt min deltakende observasjon.

Etttersom jeg har tilnærmet meg personer på et treningssenter kan det tenkes at disse er mer opptatt av kropp, enn de som ikke trener på et treningssenter. Dermed kan ikke denne studien sies å være representativ blant norsk ungdom. Siden utvalget mitt også er begrenset, er dataene ikke representative og dermed er heller ikke oppgaven generaliserbar. Men jeg har oppnådd informantene sine subjektive perspektiv, som til sammen besvarer mine

problemstillinger. Det skal ikke utelukkes at de samme resultatene kan påvises gjennom en annen undersøkelse, utført med like premisser og tilnærming som i denne oppgaven.

Denne oppgaven har ført til flere spennende og funn, som jeg vil gi en liten smakebit på i dette sammendraget. Informantene mine idealiserer tre ulike kroppsidealer. Det ene er den estetiske kroppen som skal se best mulig ut. Det andre er den funksjonelle kroppen som skal fungere best mulig i hverdagen. Det tredje er den presenterende kroppen, som skal prestere best mulig i en bestemt idrett. Den estetiske kroppen har flere likhetstrekk blant guttene og jentene, hovedforskjellen er at jentene ser opp til en kropp som er noe tynnere og har mindre muskler. De tre ulike gruppene viste alle tegn til å ha et visst fokus på den funksjonelle kroppen.

Ni av ti svarte at de tror vennene har de samme kroppsidealene som de har. Ni av ti svarte også at de håper at vennene har et positivt inntrykk av kroppen deres. Flertallet mener dessuten at vennegjengen er gruppen hvor kroppsfokuset står sterkest. Det ser ut til at vennegjengens syn, meninger, og forventinger om kropp ubevisst påvirker den enkelte. Ni av ti svarte at kommentarer fra andre i omgivelsene kan påvirke lysten deres til å trene, men også hvordan de ønsker å trene. Noe overraskende kommer det frem at det er de negative kommentarene som påvirker flest til å ville trene. Årsaken til at de lar seg påvirke slik av de negative kommentarene er at de vil hevde seg ovenfor personene som kom med kommentaren, eller at de vil rette opp eventuelle skavanker. I tillegg til kommentarer fra andre personer kan også blick påvirke selvtilliten, både positivt og negativt. En annen faktor som påvirker selvtilliten er da enkelte sammenlikner seg med personer som de anser som bedre trent enn seg selv. Blant annet kan dette føre til underlegenhet og misunnelse, men også motivasjon.

Alle informantene svarte at en godt trent kropp, vil gi et positivt inntrykk av personen. Hvor moderne, selvsikker og vellykket bare er noen av de positive inntrykkene den veltrente kroppen vil skape. Mens den utrente kroppen vil kunne føre til at personen blir stigmatisert som lat og mislykket.

Alle mine informanter svarte at de har opplevd skam over egen kropp eller kroppslige prestasjoner. Dersom den enkelte føler at han ikke lever opp til egne og andres forventninger om en idealkropp, skaper dette en kroppsmisnøye som kan påvirke selvtilliten. Selvfølelsen ser ut til å være avgjørende for hvordan den enkelte presenterer seg. En person som er godt trent og fornøyd med egen kropp eller prestasjoner, bruker ulike strategier for å vise seg frem.

Mens en person som er dårlig trent og misfornøyd med egen kropp bruker ulike strategier for å skjule seg for omgivelsene. Senere i oppgaven vil jeg avdekke flere spennende funn.

Forord

Etter en lang reise hvor både kunnskap, glede, selvutvikling, men også utfordringer og frustrasjon har preget hverdagene, er ferden over i denne omgang. Underveis i arbeidet har det stadig blitt flere jeg vil fremheve for deres bidrag til at denne oppgaven har blitt en realitet.

Aller først ønsker jeg å takke min veileder Jan Ove Tangen som alltid har hatt tid til å vise vei i stunder hvor jeg har stått fast og sårt trengt råd. Underveis har du vært med på å inspirere og komme med gode innspill, slik at jeg har kunnet fortsette arbeidet. Du har også vist tro og engasjement ovenfor mitt prosjekt. Tusen takk for all din hjelp.

En takk må rettes til bibliotekarene ved Høgskolen i Bø. Dere har alltid vært blide og hjelpsomme. Videre vil jeg takke de ansatte på treningssenteret som gav meg muligheten til å intervju medlemmene av senteret.

Videre ønsker jeg å takke min tidligere nabo Svein Møthe for hans hjelp med strukturering av oppgaven. Min far må også takkes for å ha foretatt en språkvask av oppgaven. Samboeren min som også har hjulpet til med rettskriving, har i tillegg hatt forståelse for at mye tid har gått til denne oppgaven. Jeg er svært takknemlig for all støtten din underveis.

Til slutt vil jeg takke alle de som lot seg intervju til denne oppgaven. Tusen takk for at dere ville dele deres indre tanker og meninger rundt deres egen kropp, med meg. Uten deres utfyllende beskrivelser hadde ikke denne oppgaven hatt noen resultater å vise til.

Kongsberg, 16. mai 2013

Vegard Nygård

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	6
1. Innledning	1
1.1 Bakgrunn	1
1.2 Tidligere forskning.....	3
1.3 Problemstillinger	8
2. Teoretiske perspektiver	10
2.1 Innledning.....	10
2.2 Betydningen av selvpresentasjon.....	11
2.3 Om stigma	14
2.4 Selvbeskrivelse og selvpresentasjon	17
2.5. Sosialisering og interaksjon blant ungdom og venner	20
2.6. Oppsummering.....	24
3. Metode	26
3.1 Innledning.....	26
3.2 Valg av metodisk tilnæringsmåte.....	26
3.3 Kvalitativ metode	27
3.4 Min for forståelse og rollen som forsker.....	45
3.5 Oppsummering.....	46
4. Mine funn	47
4.1 innledning.....	47
4.2 Kroppsidealer blant ungdom.....	47
4.3 Venner, omgivelser, idealkroppen og påvirkning.....	57
4.4 Reaksjoner på forventningene om den ideelle kroppen.....	67
4.5 Skamfull over egen kropp.....	74
4.6 Oppsummering.....	84
5. Mine og andres funn – en drøfting	88
5.1 Innledning.....	88
5.2 Norsk ungdoms kroppsidealer	88
5.3 Venner og andres innflytelse.....	92
5.4 Kroppen som symbol.....	97

5.5 Skammens betydning	100
6. Konklusjon	106
7. Veien videre.....	111
Litteraturliste.....	1
Liste over vedlegg	6
Observasjonsskjema	7
Deltakelse i prosjektet "Idealkroppen, venner og trening"	8
Intervjuguide	9

1. Innledning

Formålet med denne undersøkelsen er å beskrive og forsøke å forstå hvilken betydning fokus på kroppen og kroppsidealiser har for ungdommens selvbylde, hvilke kroppsidealiser som eksisterer blant norsk ungdom, hvordan venner påvirker deres selvbylde og hvordan de selv reagerer på egne og andres forventninger om idealkroppen.

I dette innledningskapittelet vil jeg gi en beskrivelse av bakgrunnen for denne oppgaven, gi en oversikt over noe av den forskningen jeg bygger på, redegjøre for mitt ståsted i forhold til oppgavens tema, presentere problemstillingene og gi en kort avgrensning.

1.1 Bakgrunn

Ser vi tilbake i tid kan vi se at det alltid har eksistert kroppsidealiser. De greske gudene ble gjennom bilder og statuer fremstilt som velbygde og er viden kjent for sin fysikk. Den mest kjente er kanskje Adonis som var halvt gud og halvt menneske. Han hadde den typiske v-formen og veldefinerte muskler. I de senere år har fokuset på kroppsidealiser tiltatt kraftig. Et eksempel på dette er at i 1999 ble det brukt mer enn 2 milliarder dollar på medlemskap i kommersielle treningssentre i USA (Pope, Phillips og Olivardia, 2000). Den gangen lå dollarkursen på 7,70. Det utgjør en sum på mer enn svimlende 15,4 milliarder norske kroner. Hall (1997) fastslår at presentasjoner og kulturelle sammensetninger inspirerer og påvirker livene våre i høy grad. Informasjonssamfunnet gir oss mengder med inntrykk og påvirkning. Hollywood lanserer stadig filmer med skuespillere som viser oss sine perfekte og veltrente kropper på lerretet. De alminneliggjør et ideal som gir oss et skjevt bilde av virkeligheten. Miller (1970) skriver at i interaksjonen mellom mennesker, ser utseende ut til å være av stor betydning, og en person som er fysisk attraktiv blir tenkt på som en person med aktverdige personlige kvaliteter. I følge Hamermesh (2013) favoriserer samfunnet personer som ser bra ut, og pene personer vil høste ulike økonomiske og samlivsfordeler. Kroppen blir omgjort til et objekt som vurderes ut ifra de kulturelle standardene.

Media utnytter kropps fokuset ved å gi oss inntrykk av at utseende er noe som kan gjøres noe med og som kan kjøpes. Det er flust av artikler som forteller hvordan vi kan gå ned ti kg på åtte uker, hvilke kosttilskudd som fungerer best, hvilke klær som gir deg ønsket kroppsfasong, hvordan kjendisene gjennomgår "ekstreme forvandlinger" og hvilke dietter som skal gi akkurat deg den ideelle kroppen. Det dannes inntrykk av uoppnåelige idealer, og mediene bygger opp under disse forventningene. Samfunnsstopper står frem med hvor mye de trener og selvsagt går de «Birken». De viser at vi kan forbedre oss selv, samtidig som de gir oss et bilde

av noe som ikke på langt nær gjenspeiler mangfoldet i samfunnet. På en måte blir kroppen nåtidens oppussingsprosjekt.

Engelsrud (2006, s. 10) skriver *“beundrende blikk rettes mot dem som har oppnådd drømmekroppen”* og *“kroppens form blir en sosial markør for lykke, status og makt”*

I dagens hektiske samfunn er tid en mangelvare. Veien mot den perfekte kroppen er en lang og møysommelig jobb. Noen velger å ta snarveien, gjennom *quick fix*, og på denne måten kan de nå den etterlengtede idealkroppen mye fortere. I mange sammenhenger må hver enkelt av oss eksponere seg mer enn tidligere. Vi skifter oftere jobb og må «selge oss» i jobbintervjuer. Førsteinntrykket er viktig.

Vi holder innlegg i møter, presenterer og representerer. For de fleste er dette situasjoner de føler seg usikre i. Noe av grunnen til at vi føler ubehag i slike situasjoner er fordi vi er opptatt av hvilket inntrykk andre personer får av oss.

Det kan virke som om noen ikke tror kroppen lar seg påvirke av samfunnets påvirkning. Et eksempel på dette er at oppfatninger om egen kropp ikke påvirkes gjennom media eller vennegjengen. Andre mener at det er fint at enkeltpersoner blir påvirket til å være i aktivitet, og holder seg sunne. Men kroppsfokuset i dag fører og til at det oppstår uønskede effekter, for å imøtekomme forventningene om den perfekte kroppen. Plastisk kirurgi, anabole steroider og spiseforstyrrelser er bare noen av følgene dette får.

Min erfaring er at kropp ofte blir diskutert blant venner, og at det er fokus på hvordan det må trenes for å få en fin kropp. Kompiser trener gjerne sammen på treningsstudio og har ofte en intern konkurranse om å oppnå den beste “sommerformen“. Selv har jeg flere års utdanning innen idrett, og har i mange år trent regelmessig på treningssenter. På denne måten har jeg møtt og snakket med mange og kunnet registrere at det blir viktig for stadig flere å trene for å oppnå den kroppen de gjennom ulike påvirkninger mener og tror de bør ha. Dette har ført til flere spørsmål som jeg ønsket å finne svar på. Vil vennegjengen sin holdning til kropp være med på å bestemme utfallet av den enkeltes fokus på kropp? Vil deres eventuelle holdning om en godt trent kropp, føles som et press på den enkelte? Media har skapt et kroppshysteri som det er svært vanskelig å unngå til det daglige. Hvordan påvirker dette oss?

Kan det være slik at det er en sammenheng mellom venner, kropp, forventninger, status, selvpresentasjon og skam? Jeg tror at samfunnet skaper forventninger og press til å ha en godt trent kropp. Dette registreres blant annet i vennegjengen. Jeg tror at vennegjengen stiller både bevisste og ubevisste forventninger til de andre medlemmene av gjengen, om at de skal nå

disse kravene. Personer som ikke klarer å oppnå disse forventningene kan oppleve en følelse av skam over egen kropp. Denne skammen kan føre til at personene blir tilbakeholdne og presenterer seg deretter. Forhåpentligvis vil denne oppgaven bidra til å belyse ulike sider ved menneskelig atferd, og kunne gi svar på om vennegjengen kan legge føringer for at vi velger å trene, i håp om å oppnå en kropp som matcher idealet.

1.2 Tidligere forskning

Kropp, venner, forventninger, selvpresentasjon og skam, berører oss i det daglige og er svært fremtredende under trening. Temaet fortjener en grundigere presentasjon. Av den grunn har jeg valgt å se på både tidligere nasjonal og internasjonal forskning som er gjort på dette området. Formålet er å gi en oversikt over relevant forskning og se min undersøkelse i en større sammenheng. Jeg vil beskrive den forskningen jeg bygger på og vise hva jeg kan bidra med av ny forskning.

Presentasjon av kroppen

Det er gjennomført mye forskning på temaet kropp. Jeg har valgt å trekke frem Gunn Engelsrud. Engelsrud har forsket på temaet kropp og fitness som er et bredt utvalg av aktiviteter som tilbys i de kommersielle treningssentrene. Hun skriver at vi kan se på kroppen som et kulturelt objekt som blir manipulert til å endre form, forandre livsstil, og at det rettes fokus på utseendet og det å skulle være tynn. Engelsrud (2009) skriver "*in recent years, the exercising body has been positioned as a site of identity construction*". Blant annet har Engelsrud sett på hvordan idealkroppen illustrerer en form for vellykkethet, og at presset om en idealkropp har økt betraktelig de siste 30 årene. Den økende kroppsfokuseringen begrunnes gjennom en glorifisering av kroppen i media. Miles (2000, s. 99), skriver at det kommersielle markedet har spilt en svært viktig rolle i konstrueringen av kultur og subkultur, blant unge. Fauske og Øia (2003) hevder at media påvirker oss, men at vi igjen er med på å påvirke media. Engelsrud (2006) skriver at vi i dagens populærkultur blir innbilt at det viktigste er hvordan kroppen skal se ut, og hvordan den bør se ut. Det blir nærmest vårt samfunns, *doxa*. Altså er det for tett innpå oss og vi har blitt en del av kroppshysteriet, slik at det unnslipper vår refleksjon. Dette setter sine spor i enkeltindivider, spesielt i den yngre befolkningen som er oppvokst i denne kulturen (Bourdieu, 1995). Jeg har lyst til å finne ut hvilke konsekvenser påvirkningen og den forestilte viktigheten av kroppen i samfunnet, medfører. Det blir interessant å se om informantene føler forventninger fra samfunnet om å ha en idealkropp, og om de føler seg stigmatisert dersom de ikke oppfyller disse forventningene.

Som Engelsrud poengterer har kroppen stor verdi i det vestlige samfunnet, og en godt trent kropp kan brukes til å gi et ønsket bilde av en selv. Bjørn Barland og Jan Ove Tangen (2009) har publisert rapporten om kroppsrepresentasjon og andre prestasjoner som er en omfangsundersøkelse om bruk av doping. De fant ut at en muskuløs kropp med lite fett har stor verdi i visse miljøer. Barland og Tangen oppdaget at respondentene trente for å få en tilhørighet i gruppen sin. De ville endre kroppen gjennom trening, og for noen var målet å bli slankere, for andre var det å bli sterkere, mens andre igjen bare ville dyrke kroppen. Kropp og trening var noen av faktorene som ble sett på som viktigst for å kunne presentere seg selv i det offentlige rom. En informant svarte at venner, partner og han selv er av størst betydning når det gjelder jevnlig tilbakemeldinger på kroppen.

Forventninger og skam

Tangen tar for seg hvordan andres blikk kan påvirke oss til å være i aktivitet. Tangen (2005) publiserte en artikkel hvor han trekker frem hvordan det å bli sett av andre, eller føle at en blir iaktatt er med på å skape en identitet. Det er også viktig for sosialiseringen vår. Tangen hevder at andres blikk er avgjørende for om vi vil drive med sport eller trening. Dersom en person føler at vennegjengen ser på kroppen hans med beundrende øyne, vil dette kunne få han til å trene målrettet mot vennenes forestilling av den ideelle kroppen.

Fjeld (2011) har utgitt en masteroppgave hvor han har forsket på sammenhengen mellom kroppsilde, trening og kroppsidealet i samfunnet. Han fant ut at informantene forsøkte å innfri samfunnets forventninger om å ha en idealkropp. Et annet funn var at ikke alle nødvendigvis så opp til de samme kroppsidealene. Et oppsiktsvekkende funn er at hele ni av ti informanter tolkes til å ha opplevd skam eller flauhet over egen kropp.

I det daglige blir vi stilt ovenfor mange ulike forventninger, alt etter hvilken gruppe og hvilke roller vi står ovenfor. Eksempelvis vil individet oppleve forskjellige forventninger til seg som kollega, student, bror, venn, eller samboer. Disse forventningene er meget sentrale i denne oppgaven. Samfunnet kan ha stille forventninger som ikke stemmer overens med de ulike gruppene. Her må det enkelte individ ta en avgjørelse, om han skal velge å følge samfunnets forventninger, eller for eksempel følge vennegjengen sin. Den franske sosiologen Pierre Bourdieu skriver at ved å svare ja til disse forventningene, kan vi bygge opp vår kulturelle kapital som er en form for symbolske goder som legitimerer statusforskjeller, ved at vi følger kulturtradisjonen og utvikler vår habitus. Habitus forklares som en kropp som kontinuerlig

endres og tilpasser seg strukturene den lever i. Denne kroppen kan tilpasses ulike situasjoner. (Prieur og Sestoft 2006).

Som et underprosjekt av rapporten Barland og Tangen (2009) har utarbeidet, har Rjukan (2009) utgitt en masteroppgave. Her har han kommet frem til flere interessante funn. Blant annet fant han ut at nesten halvparten av mennene opplever forventninger utenfra om å skulle ha en idealkropp. Han nevner at trening er det vanligste virkemiddelet i tilknytning til å være misfornøyd med kroppen sin. Et annet funn som jeg finner meget interessant er at “*Det er totalt 95,7 % av treningssenter/helsestudiobrukerne som anser kropp og utseende som litt, ganske eller meget viktig*” Rjukan (2009, s 39).

Det å se bra ut er viktigere for oss enn noen gang. Becker (2002) beskriver en *mesomorfisk* kropp. Kroppen karakteriseres ved at den er v-formet, er muskuløs og har lav fettprosent. Denne kroppen blir sett på som det maskuline kulturelle idealet, så lenge det begrenses til moderat med muskler og en relativt slank kropp (Klein, 1993). Dette støtter også Rjukan (2009) samtidig som han skriver i sin masteroppgave at jentene har en litt annerledes idealkropp. Deres ideal går mer i retning av *ektomorfe*, noe Becker (2002) beskriver som en kropp med lange slanke ledd, med relativt små, definerte muskler. En felles beskrivelse for begge kjønn, uttrykker Loland (2007, s. 47) gjennom utsagnet “*idealkroppen er slank, veltrent og aller helst kledelig brun*”.

Fjeld (2011) har i sin oppgave kommet frem til at informantene hadde ulike kroppsprosjekt. Noen ville forbedre utseende, noen ville bli sterkere, mens andre ville få god helse.

Kvalem og Wichstrøm (2006) skriver at kroppen er sentral for hvordan en oppfatter seg selv og hvordan man blir oppfattet og møtt av andre personer. I ungdomstiden vil pubertet, økt selvfokus og skiftende sosiale relasjoner og forhold være blant årsakene til at kroppsbildet er ekstra påvirket. Kvalem og Wichstrøm skriver at et negativt kroppsbilde ofte har en sammenheng med overvekt blant ungdom. Videre skriver de at det er bevist at overvekt kan føre til en utvikling av lav selvfølelse og depresjon.

Bø (2005) beskriver om kroppsspråk og nonverbalt språk. Han skriver at dette er noe vi opplever, men at det også er tilfeller hvor vi kun føler at vi blir utsatt for kroppsspråk og nonverbalt språk. For eksempel vil en som ikke er tilfreds med sin egen kropp og skal kle av seg på badestranden, kunne oppleve at andre ser på han med et nedlatende blikk. Han kan også føle og tolke at fliring eller hvissing fra andre er negative bemerkninger om hans kropp,

selv om det ikke er tilfellet. I begge tilfellene kan dette føre til at personen blir skamfull over egen kropp. Senere i teoridelen vil jeg ta grundig for meg temaet skam.

Vennegjengen og påvirkning

I denne oppgaven er det et sentralt spørsmål om vennegjengen er med på å bestemme hvilket syn en får på egen kropp, og om det kan føre til et behov for å trene. Tidligere har det blitt gjort flere nasjonale og internasjonale undersøkelser rundt påvirkning, og hvor viktig vennegjengen er for individet når det kommer til selvfølelse og identitet.

Bø (2005) har forsket på hvordan mennesker påvirker hverandre. Han skriver det er åpenbart at vi knytter bånd til hverandre, påvirker hverandre og at vi blir preget av det miljøet vi er deltakere av. Han skriver at grupper og fellesskap danner en sosial kontroll for å opprettholde verdier, meninger og væremåte i gruppen. Styringen utenfra vil etter hvert bli en del av individet og gruppen. Et eksempel på dette er at vennegjengens verdier vil bli individets verdier. Dette kalles internalisering. Vi er sjeldent klar over denne påvirkningen. Forskningen til Bø om påvirkning blir støttet av Nicholas A. Christakis og James H. Fowler (2009). De har foretatt en meget spennende undersøkelse med over 12000 respondenter, i tidsperioden 1971 til 2003. De fant ut at dersom ektefellen eller resten av familien er overvektig, stiger muligheten for at du også vil bli overvektig. Vennegjengen viser seg å være den mest betydningsfulle gruppen. Dersom en av dine venner er overvektig, stiger muligheten for at du også kan bli det, med hele 57 prosent. Er denne personen av samme kjønn og en nær venn, er sjansen for å bli påvirket enda større. Christakis og Fowler (2009) skriver at disse personene påvirker oss mere, ettersom vi forbinder oss selv med dem, og speiler oss i disse personene. Samtidig kan det bli lettere å akseptere at en selv blir tykkere, dersom vennene også er det. Videre skriver de at denne sosiale påvirkningen også gjør det tenkelig at vi kan påvirke problemer med overvekt og spre positiv helseatferd, ettersom folkets oppfatning av egen form, vil være avhengig av menneskene rundt dem.

I forhold til denne oppgavens tema, kan vi ta utgangspunkt i at vennegjengen er opptatt av kropp. I følge Bø (2005, s. 23) vil *“Gruppen med sitt verdisett, sin kultur, sine stereotypier og holdninger flytter inn i individet”*. Det vil være sannsynlig at individet har et ønske om å oppnå vennegjengens forventninger. Dersom den enkelte ikke ønsker å oppnå en idealkropp, antar jeg at målet vil være progresjon, altså en forbedring av kroppen slik den er i dag. Personen har altså et ønske om å oppnå en følelse av å se bedre ut enn det han gjorde før han startet å trene, og komme noe nærmere samfunnets forventninger. Klarer du å innfri forventningene vil du kunne oppnå status innad i gruppen og fra andre grupper i samfunnet.

Velger du å avvise disse forventningene vil du forbli i den kroppen du har. Dette kan være med på å skape en indre følelse av flauhet over at du ikke ser ut slik som samfunnet og vennegjengen forventer. Larsen og Slåtten (2006) skriver om det samme når de skriver om et strukturperspektiv, hvor de skriver at det overføres verdier og kunnskap til nye medlemmer av ulike sosialisering sin stanser. Heggen og Øia (2005, s. 192) konstaterer *“hvor viktig kroppen er for de unges sjøloppfatning“*. De har også sammenliknet en omfattende undersøkelse fra 1992, hvor over 10 000 tenåringer deltok, med en ny undersøkelse foretatt i 2002 med like mange respondenter. Noen av spørsmålene handlet om de unges forhold til jevnaldrende. Heggen og Øia skriver at samfunnet har blitt mer institusjonalisert og at stillesittende aktiviteter har tredd frem. Dette har ført til at unge ikke lenger får en god fysisk form gratis, og på grunn av dette er det ikke selvsagt for ungdom å skulle være i god fysisk form. Heggen og Øia skriver at derfor blir det å holde seg i fysisk form et uttrykk for å mestre ungdomsfasen. Etter hvert som ungdommene blir eldre, vil de løsrive seg mer fra familien, og vennene vil bli mer sentrale. Vennegjengen blir en form for erstatning for intimiteten man mister når man løsriver seg fra foreldre. *“Generelt er det rimelig å si at fra og med tidlig ungdomsalder forstås de jevnaldrende som de dominerende signifikante andre, siden vi her står overfor frigjøringen fra familien og voksensamfunnet“* (Heggen og Øia 2005, s. 79).

Klepp og Aarø (2009) har skrevet om ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Boken tar for seg hvordan ulike faktorer er med på å påvirke ungdoms livsstil. De skriver at ungdom som hadde slanket seg, hevdet at det ville føre til mer anerkjennelse fra jevnaldrende, og dermed ville de også føle seg mer verdt. Underveis nevner de betydningen av den sosiale konteksten, altså påvirkningen vi blir utsatt for, gjennom andre mennesker. Her hevder de at meningsklima, sosiale normer og sosiale roller er ulike faktorer som spiller inn for påvirkning. Disse faktorene vil være svært utslagsgivende for ungdommenes livsstil.

Klepp og Aarø (2009) har også funnet ut at dersom helsefremmende faktorer skal ha størst mulig virkning må det fysiske og sosiale miljøet til ungdommen endres. Dette forteller oss at ungdommen lar seg påvirke av de rundt seg. Klepp og Aarø bekrefter dette ved å skrive at sosial påvirkning fra venner ventes å være spesielt viktig i ungdomstiden, ettersom vennskap og forhold til de jevnaldrende er spesielt betydningsfullt i denne perioden. De skriver også at ungdomstiden er en periode hvor stereotypien *“skjønnhet er best“* er svært utbredt.

Rennekamp (1990) viser til en undersøkelse hvor 453 tenåringer deltok i en studie om ungdom og påvirkning. Studien ble utført ved Kentucky universitet. Hele 72 prosent svarte at de hadde en rollemodell. Majoriteten av disse svarte at rollemodellen deres var en venn.

Hendry, Shucksmith, Love og Glendinning (1993) skriver at gutter og jenter er omtrent like opptatte av å bli godtatt av vennegjengen. For begge kjønn har utseende noe å si for ens popularitet, men det viser seg at det er gutter som oftest opplever at en godt trent kropp eller et pent utseende er med på å øke populariteten. Videre skriver de at fokuset på å bli akseptert i vennegjengen, avtar etter hvert som personen blir eldre. Dette kom frem i en såkalt «years of potential life lost» (ypll) undersøkelse, foretatt i 1985.

Nichter (2000) forklarer begrepet *fat talk*. Dette handler om hvordan spesielt jenter snakker negativt om sin egen kropp ovenfor vennegjengen. Dette har flere funksjoner. Blant annet kan det føre til skryt fra andre jenter, intimitet, man kan virke ansvarsfull og en gir uttrykk for å ikke se på seg selv som bedre enn noen av de andre i gjengen. Dette skal være med på å styrke båndet i vennegjengen. I visse situasjoner blir fat talk sett på som forventet oppførsel.

Kort oppsummert forteller tidligere forskning oss hvor viktig kroppen er i den vestlige verden og at i løpet av de siste 30 årene har presset om å se ra ut økt atskillig. Kroppen kan brukes som en slags nøkkel til å få adgang i visse miljøer. Blikk og forventninger, samt hvordan vi svarer på disse forventningene vil være avgjørende for hvordan vi presenterer og føler oss. Ungdomsalderen er en tid hvor vi lettere lar oss påvirke, og gjennom vennegjengen ser vi den sterkeste sosiale påvirkningen. Det mangler forskning på hvordan vennegjengen både bevisst og ubevisst kan stille forventninger til individet. Det er særlig dette som vil bli mitt bidrag til forskningen over.

1.3 Problemstillinger

Forskningen som jeg har referert til og egen bakgrunn har ført til at jeg har dannet flere spørsmål som jeg ønsker å få innsyn i og beskrive i denne oppgaven. Blant annet håper jeg på å få innsyn i hvilke kroppsidealer som hersker blant ungdom. Jeg vil undersøke om vennegjengen kan ha visse idealer som de ser opp til. Jeg ønsker å forstå om vennegjengen bevisst eller ubevisst forventer at vennene skal nærme seg dette idealet. Jeg ønsker også å forske på om vennegjengens holdninger og forventninger blir en naturlig del av individet, og om individet velger å være konformt og innfri disse forventningene.

Videre ønsker jeg også å avdekke om egne, vennenes og andre i miljøet sine meninger om

kroppsidealer vil kunne påvirke den enkeltes selvfølelse, og hvilke reaksjoner og handlinger dette kan lede til.

Spørsmålene kan konkretiseres i tre problemstillinger som vil være bakgrunnen for dette prosjektet:

Hvilke kroppsidealer har norsk ungdom som trener på helsestudio?

Hvilken rolle spiller venner og andre i omgivelsene for den enkeltes syn på idealkroppen?

Hvordan forholder den enkelte seg til egne og andres forventninger om idealkroppen?

Med tanke på oppgavens tematikk og mine problemstillinger har jeg valgt ut noen teorier som jeg tror vil være hensiktsmessige. Jeg vil utdype disse nøyere i neste kapittel. Teorien om selvpresentasjon tror jeg vil være relevant ettersom samfunnet idealiserer den veltrente kroppen. Det er tenkelig at enkelte vil prøve å presentere seg selv, og gi andre inntrykk av at de besitter denne kroppen. Ettersom jeg ønsker å se hvilken rolle venner og andre spiller for den enkeltes syn på idealkroppen tror jeg at både selvbeskrivelse og selvpresentasjon og teori om ungdom vil være relevant. Ettersom det lar meg forstå hvordan vi bedømmer oss selv gjennom andre sine øyne. Det gir meg også en forståelse for hvordan ungdom lar seg påvirke av hverandre. Jeg antar at dersom en ikke oppnår dette målet vil det kunne føre til ulike reaksjoner, blant annet vil enkelte endre treningsrutiner og videre gi uttrykk for at en har en godt trent kropp. Skulle det komme tydelig frem at man er langt unna denne kroppen tror jeg at det vil kunne føre til skam og derfor har jeg inkludert teorien om stigma. Også her vil selvbeskrivelse og selvpresentasjon være aktuelt. Dopingproblematikken ligger nært, jeg har likevel valgt å ikke gå inn på dette temaet spesifikt. Jeg kommer heller ikke til å gå inn på forebyggende tiltak med tanke på kroppspress og skam, som synliggjøres i denne oppgaven.

2. Teoretiske perspektiver

2.1 Innledning

Det finnes i følge Johannessen, Tuft og Christoffersen (2010) ikke noe entydig svar på hva som er teorier i forskning og hva de skal brukes til. I denne oppgaven passer begrepet teoretisk perspektiv bedre. Med det mener jeg at jeg bruker ulike synsvinkler eller «briller» (Postholm, 2010) som er med på å styre hvilken informasjon som jeg samler inn og som også hjelper meg til å analysere og forstå denne informasjonen.

Teorier kan benyttes til å kaste et lys over virkeligheten, gjennom en organisert og systematisk måte. En teori er ingen «sannhet», eller den eneste måten noe kan forklares på. Av den grunn vil bruken av flere teorier gi et mer helhetlig bilde når noe skal belyses (Larsen og Slåtten, 2006). En teoretisk triangulering, altså at jeg bruker flere teorier, vil dessuten gi meg bedre innsikt og gi meg en videre forståelse av temaet. På bakgrunn av dette har jeg underveis i oppgaven introdusert flere teoretikere og deres perspektiv, som kan sees opp i mot de andre teoriene og denne oppgavens tema.

Som nevnt har jeg tilnærmet meg flere forskjellige teoretiske perspektiv, i jakten på å gi meg svar på mine problemstillinger. De utvalgte teoriene vil jeg gi en kort introduksjon i dette avsnittet. Dette er teorier som forskerne i kapittelet om tidligere forskning, også har benyttet seg av. Ved at jeg har brukt de samme teoriene vil jeg ha det samme utgangspunktet og kunne sammenlikne forskningen min, med forskning som allerede er gjort på feltet. Jeg har også valgt å se på et forholdsvis ukjent felt, hvor jeg vil finne ut hvordan vennegjengens bevisste og/eller ubevisste forventninger kan påvirke individet. På den måten har jeg måttet kombinere teorier som vanligvis ikke blir brukt i samme forskning. Forhåpentligvis kan dette la meg pløye hittil ukjent mark, og føre til nye funn.

Først skriver jeg om hvordan vi spiller ulike roller, i et forsøk på å gi et ønsket inntrykk av oss selv ovenfor andre. Goffman (1992) mente at vi spiller ulike roller i hverdagen. De som trener på et treningsstudio vil spille en annen rolle der, enn de ville ha gjort andre steder. Leary og Kowalski (1990) sine begrep om selvbeskrivelse og selvpresentasjon kan på mange måter sammenliknes med Goffman sitt perspektiv. Perspektivet forteller hvordan en person vil prøve å fremstille seg selv så godt som mulig (selvpresentasjon). Denne fremstillingen tar ofte utgangspunkt i hvilken selvfølelse personen har (selvbeskrivelse).

Videre vil jeg belyse hvordan samfunnet forholder seg til de som ikke lever opp til forventningene om en godt trent kropp, og hva dette har å si for individet. Blant annet kan en person som ikke lever opp til disse forventningene føle seg skamfull over egen kropp. Igjen velger jeg å benytte meg av Goffman (1963), med termen stigma. Her tar han for seg hvordan en person kan bli stigmatisert av samfunnet dersom han ikke lever opp til forventningene. En person som er langt unna kroppsidealet kan dermed oppleve å bli sett ned på av andre. En stigmatisert og en normal person vil kunne påvirke hverandre. Vi stiller ulike forventninger til personene rundt oss.

Avslutningsvis tydeliggjør jeg temaet ungdom og venner, hvor jeg skriver om hvordan samfunnets verdier blir tatt opp i vennegjengen. Vennegjengen påvirker medlemmene både bevisst og ubevisst, og legger dermed føringer for hvordan individet skal oppføre seg og se ut. Her velger jeg å ta utgangspunkt i Urie Bronfenbrenner (1979) sin utviklingsøkologiske modell, og ser den i sammenheng med arbeidet til andre forskere som tar for seg ungdom mer spesifikt. Modellen beskriver mikronivået som fremstiller hvordan vi blir påvirket av nærmiljøet, og makronivået som tar for seg ulike kulturer og subkulturers ulike ideologier, tradisjoner og verdier.

2.2 Betydningen av selvpresentasjon

Erving Goffman (1992) skriver om selvpresentasjon. Likevel er det enkelte forfattere som har beskrevet ulike begreper som kan ha vært med på å influere Goffman. Av den grunn har jeg valgt å introdusere disse personene først. Charles Horton Cooley (1922) mener at alle som ikke innehar visse bestemte ettertraktede attributter, vil prøve å etterlikne disse positive egenskapene. For eksempel kan dette være egenskaper som symboliserer den idealiserte kroppen.

Dette kommer videre til uttrykk når Cooley skriver at en persons opptreden i det han møter andre, vil gi uttrykk for samfunnets verdier, og dette vil kunne styre hans opprinnelige atferd. I konseptet "*The looking glass self*" mente han at vi ser oss selv gjennom andre sine øyne. George Herbert Mead (1934) hadde også tanker rundt dette og kalte det for rolletaking eller speilingsteori. Cooley gir uttrykk for at vi stadig tenker på at andre vurderer og bedømmer oss, noe som vil være avgjørende for hvordan vi føler oss selv. I nærvær av en som har det samfunnet og vennegjengen ser på som en godt trent kropp, vil personer som ikke har det føle at de blir sett ned på. Dette kan føre til at personene som er mindre trent vil bli skamfulle over sin egen kropp. Dersom den skamfulle personen hadde hatt det som vennegjengen ser på som en idealkropp, ville han kunne føle seg respektert. Dette gjør at personen danner en følelse av

stolthet. Abraham H. Maslow (1970) og hans behovspyramide påpeker at når et behov er dekket, vil personen søke etter å dekke et nytt behov. Dersom de fysiologiske behovene er dekket, vil individet søke etter trygghetsbehov, så tilhørighet. Dersom disse behovene blir tilfredsstillt vil individet søke anerkjennelse og respekt fra de rundt seg. Det er meget viktig å føle at man "er noe" i andres øyne. Maslow går så langt som å skrive at vi på dette stadiet vil føle oss hjelpeløse uten denne selvtilliten som vi får fra de rundt oss. Det kan for eksempel bety at noen opplever en følelse av "å være noe", dersom de lever opp til forventningene fra vennegjengen, gjennom en godt trent kropp.

Erving Goffman var inspirert av symbolsk interaksjonisme, som er en måte å analysere den sosiale virkeligheten på. Han hadde en arbeidsmetode der han brukte flere eksisterende teorier og tilpasset disse til å kunne organisere observasjonene hans.

Goffman sitt teoretiske perspektiv inneholder flere, ikke helt forbundne, begreper. Det første begrepet jeg velger å introdusere er, *impression management*, eller selvpresentasjon. Begrepet "impression management" betyr kontroll eller styring av inntrykk. Begrepet tar utgangspunkt i at vi forsøker å få inntrykk av oss selv gjennom hvordan andre vurderer oss.

Situasjonsdefinisjonen tar for seg medmennesker, samfunnet og oss selv. Han forklarer mange ulike karakterdrag som til sammen er med på å danne et helhetlig bilde. Dette bildet kan vi bruke på alle slags ulike samfunn, som for eksempel idrettslag, en familie eller arbeidsplass. I mitt tilfelle, vil jeg bruke denne forståelsen til å se nærmere på brukere av treningssentre og vennegjengen. Willis (1993), skriver at unge bruker ulike virkemidler for å vise hvilken identitet de tilhører.

Goffman gir oss en forståelse av at vi under samhandling med andre individer trenger å forstå situasjon vi er i, og derfra velger hvilken sektor vi selv og de andre skal spille i. Vi må derfor finne ut hva vi trenger å vite om de andre, og videre hva som er relevant av den informasjonen, både om dem og oss selv.

Når en person er sammen med andre, vil det være vanlig at han handler bestemt for å gi andre det inntrykket han vil at de skal ha av ham (Goffman, 1992). I boken som handler om vårt rollespill det det daglige presenterer Goffman en forståelse av rollespill, inntrykksmanipulering og selvpresentasjon og peker på at det er grunnleggende trekk ved samfunnet. Goffman mener at teorien hans vil kunne vise hvordan medmennesker og vi selv opptrer i ulike sosiale situasjoner, og at vi gjennom teorien vil kunne forstå hvordan vi kan endre denne oppførselen. Han gir oss en forestilling av hvordan samfunnet er med på å endre

enkeltindivider gjennom daglige påvirkninger, og vekselvirkningen mellom hverandre. Dette påvirker igjen samfunnet. Goffman gir det hele et dramaturgisk perspektiv. Med dette menes det at en person fungerer som en skuespiller i en teaterforestilling. Skuespilleren sin scene er samfunnet han lever i, og som han kan være med på å forme. Her skal han sammen med sine medskuespillere, som er menneskene rundt han, spille og danne sin egen rolle. Alle skuespillerne har et ønske om å gi en så troverdig forestilling som mulig. Under forestillingen har vi publikum som observerer rollene som blir spilt. Hadde det ikke vært noen roller, hadde det ikke vært noe publikum heller. Samtidig spiller publikum sine egne roller, noe som får konsekvenser for hvordan skuespilleren velger å spille sin rolle. Bak kulissene trenes det på opptreden. Dette er et område med begrenset tilgang, slik at andre ikke får se noe som det ikke er meningen at de skal se. Goffman mente at vi er avhengige av andre mennesker for å virkeliggjøre det vi selv mener er vårt virkelige, jeg.

I Goffmans bok blir det fortalt om engelskmannen Preedy som var på ferie. På badestranden valgte Preedy å avgi spesielle uttrykk for at andre skulle tolke han på en bestemt måte. Dette kunne være hvordan han la fra seg håndkleet eller måten han valgte å gå ned til havet på. Med utgangspunkt i temaet mitt kan vi tenke oss en person som er medlem av et treningsstudio og trener med mål om å oppnå en idealkropp. På treningssenteret møter han likesinnede med samme mål, og det kan hende at han observerer andre som i hans øyne har nådd dette målet. Personen vil muligens sosialisere seg med de andre på treningssenteret, og danne seg et inntrykk av hvordan en person med de kvalitetene han idealiserer er. Han vil begynne å gi ulike uttrykk som for eksempel kan være klesstil, uttalelser eller handlinger. Dette gjør han for å formidle sin ønskede rolle ovenfor de på treningssenteret og de utenfor. Goffman (1992, s. 12) referer til Ichheiser som skrev at *“en person må handle slik at han bevisst eller ubevisst gir uttrykk for seg selv og de andre vil på sine side på en eller annen måte få inntrykk av ham”*.

Goffman skriver at når en person befinner seg i nærheten av en annen, vil personen prøve å finne ut så mye han kan om den andre. Dette gjør vi automatisk ved å danne oss et inntrykk av hvordan den andre personen er. Dersom vi allerede har eksisterende opplysninger om den andre personen er ikke dette nødvendig. Det er mange faktorer som kan evalueres når vi danner oss et inntrykk: Hvordan personen velger å kle seg, familieforhold, sosioøkonomisk status, hvordan han ser på seg selv, hvordan han ser på andre, hva han synes om deg, politisk ståsted, kompetanse, sivil status og pålitelighet er bare noen av faktorene som den andre personen kan være interessert i å finne ut av. Når personene har dannet seg et inntrykk av den

andre vet de bedre hva de kan forvente fra den andre personen. Personen kan også lettere finne ut hvordan han skal presentere seg selv for å oppnå ønsket reaksjon fra den andre parten. Som eksempel kan vi se for oss en person som har som formål å fremstille seg selv som en godt trent person. Han vil både gi og avgi symboler og handlinger som han forbinder med idealet i håp om å bli forbundet med dette idealet. Når han gir symboler eller handlinger kan dette være verbale eller liknende symboler som bevisst brukes for å formidle opplysningene han formidler med symbolene. Mange ulike handlinger som avgis sees på som betegnende for personene som utøver de, så lenge hensikten ikke var å formidle de aktuelle opplysningene. Dersom personen gir falske signaler kalles dette for løgnaktighet, og dersom han avgir falske handlinger kalles det for forstillelse (Goffman, 1992, s. 12). Med tanke på problematikken i denne oppgaven, vil uttrykk som avgis være relevant. Dette kan være uttrykk som gir oss inntrykk av at personen er godt trent.

Ved å avgi de riktige uttrykkene kan personen, i følge Engelsrud (2006), øke sin kulturelle verdi. Her antar jeg at vennegjengen er sentral med sine meninger om hvordan kroppen skal være, og dermed vil dette kunne legge føringer for hvordan enkeltpersoner kan ha ønske om å se ut. Vi kan tenke oss at dersom vennegjengen er opptatt av at kroppen skal se godt trent ut, vil individet trene på en måte som modellerer kroppen i retning av vennenes ideal. Dette inntrykket om at vennene er opptatt av en godt trent kropp kan også være feilaktig, dersom individet har tolket faktorene feil.

Idealisering er et vesentlig begrep som dukker opp underveis i teorien til Goffman. Dette er betydningsfullt i henhold til mitt tema, hvor idealer er en viktig del. Innenfor sosialiseringprosessen vil "skuespillerne" kunne gi et inntrykk som de har forsøkt å idealisere for publikum.

2.3 Om stigma

Det var grekerne som først gav begrepet stigma betydning. Begrepet skulle påvise at en person var uvanlig eller nedsettende. Individet som falt under betegnelsen fikk svidd eller skjært inn et symbol på et synlig sted på kroppen. Slik skulle andre mennesker kunne være oppmerksomme på og kunne unngå personen, særskilt på offentlige plasser. Opp gjennom tidene har begrepet blitt brukt i ulike kulturer, med noenlunde tilsvarende betydning (Goffman, 1963).

I dag kan vi si at en person som har blitt tilskrevet et stigma avviker på et ikke ønskelig vis fra samfunnets forventninger. Selv om dette stemplet er negativt for personen som får det,

behøver det ikke å være det for alle. En gutt som blir kalt tynn av de større guttene i skolegården vil kanskje føle seg slukøret og kjenne på at han er liten og puslete. Den lubne klassekameraten hadde, på den andre siden, vært evig glad dersom de andre hadde sett på han som en tynn person. Dersom en person i den vestlige verden blir sett på som tykk, vil han kunne føle at dette er stigmatiserende. Ser vi tilbake på Norge i etterkrigstiden og i diverse andre land, er det å være tykk et statussymbol, ettersom det viser at du er velstående nok til å kunne spise deg god og mett, og kanskje enda litt til.

Dersom vennegjengen har fokus på at kroppen skal være godt trent, og en i vennegjengen stadig blir sett på som den tynne og lille i gjengen, vil dette være stigmatiserende ovenfor denne personen. Hendry et al., (1993, s. 133) drøfter idealiserte normer og skriver "*Teenagers, like the rest of us, tend to have idealised norms for physical attractiveness, and tend to feel inadequate if they do not match these unrealistic criteria*".

Stigma kan forklares ved at en person får et stempel som er vanærende, og blir forbundet med dette. Da befinner personen seg i en situasjon hvor han eller hun av en eller annen grunn ikke evner å oppnå sosial erkjennelse. Personer som avviker fra samfunnets forventninger kan oppleve å føle seg stigmatisert.

En person kan for eksempel ha masse kviser være overvektig, eller være svært tynn. Dette stemmer ikke overens med slik det forventes at individet skal være. Dette kan føre til at individet ikke lenger bedømmes i positiv retning, men reduseres i våre øyne. (Goffman, 1963).

I følge Goffman kan stigma deles inn i tre deler. Jeg har valgt å kalle de for (1) "fysiske mangler (*stigma of physical deformity*)" som kan innebære fysisk deformasjon eller at noe fysisk er unormalt hos en person. (2) "negative karaktersider (*stigma of character blemishes*)". Dette kan være viljesvakhet, uærlighet eller unaturlige lidelser. (3) "stammebetingede (*stigma of tribal in origin/prejudice*)", som innbefatter religion, rase og nasjon.

Jeg kommer ikke til å ta gå nærmere inn på delene (2) og (3). "Fysiske mangler" er derimot relevant med tanke på streben etter å nå kroppsidealene.

Media setter på mange måter dagsorden for hvordan vi skal se ut, og deltakere i samfunnet velger å spille sine roller for å etterlikne det idealet som fremstilles. Dette skaper et stort fokus rundt kroppen, og jeg antar at dette kan forklare mange av timene som blir nedlagt på treningssentrene. Holdningene blir tatt opp i individene og videre er vi igjen med på å påvirke media. De som ikke har mulighet, eller er langt fra det "ideelle", vil kunne bli stigmatisert og danne en følelse av flauhet. Denne følelsen kan igjen være med på å danne dårlig selvtillit.

I dag er det ikke vanlig å dusje etter gymtimen blant elevene på mellomtrinnet. De som gjør

det bruker underbukse. Jeg er av den oppfatning at dette har med del 1 og stigmaten å gjøre. Jeg tror at mange av ungdommene føler en viss flauhet over deres egen kropp. Kanskje fordi de har fått bemerkninger fra andre personer, samt en opplevelse av egen kropp, kontra forventningene fra samfunnet.

Goffman (1963) skriver at den stigmatiserte kan være av den oppfatning at den ulikheten han har, umiddelbart legges merke til av alle, eller allerede er kjent. Han kan også ta for gitt at omgivelsene ikke kjenner til hans svakheter og heller ikke legger merke til dem. I det første tilfellet kaller Goffman det for "*the discredited*" og i det andre "*the discreditable*".

At en person faller innunder begrepet "*the discredited*" kan føre til forskjellige reaksjoner og gi ulike resultater. Personen kan føle seg tvunget til å endre på utseendet for å føle seg sosialt akseptert og ikke stigmatisert. En person med dårlig syn, som er tynn og har uren hud, kan oppleve å bli kroppsstigmatisert. For eksempel kan elevene på skolen se på han som en stereotypisk nerd (stigmatem). Personen kan velge å prøve å endre på dette ved å for eksempel skifte til linser eller ta laserbehandling. Et sunnere kosthold vil i de fleste tilfeller kunne hjelpe han med hudproblemer og trening vil gi han en mer muskuløs kropp. Slik vil han kunne bli kvitt sitt kroppsstigma og kunne oppnå en bedre selvtillit.

Scheff og Retzinger (2000) er sterkt påvirket av Goffmans perspektiver, og deres teorier er svært relevante innenfor temaet skam. De mener at skam og stolthet er byggeklossene i menneskelige relasjoner. De skriver at det de ulike typene skam har til felles er at vi ser oss selv negativt gjennom andre sine øyne, eller forventer en negativ reaksjon fra den andre parten. For eksempel vil en som føler at kroppen sin ikke er adekvat i forhold til samfunnets forventninger om den ideelle kroppen, forsøke å skjule dette for omverdenen. De påpeker at skam ofte brukes som en form for ekstrem krise, men Scheff og Retzinger ser det som noe som oppstår rutinemessig i en persons indre tanker. For eksempel vil en person stadig kunne føle skam over og ikke ha en godt trent kropp. Scheff (1997) skriver også at det utgis ulike skam signaler. For eksempel kan en person som selv føler at han er langt unna vennegjengens kroppsideal, tolke ulike signaler fra vennene som skam signaler. Disse signalene påvirker hvordan personen vil forsøke å presentere seg. Klepp og Aarø (2009) skriver at tenårene gjerne er en periode hvor oppmerksomheten rettes mot seg selv, og kameratgjengen settes foran familien. Altså vil venners meninger være svært viktige i denne perioden. De nevner også at ungdommer, av noen, blir sett på som en gruppe som er preget av kriser. Og at dette er en periode hvor selvbildet kan bli satt på prøve.

2.4 Selvbeskrivelse og selvpresentasjon

Leary og Kowalski (1990) har bygget videre på Goffmans dramaturgiske perspektiv om selvpresentasjon. Teorien deres kan i dag brukes som rammeverk for videre forskning. Dette fører til at begrepene har visse likheter, samtidig som det er gitte forskjeller mellom disse fremstillingene. Goffman sitt perspektiv illustrerer hvordan vi gjennom ulike faktorer prøver å danne oss et inntrykk av andre personer for så å kunne presentere oss selv deretter. Når Leary og Kowalski skriver om selvbeskrivelse og selvpresentasjon skriver de om hvordan personer oppfatter seg selv (selvbeskrivelse), og at denne oppfattelsen ofte får følger for hvordan de velger å presentere seg selv (selvpresentasjon). Denne presentasjonen kan igjen få følger for hvordan individet oppfatter seg selv, og på denne måten kan selvbeskrivelsen styrkes, men også endres. Goffman(1992) har et mer bestemt fokus på hvordan menneskene og situasjonen rundt er med på å påvirke vår selvpresentasjon. Leary og Kowalski fokuserer på hvordan individets oppfattelse av seg selv, i større grad, er med på å bestemme selvpresentasjonen. Samtidig tar de også for seg det samme som Goffman, når de skriver at denne presentasjonen vil kunne påvirke individets oppfattelse av seg selv. Tilbakemeldinger og reaksjoner fra omverdenen vil stimulere individets selvoppfattelse.

Leary og Kowalski skriver at mennesker har et ønske om at andre skal studere dem, og nevner to forskjellige begreper som er viktig innen selvpresentasjonen. Det ene kaller de for inntryksmotivasjon, som handler om hvor motivert individet er til å kontrollere inntrykket som andre skal få. Her må individet bestemme seg for hvor viktig det er at andre ser han slik som han ønsker, hvilken verdi dette vil gi han, og hvor mye han avviker fra inntrykket som han har lyst til å fremstille. Hendry et al., (1993) skriver at vennegjengens viktigste funksjon er å skape trygghet blant medlemmene. Dermed kan det tenkes at enkeltindivider er redde for ikke å leve opp til vennegjengens "krav", i frykt for å bli utstøtt og miste denne tryggheten. Det andre begrepet kalles inntrykks konstruering. Det finnes fem ulike faktorer som avgjør hvilket inntrykk individet forsøker å avgi. Personens selvoppfatning, ønsket og uønsket identitet, rolle begrensinger, målets verdi og nåværende sosiale status. (Leary og Kowalski, 1990). Ved bruk av spesielle klær, væremåte eller trening, kan personen konstruere visse inntrykk for å få anerkjennelse fra venner. Johansson (1997) har tatt utgangspunkt i dette perspektivet og hevder at mange av brukerne på treningsstudio er der i håp om å bruke kroppen som middel for økt anerkjennelse fra omgivelsene. Barland og Tangen (2009) har gjennom sin undersøkelse funnet ut at respondentene trente for å få en tilhørighet i gruppen sin.

Leary (1996) skriver at vi ikke alltid går rundt og bevisst prøver å gi et inntrykk av oss selv, men i visse situasjoner er vi mer opptatt av hvordan de andre oppfatter oss. Jeg tror at under samhandling med venner, vil personen være mer opptatt av presentasjonen av seg selv.

Hendry et al., (1993) skriver at jevnaldrende grupper legger opp til rolletaking og rolleskapelse. Videre skriver de at å bli akseptert og finne sin rolle er viktig innen alle sosiale grupper, men at det kan være ekstra viktig i ungdomsårene. Jeg vil i min oppgave undersøke hvorledes venners meninger er med på å bestemme hvilken identitet et individ ønsker å skape. Kroppen blir på denne måten et symbol på om man er innenfor vennegjengens forventninger eller ikke.

Leary og Kowalski (1990) skriver at det ikke bare er våre personlige egenskaper vi prøver å skape et inntrykk av, men også mange andre sider. For eksempel er holdninger, religion, humør og interesser noen av tingene vi vil skape et inntrykk av ovenfor andre. For at andre skal få disse inntrykkene, må vi utføre ulike handlinger. Johansson og Miegel (1992) skriver at den konstante endringen av samfunnet og dets verdier blir plukket opp i ulike grupper. Et eksempel på dette er vennegjengen der endringen spiller en viktig rolle i skapelsen av et individs identitet.

Leary og Kowalski skriver at quick fix, sminke og slanking, er ulike handlinger som beviser hvor opptatt vi er av andres vurderinger, og at gjennom disse handlingene forsøker vi å gjøre oss mer attraktive ovenfor de rundt oss. Hvordan vi velger å presentere oss påvirker hvordan andre oppfatter, vurderer og behandler oss. Her kan vi tenke oss fysisk trening som en handling ovenfor vennegjengen hvor kropp har mye fokus. Handlingen utføres med et ønske om å bli oppfattet av de andre i gjengen som en person med en godt trent kropp. For så å bli vurdert deretter, og oppnå sosial status og anerkjennelse, som fører til behandling deretter.

Engelsrud (2006), skriver at en godt trent kropp vil motta beundrende blikk fra andre, og kroppen kan statuere både makt, status og lykke.

Selvbeskrivelse tar utgangspunkt i hvordan individet beskriver seg selv, ovenfor seg selv. Slik vil personene rundt oss være med på å bestemme atferden vår. Vi vil alltid prøve å danne et inntrykk av oss selv som fører til anerkjennelse fra de rundt oss. Dersom vi får negative bemerkninger eller mangel på respons fra de rundt oss, vil selvfølelsen synke. På den andre siden vil komplimenter om for eksempel en godt trent kropp være med på å øke selvfølelsen. Denne selvfølelsen kan også forandres av individet selv. I likhet med Cooley, skriver Leary og Kowalski om at vi ser egne presentasjoner og reaksjonen på disse, gjennom andre sine øyne. Dersom vi tror at de andre vil beundre disse presentasjonene, vil dette være med på å

øke selvfølelsen til individet. Tangen (2005), skriver også om dette når han skriver om «*de andres blikk*» og at deres iakttagelse vil være med på å skape individets identitet. Dersom individet gjentatte ganger føler at vennegjengen har negative tanker, eller aldri gir han komplimenter for utseende, vil dette kunne utvikle seg til at personen føler skam over egen kropp (Scheff og Retzinger 2000).

Vi kan trekke en forbindelse mellom selvbeskrivelse og modellæring. Modellæring handler om at vi lærer ved å observere hva andre individer gjør. Hvordan personer rundt oss reagerer på våre handlinger forteller oss om vi burde fortsette med handlingen eller ikke. Dermed er også selvpresentasjon aktuelt (Imsen, 2008). Ulike sosiale sammenhenger stiller ulike krav, og dersom vi befinner oss i en ny situasjon vil vi observere de rundt oss for å se hvordan vi skal handle. Disse ulike forventningene skriver også Tangen (2004) om i sin tolkning av Niklas Luhmann sin systemteori. Her tar han for seg hvordan vi blir utsatt for ulike forventninger, som er med på å bestemme hvordan vi lever. Disse forventningene er limet som holder for eksempel vennegjengen sammen. Oppfyller vi disse forventningene, kan det være med på å styrke vårt kulturelle kapital og dermed også selvbeskrivelsen. Dersom man er tilskuer under en hockeykamp vil det være naturlig å synge og skrike, men den samme typen oppførsel ville vært forkastelig under en begravelse. Brudd på disse “kravene” vil føre til negativ bedømming gjennom andre sine øyne, og senke selvfølelsene til individet, noe som vil resultere i en negativ selvpresentasjon.

Albert Bandura (1977), tar for seg modellæring, hvor han skriver at media er en sentral aktør når det kommer til å formidle modeller som vi vil følge. Disse modellene tror jeg at vennegjengen plukker opp, og forsøker å etterlikne. Imiteringen behøver ikke å være bevisst, men kan også være det.

Ifølge modellæring prøver vi å etterlikne en modell eller et ideal. En modell som innehar engasjerende kvaliteter vil bli prioritert fremfor en modell som mangler tiltalende karaktertrekk. Dette gjør vi i håp om ulike former for “belønning”. Vi kan tenke oss at Per oppfatter kropp som fokus i vennegjengen. Underveis går Per gjennom fire ulike faser, hvor han starter med et ønske om å etterlikne en modell eller et ideal, frem til han oppnår ønsket. De fire fasene er oppmerksomhet, hukommelse, etterlikning og motivasjon (Bandura, 1977). Dersom Per oppfatter en godt trent kropp som idealet i vennegjengen, vil det være naturlig at han ser verdien av å inneha disse egenskapene, og dermed retter *oppmerksomheten* mot dette idealet. Hvordan Per er fra før, hvilke fellestrekk målet hans har, og hvordan personene rundt han reagerer, vil være med på å avgjøre hvordan han opplever situasjonen.

For å kunne nærme seg idealet må han studere, huske og lære hva som er fellestrekkene for modellen. Vi kan tenke oss at Per studerer sin modell på treningssenteret. Senere vil han kunne visualisere de ulike trekkene til modellen. Dette går under *hukommelse*.

Når Per har skapt et bilde av hvordan idealet er, vil ytterligere påvirkning fra vennegjengen være med på å bestemme hvordan han vil etterlikne dette idealet. Hvor godt personen klarer å *etterligne* idealet kommer an på egne forutsetninger. Derfor må han observere egen atferd og prøve å tilpasse seg dette idealet og gjøre observasjonene av modellene til egne handlinger og meninger. Her skriver Leary og Kowalski at etterligningen vil ta utgangspunkt i hvordan Per ser på seg selv. Modelleringen forteller oss at Per dermed vil oppføre seg slik han husker at modellen hans var. Dette innebærer at neste gang Per er på treningssenteret vil han ta de samme øvelsene og oppføre seg på samme måte som hans ettertraktede modell.

Motivasjonen til Per kan blant annet være at han blir sett opp til og blir en del av vennegjengen dersom han oppnår dette idealet. Dette kan igjen bidra til at Per får økt selvtillit, (Bandura 1977).

Dette kommer også frem når Frønes (2006, s. 46) skriver “*De unge tenåringene påvirkes ikke bare av gitte modeller; man velger også modeller i overensstemmelse med hvem man ønsker å være*”

Dersom personen ikke har klart å fremstille det han ønsker, er det tre handlinger som han kan foreta seg. Jeg velger å nevne de to mest aktuelle.

Dersom individet føler at han vil klare å nå målet gjennom å fortsette å prøve, vil han fortsette å oppføre seg på en måte som han tror formidler det inntrykket de andre vil ha. Med utgangspunkt i oppgavens tema, kan vi tenke oss at en i vennegjengen vil øke sitt fokus rundt trening, og tilbringe flere timer på treningsstudio, i håp om at de andre skal vurdere han som en person som er godt trent.

Tror ikke personen at han vil klare å skape det ettertraktede inntrykket, vil han prøve å skape et annet inntrykk. Dersom vennegjengen ikke ser på han som en godt trent person kan det føre til at han prøver å gi inntrykk av at han for eksempel er smart eller morsom, egenskaper som han tror at vennegjengen vil sette høyt (Leary og Kowalski, 1990).

2.5. Sosialisering og interaksjon blant ungdom og venner

Gjennom selvbeskrivelse, selvpresentasjon og stigma har vi sett hvordan andre personer kan være med på å påvirke individet. I dette underkapittelet vil jeg sette lys på hvordan venner influerer hverandre i ungdomsalderen. Det er tydelig at de sosiale omgivelsene kan ha stor makt over individene. Christakis og Fowler (2009, s. 29) skriver “*The powerful effect of*

social networks on individual behaviors and outcomes suggest that people do not have complete control over their own choices”.

Samfunnet vi vokser opp i etterlater spor i oss. Bestemte kulturer, tradisjoner, skikker, roller, normer og verdier blir etterhvert en naturlig del av et individ. Det er ikke fullstendig enighet om hva som påvirker individet mest av arv og miljø. Begge faktorene viser seg å ha stor betydning for individet. Med tanke på denne oppgavens tema, velger jeg å drøfte hvordan individet blir påvirket av miljøet. Fokuset vil være et sosialkognitivt blikk, som blant annet tar utgangspunkt i en persons ytre atferd, egenskaper, og de sosiale omgivelsene rundt individet, for så å se hvordan disse faktorene påvirker hverandre (Imsen, 2008).

Gjennom interaksjon med andre blir vi påvirket, samtidig som vi påvirker de vi er med. I startfasen av livet er det foreldrene som tar seg av sosialiseringen, i ungdomsperioden tar vennegjengen over. Frønes (2006, s. 55) skriver om hvordan sosialpsykologen Mead skriver at det er enkelte av dem som vi har et forhold til, som påvirker oss ytterligere enn hva andre gjør *”De signifikante andre opptrer ikke bare som personer, de representerer også kultur og forståelsesformer, de er samfunnets budbringere”*. Tetzchner (2012), skriver at ungdomsperioden er en tid hvor det går fra foreldrepåvirkning til vennepåvirkning. Videre skriver Tetzchner (2012, s. 693) at *“når ungdommer først er assosiert med en gruppe, vil gruppens regler, verdier og normer i stor grad bestemme deres holdninger og væremåter”*. I disse gruppene lærer ungdommen blant annet hvordan en skal oppføre seg og hva som forventes av oss i de miljøene vi ferdes. Innen psykologi snakkes det, i likhet med selvpresentasjon, om hvordan vi kontrollerer inntrykket vi gir av oss selv for å tilfredsstille våre egne sosiale behov. Hendry et al., (1993) skriver at fritidsaktiviteter og verdier er noe som tenåringer tilegner seg, delvis gjennom å være med jevnaldrende. Denne deltakelsen i ulike grupper vil forme både ungdommens oppfattelse av seg selv og væremåte.

Foreldre og venner er gruppene som står for primærsosialisering, og er ekstra betydningsfulle. Disse gruppene står deg nærmest, og står for både påvirkning og oppdragelse. Denne primærsosialiseringen er med på å forme personligheten vår. Sosialiseringen her er ofte uformell, med dette menes det at individet suger til seg verdier og normer uten at det behøver å være bevisst (Larsen og Slåtten, 2006). Dersom fysiologiske- og trykghetsbehovene er på plass vil vi ifølge Maslow (1970), sin behovspyramide søke etter tette relasjoner med andre mennesker. Denne søken er et forsøk på å danne en plass i gruppen, blant annet i vennegjengen. Ulike kulturer og grupper blir påvirket av forskjellige verdier. Ungdom overtar holdninger fra omgivelsene. Dermed er det tenkelig at hvis vennegjengen er opptatt av trening

og en godt trent kropp, vil dette kunne legge konformitet føringer for ungdommen. Med det mener jeg at ungdom på bakgrunn av press eller følt press vil overta holdninger eller atferd fra andre Tetzchner (2012).

Mead (1934) skriver også om hvordan vi overtar verdier og normer fra samfunnet, og vennegjengens ideal blir dermed automatisk vårt ideal.

Innen psykologi er det vanlig å skille mellom oppdragelse og sosialisering. Oppdragelse er den bevisste påvirkningen og formingen av et individ. Eksempler på dette er når foreldre bestemmer leggetid, eller lærer barnet å takke for gaver, i et forsøk på å skape faste rutiner og en følelse av takknemlighet. Sosialisering handler både om den bevisste- og den ubevisste påvirkningen. I vennegjengen vil sosialiseringsprosessen være vesentlig.

Tetzchner (2012) referer til Elkind som skriver at ungdom er selvopptatt, og kaller fasen for ungdomsegosentrisme. Han skriver om det samme som Goffman, når han skriver at ungdom ofte konstruerer seg et innbilt publikum, hvor de spiller og handler, alt etter hvordan de ser for seg at publikum vil reagere.

Amerikaneren Urie Bronfenbrenner er en godt kjent forsker innen barne- og utviklingspsykologi. Bronfenbrenner (1979) sin utviklingsøkologiske modell opplyser oss om hvordan et menneske vokser, og sosialiserer seg med omgivelsene. Denne modellen består av fire ulike systemer som er viktig for barn og ungdom sin oppvekst. Videre i oppgaven kommer jeg til å referere til ungdom. Det ene systemet kaller han for mikrosystem. Dette systemet handler om hvordan de ulike nærmiljøene påvirker ungdommene. Det andre kalles for meosystem og handler om båndet mellom to eller flere av disse nærmiljøene. Ekosystem er arenaer hvor ungdom ikke befinner seg så ofte, men det som skjer der er fortsatt av betydning. Til slutt har vi makrosystemet hvor ulike kulturer og subkulturer henger sammen og setter blant annet krav om ulike ideologier, tradisjoner og verdier. Ettersom denne oppgaven skal beskrive hvilke kroppsidealer ungdom har, og hvilken rolle venners forventning spiller, vil det være mikrosystemet og makrosystemet som er mest aktuelt. (Imsen, 2008)

Jeg velger først å beskrive makrosystemet ettersom faktorene her vil få store følger for mikrosystemet. Den vestlige kulturen har blitt sterkt preget av kroppsfiksering. Engelsrud skriver at fokuset har blitt rettet mot kroppen, som kan sees på som et kulturelt objekt som manipuleres til å endre både form og utseende. Kulturen forteller oss at det viktigste er hvordan kroppen ser ut, samtidig statuerer den veltrente kroppen vellykkethet (Engelsrud, 2006). Miles (2000) skriver at når barn og ungdom vokser opp i et samfunn hvor disse

verdiene og ideologiene er hverdagskost, vil de bli påvirket. Dermed vil ulike grupper i samfunnet ta til seg disse verdiene og gjøre de til sine egne. Ifølge Willis (1993) er ungdom den gruppen som er flinkest til å plukke opp media sitt budskap og gjøre dette til deres eget. Videre implementerer de dette i sine egne aktiviteter. Ungdomsperioden er en tid preget av usikkerhet og det må velges mellom ulike verdier og holdninger. Dersom vennegjengen lar seg påvirke av media og danner et fokus rundt kropp, er det tenkelig at individet lar seg påvirke i samme retning. Ungdomsperioden er en tid hvor mange foreldre får høre setningen “men, alle andre får lov“, eller “alle andre gjør det“. Det forteller oss at ungdom lar seg påvirke, og gjerne vil være som de andre på sin alder. Normalt sett vil det å være med andre som likner en selv oppleves positivt, fordi en da ikke skiller seg ut. I visse tilfeller er det likevel ikke ønskelig å være konform. For eksempel vil det gjennom å ha en godt trent kropp som stemmer overens med samfunnets idealer, være positivt å skille seg ut fra andre. Barland, Tangen og Johannesen (2010) kaller dette konform gjennom avvik. Påvirkningen fra vennegjengen kan være bevisst, men behøver heller ikke å være det. Heggen og Øia (2005) skriver at kroppsbildet kan endres gjennom ulike faktorer, og at vennegjengen som primærsosialiseringsgruppe spiller en viktig rolle når det kommer til endring av kroppsbildet blant ungdom.

Mikrosystemet gir en forståelse av hvordan samhandling med hverandre er med på å forandre alle i samhandlingen. Videre fører dette til at forholdet mellom individene endrer seg (Bø, 1985). Christakis og Fowler (2009) skriver at det er grunnleggende for mennesker å påvirke og kopiere hverandre. Denne påvirkningen beveger seg langt utover den nære vennegjengen eller familien. Ulike grupper, som familie, naboer, medarbeidere og venner gir oss muligheten til å bli påvirket og kan skape et ønske om å kopiere deres egenskaper. Sitter vi for eksempel ved siden av noen som spiser mye, er sjansen større for at vi også spiser mye. Vi kan også se for oss at dersom naboen er opptatt av å ha en velstelt hage, vil vi også være disponible for å ville ha dette. Sett på samme måte kan treningsglade venner ubevisst påvirke de andre i vennegjengen slik at de også får disse verdiene internalisert, altså at et sett med verdier og normer blir omgjort til deres egne (Frønes, 2006). Christakis og Fowler legger vekt på at dette videre vil påvirke personer langt utenfor vennegjengen. De skriver at våre handlinger kan være avgjørende for om vennene er glade eller triste, friske eller usunne. Vi kan her også se forbindelser til Luhmann med tause forventninger som jeg nevnte i kapittelet tidligere forskning, og modellering som jeg tok for meg under selvbeskrivelse og selvpresentasjon. Ifølge Bø (2005) vil ungdom og vennegjengen kunne påvirke hverandre. Han skriver at

tenåringer er en gruppe som er mest utsatt for kultur- og sosialt press via jevnaldrende. Hendry et al., (1993) referer til Adams som skriver at vennegjengen kan være med på å øke din sosiale intelligens, styrke din følelse for empati ovenfor andre, samtidig som det kan hjelpe på selvfølelsen. Dette er egenskaper som jeg tror at de fleste vil strekke seg langt etter å oppnå. I gjengjeld setter vennegjengen krav til at du må kle deg, bedrive fritidsaktiviteter og ha et fysisk utseende som samsvarer med gruppens ønske. I de fleste tilfeller har både gutter og jenter et ønske om å passe godt inn i de ulike gruppene de tilhører. Ifølge Hendry, Shucksmith, Love og Glendinning (1993) og Cavior og Dokecki (1973) vil ens popularitet i vennegjengen øke dersom man har de samme holdningene som vennegjengen, og ved at man har en godt trent kropp, eller et bra utseende.

Ifølge Frønes (2006) er ungdomstiden en periode hvor den enkelte må finne ut hvem han eller hun er. Vi velger hvilke signaler vi ønsker å utsondre i forsøk på å fortelle hvem vi er. På denne måten forsøker vi aktivt å skape vår egen sosiale identitet. Vår identitet handler om hvem man er eller vil bli, men også hvem man ikke ønsker å være. Denne identiteten kan påvirkes av både oss selv og av andre. Frønes skriver i likhet med Cooley (1922) at vi vurderer oss selv gjennom andre sine øyne. I denne perioden prøver hver enkelt å finne seg selv. Dermed er det forståelig at ungdom ikke har et ønske om å være overvektig eller langt unna samfunnets ideal. Jeg tror at dette kan føre til at flere ønsker å trene for å kunne knytte sin identitet til en kropp som ikke blir stigmatisert. Med den godt trente kroppen kan de skape en identitet som idealiseres i samfunnet, gjennom oppnåelse av den veltrente kroppen.

2.6. Oppsummering

Jeg har i dette kapitlet beskrevet de ulike teoretiske perspektivene som denne oppgaven bygger på og som jeg vil benytte når jeg skal analysere mitt datamateriale. Stikkord for teoriene som jeg har valgt, er: selvpresentasjon, selvbeskrivelse, stigmatisering, skam, ungdom, vennegjengen, kroppsidealer, og forventninger.

Under selvpresentasjon belyser jeg at mennesker bevisst prøver å gi et best mulig inntrykk av seg selv ovenfor andre. Dersom de ikke innehar egenskapene som de vil forbindes med, spiller de et slags skuespill, hvor de foretar ulike handlinger og symboler i et forsøk på å etterlikne egenskapene. Får vi et inntrykk av at en person har disse egenskapene, vil det kunne øke dennes status. Det vil være interessant å se om mine informanter føler at vennegjengen ser opp til et kroppsideal, og om informantene prøver å etterligne dette.

Stigma handler om hvordan man kan oppleve å bli stigmatisert i samfunnet, og i mindre grupper, dersom man skiller seg ut på et ikke ønskelig vis. Dette kan føre til flauhet og skam

over egen kropp. Kommentarer og væremåten til vennegjengen kan dermed bli tolket som skam signaler, og være avgjørende for hvordan personen velger å presentere seg selv. Er det slik at enkeltindivider føler at vennegjengen bedømmer utseendet deres, og at de må presentere seg så godt som mulig?

Selvbeskrivelse og selvpresentasjon tar for seg mye av det samme som de tidligere teoriene, selvpresentasjon og stigma, men har et sterkere fokus på individets oppfattelse av seg selv. Det handler om hvordan vi velger å presentere oss og ønsker at andre skal studere oss. Denne presentasjonen har ofte sammenheng med hvordan vi ser på oss selv. Opplevelsen av oss selv og tilbakemeldinger fra vennegjengen, og andre, kan påvirke selvfølelsen. Selvfølelsen kan bli svært god, hvor selvtiliten styrkes eller den kan bli svært dårlig, hvor vi opplever skam. Føler mine informanter at eventuelle kommentarer fra venner og andre, som tar utgangspunkt i utseendet deres, påvirker deres syn på seg selv? Legger dette synet i så fall føringer for hvordan de presenterer seg selv?

Kapitlet ungdom og venner forteller oss hvor viktig vennegjengen er for selvfølelsen og utviklingen deres. Det forteller også at ungdom er opptatt av å passe inn og har et sterkt fokus rundt egen kropp. Videre danner det en forståelse av hvordan samfunnets ulike kulturer, normer og verdier blir en naturlig del av medlemmene av samfunnet. Når ulike grupper, som for eksempel vennegjengen, internaliserer disse verdiene kan de ubevisst påvirke individet til å føle at han må nå disse "kravene" for å passe inn i gjengen. Vennegjengen kan også bevisst sette "krav" til at individet skal ha en godt trent kropp. Ungdom vil derfor være sterkt preget av konformitet. Føler mine informanter at vennegjengen bevisst eller ubevisst påvirker dem til å skulle ha en godt trent kropp? Vil denne påvirkningen være avhengig av om de andre i vennegjengen er godt trent eller ikke? Hvilke eventuelle følger mener informantene at det får, dersom de ikke møter vennenes forventninger?

Sammen med mine problemstillinger gir disse teoretiske perspektivene føringer for valg av metode som jeg vil redegjøre for i neste kapittel.

3. Metode

3.1 Innledning

I dette kapitlet vil jeg beskrive og drøfte valg jeg har gjort i undersøkelsen min. Jeg forsøker å gi en så åpen og grundig beskrivelse som mulig slik at andre kan vurdere kvaliteten i arbeidet. Jeg har valgt å kalle kapitlet metode. Med det mener jeg opplegget for undersøkelsen min fra valg av tilnæringsmetode til analyse av data.

Det er i første rekke problemstillingene mine og de teoretiske perspektivene jeg har presentert foran som legger føringer på valg av undersøkelsesopplegg.

Jeg vil videre i dette kapitlet redegjøre for valg av metodisk tilnæringsmåte, utvalg av informanter, metoder for innsamling av data, kvalitetssikring, forskningsetiske utfordringer og min forforståelse.

3.2 Valg av metodisk tilnæringsmåte

I forhold til tema, teori og problemstillingene måtte jeg ta stilling til hvilken metodisk tilnærming som vil passe best til temaet mitt, enten kvantitativ eller kvalitativ.

Problemstillingene er førende for mitt valg av metodisk tilnærming. Jeg har tidligere nevnt at jeg ønsker å få innsyn, beskrive og forstå de ulike problemstillingene og dermed har jeg valgt en kvalitativ metode. Ved valg av en kvalitativ metode gir det meg mulighet for en fordypping innen feltet på bakgrunn av fyldige data. Ettersom oppgavens tema er kropp, tror jeg at jeg får mest informasjon fra informantene ved nær kontakt. Thagaard (2009, s. 12) skriver *“kvalitative metoder egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner, som kan omfatte private forhold i personers liv”*. Et intervju gir bred og omfattende informasjon rundt informantens livssituasjon samtidig som jeg får vite deres tanker, synspunkter og følelser om seg selv og omgivelsene. Intervjuet gir både meg og informantene mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet. På den måten kan jeg få mer informasjon om oppgavens personlige tema. Dette er betydningsfullt ettersom personenes personlige meninger og erfaringer, er viktig for meg som forsker. Etter å ha transkribert funnene vil det være lettere for andre å sette seg inn i situasjonen. Dette kan gi dem muligheten til å føle at de selv har vært tilstede under intervjuene. Av disse grunnene har jeg valgt en kvalitativ metode, hvor jeg foretar et halvstrukturert intervju. Gjennom at intervjuet er halvstrukturert har jeg større anledning til å reagere og tilpasse intervjuet etter forholdene. Ettersom oppgavens tema er nokså personlig tror jeg at dette vil være hensiktsmessig. Gjennom denne formen vil jeg kunne følge informantene sine forklaringer. Underveis vil jeg også kunne følge opp enkelte av

svarene som de gir, noe som vil kunne gi meg uventet informasjon (Thagaard, 2009).

Samtidig tror jeg at dette vil gjøre at informantene føler en større grad av frihet siden jeg ikke leder dem i en bestemt retning. Et halvstrukturert intervju kan også være med på å sørge for at de blir mer åpne og betror meg enda mer informasjon.

Jeg velger også å benytte meg av deltakende observasjon. Denne type tilnærming er godt egnet til å danne en forståelse for samhandling mellom informantene. Deltakende observasjoner blir også brukt mye i sosiologi, og kan gi informasjon om personer og hvordan de relaterer seg til hverandre. En annen fordel med denne typen tilnærming er at jeg kommer innpå personenes oppfattelse av omverdenens krav og forventninger. Metoden legger opp til tolkning av naturlige situasjoner. Dette vil kunne gjøre meg oppmerksom på de mindre opplagte sidene ved feltet, noe som ikke ville vært like enkelt å oppdage i en mer kunstig intervjusituasjon (Fangen, 2004). At situasjonen er naturlig, minimerer sjansen for at jeg får konstruerte svar fra informantene, noe som ellers kunne være tilfelle ved andre tilnærminger, når teamet er så personlig. Problemstillingene mine stiller også spørsmål om venner påvirker hverandre til å ville ha en idealkropp. Med deltakende observasjon som metode, kan mine egne inntrykk og tanker være med på å gi meg et helhetlig bilde av dette.

Jeg håper at ved å observere deltakerne på et treningssenter vil jeg få informasjon som kan danne grunnlag for spørsmål som jeg kan bruke i min intervjuguide. Underveis vil jeg også kunne se om funnene jeg får i mine intervju samsvarer med mine observasjoner.

Ved å bruke deltakende observasjon og halvstrukturert intervju som metode vil jeg kunne dra nytte av å komme helt inn på informantene sin oppfattelse av kravene og forventinger som jeg nevnte ovenfor. Samtidig får jeg stilt grundige spørsmål som jeg kan utdype ekstra, dersom jeg skulle ha behov for det.

3.3 Kvalitativ metode

Kjennetegnene til kvalitativ forskning er helhet og nærhet. Når du samler inn data får du god kontakt med forskningsfeltet (Dalland, 2007). God kontakt, helhet og nærhet er stikkord som jeg vil trenge for å finne svar på mine problemstillinger. Disse kjennetegnene gir meg en grundigere forståelse av situasjonene som mine informanter befinner seg i. Samtidig vil det kunne føre til at jeg får god kontakt med personer som jeg kan trenge som informanter senere. Flick (2002) presiserer at det vil være svært viktig å presentere spørsmålene på en tydelig måte slik at du som forsker ikke sitter igjen med en haug av spørsmål som du må prøve å tolke etter å ha gjennomført forskningen din.

Det vil være viktig at jeg forholder meg åpen til nye og mulige overraskende utfall. På den måten kan jeg komme over overraskende funn og ny tenking. Videre kan det føre til nye problemstillinger for videre forskning.

En kvalitativ tilnærming vil gi meg muligheten til å bruke alle sansene mine og kunne få enda mer ut av informantene.

Utvalg ved observasjon

Før jeg kunne bestemme utvalget måtte jeg fastsette fire ulike forhold. 1. Jeg måtte bestemme meg for hvor jeg ville observere. 2. Hvor lang tid jeg skulle ha til rådighet. 3. Hvilken målgruppe jeg skulle velge. 4. Hvilke hendelser jeg ville se på. På et treningssenter er det deltakere i alle aldersgrupper. Det er også forskjellig hvilke personer som møter opp fra dag til dag. Her er aldersfokuset ikke like bestemt, ettersom jeg ikke valgte å spørre om alderen deres, eller fortelle hvorfor jeg var der. Dette var noe jeg valgte fordi jeg ikke har et ønske om å forstyrre, eller få affekterte svar og reaksjoner fra deltakerne. Likevel er fortsatt hovedmålgruppen min, ungdom i alderen 16-24 år. Hendry et al., (1993) skriver at ungdomstiden er en periode hvor vi utvikler oss i retning av å bli mer intime og mer knyttet til enkelte personer. Dette kan gjøre at holdninger og meninger vil være av ekstra stor betydning i denne perioden. Jeg er klar over at noen av informantene jeg har studert mest sannsynlig er utenfor min aldersgruppe. Majoriteten av de som er utenfor, er antageligvis eldre. Noen av informantene jeg studerte visste jeg derimot allerede alderen på og noen sa seg også senere villige til å delta i mine intervjuer. Jeg foretok mine observasjoner på et treningssenter i Telemark. Av erfaring er majoriteten av de som bruker dette treningssenteret studenter. Jeg hadde ønske om å få samlet inn all data innen jul, noe jeg rakk. Det har dog vært med på å begrense omfanget av oppgaven. Selv om jeg gjennom mine problemstillinger og teorier var bevisst på hvilket hovedfokus jeg ville ha, så var det også uventede hendelser som var av interesse. Blant annet fikk jeg et mer bevisst fokus på hvordan enkelte forsøker å fremstille seg selv på treningssenteret gjennom klesstil og væremåte. Som nevnt har det vært viktig at jeg har vært bestemt på fire forhold. Hadde jeg ikke vært det ville jeg hatt problemer med å fokusere på de forholdene som er viktige for meg. Det er både irrelevant og umulig å forske på alt som skjer rundt meg i treningsrommet (Fangen, 2004). Det kunne vært interessant å sammenlikne mine observasjoner med observasjoner av såkalte støttemedlemmer. Dette er personer som gjerne tegner års- eller halvårsmedlemskap, og kun bruker det noen få ganger. Jeg er av oppfatningen at disse støttemedlemmene har et større fokus på å få en fin kropp, enn de som trener der fast. Det kunne også være interessant å sammenlikne min målgruppe med

både en yngre og eldre målgruppe for å studere eventuelle forskjeller. Dessverre ville dette tatt for lang tid og jeg har ikke hatt tid til å gjøre dette i denne omgang.

Deltakende observasjon

Observasjon er den formen for datainnsamling som oftest brukes sammen med andre former for datainnsamling. Fangen (2004, s. 28) skriver at observasjon er en *“innsamling av data ved å delta i det daglige livet til de menneskene du studerer, og å se hvilke situasjoner de går inn i, og hvordan de oppfører seg i dem”*. Ofte brukes deltakende observasjon og feltarbeid om hverandre. Deltakende observasjon tilsier at jeg deltar som menneske, ikke bare forsker. Jeg håper og tror jeg at jeg fremsto som en «vanlig» bruker av treningssenteret. Jeg tror at dette kan ha ført til at jeg kom tettere innpå deres daglige og naturlige adferd, da de var på helsestudio.

Jeg har allerede valgt etablerte teorier som hjelper meg til å forstå prosessene som observeres. Samtidig strammer denne type datainnsamling inn fokuset, slik at feltet blir mer begripelig (Postholm, 2010).

Før jeg startet å observere bestemte jeg hvilken rolle jeg skulle ha i feltet. Det finnes fire ulike roller. De ulike rollene går fra å være fullstendig deltaker til fullstendig observatør. I utgangspunktet vil observatøren uansett være deltakende selv om begrepet fullstendig observatør kan hinte til noe annet. Jeg hadde allerede erfaring som deltaker i feltet noe jeg mener bidro til at jeg kunne stille viktige spørsmål og avdekke sentrale mekanismer. Det gjorde det også lettere å være i rollen som fullstendig deltaker. Jeg tror ikke at informantene følte at det var kunstig at jeg var tilstede, men heller at jeg var der på lik linje med dem. Jeg noterte små hurtige notater inne på treningssenteret, nok til at jeg husket det jeg trengte av informasjon. For at det ikke skulle forstyrre informantene og at det skulle virke naturlig, fant jeg det ofte hensiktsmessig å notere grundigere først etter at jeg var ute av treningssenteret. Det viste seg også at flere av observasjonene og notatene fant sted i garderoben, hvor det blant venner var snakk om kropp og trening blant guttene. Jeg valgte å være en slags flue på veggen under mine observasjoner. Jeg var tilstede, men samtidig forstyrret jeg ikke. Jeg stilte heller ikke personene spørsmål rundt mitt forskningsprosjekt, med mindre det følte veldig naturlig å delta i diskusjonene. Jeg mener at denne tilnærmingen videre hjalp meg med å forstå deres handlinger og perspektiv. Jeg tror at min rolle som flue på veggen gjorde at jeg fikk oppleve prosesser som jeg ikke hadde bevitnet dersom jeg hadde vært mer fremtredende. Disse prosessene kunne jeg ha gått glipp av hvis informantene hadde vært klare over hvorfor jeg egentlig var tilstede og hvilke hensikter jeg hadde (Postholm, 2010). Gjennom rollen som flue

på veggen behøvde jeg ikke å være redd for at informantene skulle føle seg objektivert og tilpasse eventuelle svar ovenfor meg. Under observasjonene hadde jeg på meg vanlige treningsklær, noe som fungerte som inntrykksteknikk (Postholm 2010). Et treningssenter er et offentlig sted hvor alle som har betalt medlemskontingent og har fylt 16 år kan oppholde seg. Jeg brukte ikke foto, båndopptaker eller andre tekniske hjelpemidler i forbindelse med observasjonen. Derfor kunne jeg ifølge forskningsetiske retningslinjer nr.9 (Personvern og gjenkjennelsesproblematikk, 2010) velge å observere uten å måtte informere om dette. Samtidig var denne tilnærmingen med på å forenkle min rolle som en flue på veggen, ettersom det ble enklere å fremstå som «en av dem». Som jeg nevnte tror jeg at dette var hensiktsmessig, ettersom jeg på denne måten kan ha fått informasjon som jeg ikke hadde fått, dersom informantene var klar over at jeg forsket på dem. Hadde de vært klare over min rolle kunne jeg heller ikke vært helt sikker på om informasjonen jeg hadde fått var sann, eller om den var tilgjort (Fangen, 2004). Ved at jeg ikke gav meg til kjenne ovenfor informantene fikk jeg data som informantene ikke bevisst gav meg, og dermed utelukket dette sjansen for fabrikkerte svar. Dette vil jeg kunne sammenlikne med data fra intervjuene, hvor informantene bevisst gir meg et svar. På denne måten vil jeg kunne se om det er samsvar mellom de bevisste og ubevisste dataene, i de to undersøkelsene.

På samme måte som ved intervju fikk jeg ved observasjon, ta i bruk alle mine sanser i jakt på data. Observasjon er en naturlig måte å forske på, ved at vi mennesker til vanlig ser og tolker det som skjer rundt oss. Dette gav meg også muligheten til å observere aktivitetene i sin naturlige atmosfære.

Den største forskjellen mellom daglige observasjoner og kvalitative forskningsobservasjoner, er at en må ha fokus på observasjonene som skal utføres. Dette fokuset har jeg dannet meg gjennom, tidligere opplevelser og erfaringer. Dette har ført til videre spørsmål og antagelser hvor jeg har tatt utgangspunkt i relevante teorier. På denne måten har jeg fått fokusert mine observasjoner og kan lettere forstå feltet. Samtidig er jeg bevisst på at dette kan ha vært med på å farge mine observasjoner. Det har også vært viktig at jeg har vært åpen for andre emner som kan bringes inn i forskningsarbeidet. Underveis ble det behov for å gå enda dypere inn i teorigrunnet for å kunne forstå forskningen bedre. Dette hjalp meg også med å oppdage nye observasjoner som ellers antageligvis hadde forsvunnet i mengden av alt annet.

Denne oppgaven tar for seg kulturell påvirkning og idealkroppen som et symbol. Denne metoden lot meg observere informantenes væremåter, i deres naturlige miljø. Simultant erkjenner jeg empirien, altså det som lar seg understøtte av erfaring, og teoriens gjensidige

berøring. Dette gjør at jeg kan kalle denne type forskningen for etnografisk (Fangen, 2004). Metoden har vært noe tidskrevende og jeg har ikke hatt all verdens med tid, ettersom masteroppgaven skal leveres i løpet av mai 2013. Med tanke på dette regnet jeg med å disponere rett i underkant av tre måneder observasjon, noe jeg rakk. Etter å ha fullført dette startet jeg med å samle inn intervjukandidater. Observasjonene hadde på dette tidspunktet bidratt til tanker og spørsmål som jeg vil stille i intervjuguiden. Jeg er klar over at enda lenger tid i feltet ville kunne ført til ytterligere mengde med data. Disse dataene kunne forsikret meg om at feltet var mettet, samtidig som det kunne dannet utgangspunkt for en bredere intervjuguide, og kanskje nye funn. Men Fangen understreker at jeg kan få gode data, også ved et kortere feltarbeid.

Fra observasjon til intervju

Tidlig i oppgaven bestemte jeg meg for at jeg ville bruke både intervju og observasjon. Tanken har hele tiden vært at observasjonen skal være en mindre part av metodedelen, mens intervjuene skal være den sentrale delen av datainnsamlingen. Gjennom å bruke to metoder har jeg foretatt en metodetriangulering. I følge Postholm (2010) vil det sikre kvaliteten på mine data, gjennom at ulike kilder kan være med på å bekrefte og understøtte hverandre. Etter å ha fullført innsamlingen av data, er det lett å kunne se at intervjuet vil dra nytte av mine erfaringer fra observasjonen. Jeg følte at feltet var mettet og valgte dermed å avslutte observasjonen etter å ha vært i feltet i to og en halv måned. Da hadde den deltakende observasjonen gitt meg data, i tillegg til ideer til spørsmål som jeg fikk bruk for i det halvstrukturerte intervjuet. Jeg hadde også sett meg ut personer som kunne være aktuelle å intervju. Det at jeg hadde fått en førstehåndserfaring med miljøet var med på å skape en bredere oppfatning av hvordan ungdom velger å presentere seg på treningssenteret. Jeg fikk også se hvordan venner samhandler mens de trener. Ikke bare har det gitt meg ny kunnskap, det har også vært med på å øke nysgjerrigheten min. Dette har vært med på å forberede meg til intervjuene med tanke på utforming av spørsmål. Jeg har også lettere kunnet løsrive meg fra manuset for å diskutere med mine informanter. Slik har jeg muligens oppdaget nye områder som jeg ikke hadde tenkt på fra før.

Samtidig har jeg kunnet være sikker på at informantene ikke har utgitt konstruerte svar ovenfor meg, ettersom de ikke har vært bevisst mine intensjoner om å innsamle data til dette prosjektet.

Utvalg til intervju

Ideelt sett ønsket jeg å intervjuer ti til femten informanter, ettersom dette er det vanligste antallet i dagens intervjustudier ifølge Kvale (1997). Jeg oppnådde dette og fikk ti intervjuer, hvorav seks stykker er gutter og fire stykker er jenter. Jeg er klar over at flere informanter ville kunne gitt meg mer utdypende funn, men på grunn av mine tidsbegrensinger valgte jeg og ikke intervjuer flere personer. Det begrensede antallet fører til at jeg ikke vil kunne foreta noen statistisk generalisering, men i følge psykologien kan generell atferd studeres gjennom enkelte intensive studier (Kvale, 1997). Utvalget er personer mellom 16-24 år som er medlemmer av et treningssenter i Telemark. Under en samtale jeg hadde med en av de ansatte på treningssenteret, anslo han at omtrent 70 prosent av brukerne er innenfor målgruppen min. Jeg har forsøkt å få med informanter i alle aldre innenfor min målgruppe, for eventuelt å kunne se om dataene vil være forskjellig fra en 16 åring og en 24 åring. I følge tidligere teori og empiri er dette en periode hvor fokuset på kroppsidealene definitivt er tilstede og påvirkning fra venner er høyst aktuelt. Blant annet støtter jeg meg i Fowler (2009) som skriver at vennegjengen viser seg å være den mest betydningsfulle gruppen når det kommer til påvirkning. Hendry et al., (1993) har funnet ut at blant ungdom, mener både jenter og gutter at ens popularitet øker dersom de er attraktive. Engelsrud (2009) skriver at kroppsidealet har økt betraktelig de siste 30 årene. Målgruppen min har altså vokst opp i et samfunn hvor kroppen får mye oppmerksomhet, og de føler at å se bra ut er viktig for ens egen anerkjennelse og status i gruppen.

Hvor mange intervjuerpersoner som er nødvendig varierer ut ifra ulike faktorer som tidsbegrensninger, økonomi og problemstilling. Thagaard (2009) belyser at ettersom denne oppgaven har et nærgående tema, vil seleksjonsdelen være viktig for å finne informanter som er villige til å være med. Dette kalles et tilgjengelighetsutvalg. Først hadde jeg tenkt at det kunne være aktuelt å henge opp info-ark på treningssenteret, hvor jeg spurte om det var noen som kunne tenke seg å delta i mitt prosjekt. En slik selvseleksjon ville i stor grad kun ha inkludert de som var mest engasjerte i mitt prosjekt. Samtidig kunne jeg ikke kontrollert alderen til de påmeldte, utover at de måtte være innenfor målgruppen jeg hadde satt. Jeg kom frem til at denne metoden kunne ta lang tid, samtidig som det ville bli mindre personlig. På den måten ville jeg ikke kunne skape den gode stemningen som jeg ønsket å oppnå. En annen metode jeg hadde sett for meg var snøballmetoden, ved at jeg ville spørre informantene som allerede hadde latt seg intervjuer om de kjenner andre personer med tilsvarende egenskaper, som kunne tenke seg å delta i undersøkelsen. Da ville det vært viktig at jeg forsikret meg om

at personene ikke var i samme miljø eller nettverk. For å forminske sjansen for at dette skulle skje, valgte jeg å se bort fra også denne fremgangsmåten. Måten som jeg til slutt gikk frem på var at jeg tok direkte kontakt med de som hadde trent på treningssettet. Jeg satt i en gang som ledet ut av treningsrommet. Der spurte jeg personer som var ferdige med å trene om de kunne tenke seg å være med i mitt prosjekt. På denne måten fikk jeg selv også erfare hvem som virket motiverte og engasjerte over å delta i prosjektet. Utvalget mitt er dermed et tilgjengelighetsutvalg (Thagaard, 2009). Etterhvert som jeg begynte å få med flere personer forsøkte jeg som jeg skrev ovenfor bevisst å dekke størst mulig grad av aldersgruppen jeg tidligere hadde bestemt. Dette gjorde at innsamlingen tok litt lenger tid ettersom flere av de som viste interesse for prosjektet var i øverste del av målgruppen eller rett utenfor. Jeg lyktes med å få intervju av personer i aldrene, 16, 18, 20, 21, 22 og 24, hvor majoriteten av deltakerne er 21 år. Gjennom observasjonene som foregikk på samme sted, hadde jeg studert aktuelle informanter, og oppdaget flere interessante intervju kandidater. To av informantene som jeg fikk med i intervjuet, er personer som jeg hadde lagt merke til under den deltakende observasjonen.

Omtrent hver fjerde person jeg spurte, sa ja til å være med i dette prosjektet. Jeg tror at det var lettere å få med informanter ved at jeg tilnærmet meg dem etter at de var ferdig med treningen. På den måten avbrøt jeg ikke gjøremålet og fokuset deres. Både under og etter trening vil endorfiner utløse dopamin som er et hormon som produseres i hjernen og har hovedsakelig utbredelse i sentralnervesystemet. Dette hormonet gjør blant annet at vi blir glade og fornøyde. Mange er også tilfreds over å ha fullført dagens økt. Dette er også en grunn til at jeg tror dette var et bra tidspunkt for meg å informere om forskningsprosjektet og spørre om de kunne tenke seg å delta i mitt forskningsprosjekt. En annen tanke var at informantene kanskje følte at det var trygt og at de kunne stole på meg, ettersom de hadde tilbrakt mye av sin treningstid i mitt nærvær. I alle tilfellene bortsett fra ett, ble det aktuelt å avtale et senere tidspunkt hvor vi kunne møtes. Jeg noterte meg telefonnummer og navnene på personene. Samtidig ble vi enige om klokkeslett og møtepunkt som passet for hver enkelt. Ettersom jeg fikk denne sensitive informasjonen, har jeg vært nøye med ikke å ta dette med videre. På den måten kan ikke personene identifiseres. Flere av informantene stilte seg litt nølende med tanke på at de hadde andre gjøremål, men jeg følte at flere svarte ja ettersom jeg svarte at de stod fritt til å velge både dag og tidspunkt. Jeg valgte å sende med dem et skriv med opplysninger om meg selv og hvor jeg fortalte kort om dette prosjektet, og at de var sikret anonymitet. I skrevet nevnte jeg også at de kan tenke ut et fiktivt navn som de ønsker å

bruke i oppgaven. Av alle informantene var det bare en person som sendte meg en melding hvor hun sa at hun ikke ønsket å være med på prosjektet likevel.

Thagaard (2009) skriver at jeg har nok data når studier av flere informanter ikke gir ytterligere forståelse. Samtidig må ikke antall informanter være større enn at jeg får analysert dataene nøye. Jeg mener at jeg fant en fin balanse hvor jeg hadde nok informanter til at jeg fikk en mettet forståelse av mine data, samtidig som dataene ikke ble overveldende slik at jeg ikke fikk studert de så nøye som jeg hadde håpet.

Det kvalitative forskningsintervju

Dalland (2007) skriver at det kvalitative forskningsintervjuet har som mål å få tak i informantenes egen forståelse av livssituasjonen de måtte befinne seg i. Forfattere vil oppgi ulike antall steg som de mener er viktige for at intervjuet skal bli bra. Likevel er de ulike stegene svært like fra forfatter til forfatter.

Det er en viss uenighet om hvor mange steg en burde gå gjennom og planlegge før selve intervjuet for å få et godt resultat. Framnes, Pettersen og Thjømøe (2006) har listet opp 9 ulike steg. Flick (2002) skriver at det er 11 steg. Selv finner jeg de 7 stegene som Kvale og Brinkmann (2009) har forklart mest hensiktsmessig. (1) tematisering, (2) oppsett, (3) intervjuet, (4) transkribering, (5) tolking, (6) verifikasjon og (7) rapportering. Punktene er som nevnt svært like fra bok til bok. Forskjellen er hovedsakelig at de andre forfatterne deler opp punktene i flere steg. For eksempel der Kvale og Brinkmann skriver oppsett, skriver Framnes et al., (2006) bestem spørsmålstype, ta stilling til spørsmålsrekkefølgen og bestem spørreskjemaets form, layout og trykktetnikk. Med Kvale og Brinkmann sin tilnærming mener jeg at jeg står mer fritt til å tilpasse intervjuet til mitt aktuelle tema. Likevel kan de andre forfatterne gi meg noen ekstra tips eller retningslinjer der hvor det trengs. At andre oppgaver med liknende tema som mitt også har valgt disse punktene, har vært med på å styrke valget.

Kvale og Brinkmann sine ulike steg er viktige for at jeg skal kunne utforme et så godt intervju som mulig. Jeg har valgt å se på trinn 2 og 5 som ekstra viktige. Dette er fordi et godt oppsett/design vil gjøre meg tryggere på at informantene forstår hva jeg vil at de skal svare på. Samtidig vil det gi et bedre helhetsinntrykk av forskningen min. I etterkant har det vært viktig at jeg tolker/analyserer de dataene jeg har fått så grundig som mulig i forhold til temaet mitt og ut i fra hva informantene har svart. Jeg synes også at punkt 8 til Framnes et al., (2006) er viktig. Punkt (8) skriver at det viktig å formulere et midlertidig intervju og teste det. Ved å

lage et testintervju som jeg kan prøve på noen testinformanter vil jeg kunne få tilbakemelding i etterkant.

Intervjuguide

Teori, tidligere forskning og observasjon har vært med på å danne utgangspunkt for min intervjuguide. Videre er flere av spørsmålene utformet med bakgrunn i problemstillingene mine. I et forsøk på å få svar på problemstillingene, har jeg brukt flere av de teoretiske perspektivene som en slags underkategori i intervjuguiden.

Før den egentlige datainnsamlingen, hadde jeg to prøveintervjuer med personer som var medlemmer av treningsstudio og innenfor målgruppen. Dette var hensiktsmessig, ettersom de gav meg tilbakemelding på hva de syntes var bra, hva som manglet og hva som kunne vært bedre. Dette førte til at jeg fjernet visse spørsmål, endret andre og la til nye. Blant annet fikk jeg tips til flere spørsmål i kategorien bakgrunnsspørsmål. Jeg fikk også inntrykk av hvordan informantene ville reagere på spørsmålene og merket at jeg noen steder måtte endre ordstilling og visse ord, slik at det ble enklere å svare. Prøveintervjuene gav meg også litt trening i selve intervjusituasjonene og det bidro til at jeg kom på noen ekstra spørsmål som jeg følte at det var naturlig å stille under testingen. Testintervjuene lot meg også få teste båndopptakeren, slik at jeg slapp å være alt for nervøs for at den ikke skulle fungere optimalt under selve intervjuet. Jeg erfarte også at intervjuet kom til å ta omtrent en time å gjennomføre. Jeg ble og klar over at intervjuguiden kanskje måtte endres underveis, dersom jeg oppdaget nye spørsmål eller ting som måtte rettes opp i til neste intervju.

Jeg startet intervjuguiden med enkle oppvarmingsspørsmål som tok utgangspunkt i persondata. Eksempler her er “*hvor gammel er du?*” og “*hvilket fiktivt navn ønsker du i denne oppgaven?* “. På denne måten tror jeg at individet fikk muligheten til slappe litt mer av, samtidig som det var med på å underbygge deres konfidensialitet. Dessuten var flere av disse spørsmålene nyttige for meg, og noen av dem kunne knyttes opp mot spørsmål som kom senere i intervjuet. De første fem minuttene er en viktig del av kontaktskapingen. På samme måte som førsteinntrykket er svært viktig for selgere, vil det være viktig for meg å skape en trygg atmosfære for så å kunne selge mitt tema. Ved at jeg viste interesse, forståelse og respekt for intervjudeltakerne er sjansen større for de åpnet seg og gav meg fullverdige svar under resten av intervjuet (Kvale og Brinkmann, 2009). Jeg fulgte opp med lette og trygge bakgrunnsspørsmål. Her fikk jeg, i enda større grad, svar som senere kunne knyttes opp mot intervjuet. Etter bakgrunnsspørsmålene gikk jeg over til den «*tyngre*» delen av intervjuguiden.

Jeg vil nå forklare de ulike temaene i intervjuguiden i korte trekk. Den første delen av intervjuguiden tar for seg litt generelle spørsmål, etterfulgt av enkle bakgrunnsspørsmål. Dette følges opp av “treningsfaktorer som er viktige for individet“. Tanken var at dette skulle være en meget lett overgang, uten noen skumle spørsmål. Samtidig fikk jeg se hvorfor individet selv mener at det trener, uten at jeg allerede hadde foreslått faktorer som samfunnet og venner. Videre gikk jeg over til det “moderne kroppsbilde“, hvor jeg blant annet spurte informantene om hvordan de syntes en idealkropp skal se ut, hvem som kan ha påvirket dette synet og hva en godt trent kroppen er «verdt». Derfra gikk vi til “selvbeskrivelse“ hvor jeg blant annet ønsket å se hva individet synes om egen kropp og hva individet tror at andre synes om hans eller hennes kropp. Etter dette kom vi til “selvpresentasjon“ hvor spørsmålene blant annet tar utgangspunkt i hvordan individet velger å presentere seg selv, og om denne presentasjonen varierer ut ifra tilbakemeldinger fra venner og andre rundt dem. Avslutningsvis snakket vi om “vennegjengen“. Her tar spørsmålene for seg om individet føler at vennegjengen er opptatt av kropp og om de bevisst eller ubevisst setter krav til individet.

Målet mitt var å komme gjennom hele intervjuet, samtidig som jeg ønsket å stille oppfølgingsspørsmål og forhøre meg videre dersom jeg følte at informantene satt inne med mer informasjon. Dette gjennomførte jeg ved hvert intervju. “Hva“ og “hvordan“ er spørreord som lot meg stille deskriptive spørsmål. Dette var spørsmål som gav informanten mulighet til spontant å beskrive situasjoner. Jeg har bevisst prøvd å unngå å bruke for mye av ordet “hvorfor“, ettersom det lettere kan ført til spekulative forklaringer fra informanten. Videre kan det føre til andre svar enn hva de egentlig tenker (Kvale og Brinkmann 2009).

Ettersom jeg ikke har mye trening i å intervjuere andre var det ønskelig å konstruere en forholdsvis nøye intervjuguide med fullverdige setninger, fremfor stikkord. På den måten kunne jeg hele tiden ha guiden å falle tilbake på, og lettere hente meg inn igjen, dersom jeg skulle spore av. Jeg kunne også lettere stokke om på spørsmålene i tilfeller hvor noe ble besvart før vi hadde kommet til temaet. Jeg forsøkte å konstruere spørsmål som var både tematiske og dynamiske. Dette vil si at spørsmålene er relevante for forskningen, samtidig som de skaper en god interaksjon mellom meg og informanten. Samtidig har jeg forsøkt å lage spørsmål som skal være lette å forstå, uten bruk av akademisk språk. Jeg har også omarbeidet intervjuguiden i et forsøk på ikke å stille ledende spørsmål. Hadde jeg for eksempel spurt informantene, “trener du ofte eller sjeldent?“, ville flere kunne tenkt seg til at ofte er positivt og dermed svart det. I slike tilfeller ville funnene i verste tilfelle vært ugyldige (Kvale og Brinkmann, 2009). I denne oppgaven hvor temaet er så personlig, er det vanskelig å

unngå at noen spørsmål bli opplevd som ledende, men jeg har likevel gjort mitt beste for å unngå dette.

Det vil være flere faktorer som kan avgjøre hvordan et intervju vil kunne gå. En kan fort tenke seg at en god intervjuteknikk, og god planlegging vil være essensielt, men det var også viktig at jeg var reflektert rundt temaet, og var bevisst på formålet med oppgaven. I følge Kvale og Brinkmann (2009) er det også viktig at en er åpen for å kunne endre intervjuguiden underveis dersom noen av informantene belyser et uventet område, som kan være av interesse. Det var flere tilfeller hvor jeg måtte stille oppfølgingsspørsmål og løsrive meg fra selve guiden.

Da intervjuene var over måtte jeg være bevisst på at informantene kan oppleve en slags uro over at jeg sitter inne med deres personlige opplysninger. Samtidig kan noen være glade for at de har fått snakke om et slikt personlig tema med en som virkelig lytter til hva de har å si. Det har altså vært min oppgave å prøve å lese informantene og være imøtekommende. Jeg avsluttet intervjuguiden med en debriefing hvor jeg spurte om jeg har forstått informanten riktig og spurte om de satt inne med noe relevant, som vi ikke har snakket om. Til slutt takket jeg for deltakelsen i intervjuet.

Jeg synes at det var hensiktsmessig å sette av noen minutter hvor jeg skrev ned observasjoner som jeg gjorde underveis i intervjuet. Det var for eksempel noen tidspunkter hvor det virket som om informantene følte seg ubekvemme. Denne ubekvemheten var synlig gjennom kroppsspråk og på måten de satt i stolen. Dette kunne ikke båndopptakeren tolke for meg. Derfor var det viktig at jeg tok meg tid til å notere disse punktene. Dette var forskjellig bakgrunnsinformasjon som jeg synes var relevant for en fullverdig tolkning.

Gjennomføringen av intervjuene

Jeg gjennomførte til sammen ti intervjuer. Av disse var det ett hvor jeg opplevde tekniske problemer og måtte avtale et nytt møte med informanten. Dette viste seg heldigvis ikke å være noe problem for den aktuelle personen. Etter dette intervjuet brukte jeg to opptakere under alle intervjuene for å forhindre at det samme skulle skje igjen. Jeg ble enig med hver enkelt informant om et aktuelt sted hvor vi kunne sitte under intervjuet slik at vi skulle slippe bakgrunnsstøy og at informantene kunne svare meg uten å føle at andre kunne høre hva de sa. Vi brukte ledige rom hvor vi var fri for forstyrrelser. Kun ett av intervjuene måtte foregå i mer åpne omgivelser på høgskolen, hvor andre personer var i nærheten. Dette førte til at det ble noe støy i bakgrunnen av opptaket.

Før vi startet selve intervjuet småpratet vi om hverdagslige ting som ikke hadde noe med selve oppgaven å gjøre. Jeg tror dette var med på å løse opp stemningen og bygge en positiv relasjon mellom meg og informantene. Målet mitt var å skape en avslappet, god stemning allerede fra starten av. Da vi hadde satt oss ned tilbød jeg informantene noe å drikke. Jeg fortalte kort hva prosjektet handlet om, bekreftet deres anonymitet, fortalte at intervjuene ville bli tatt opp, at det var åpent for at de kunne stille spørsmål underveis, og spurte om det var noe de lurte på før vi startet. Jeg informerte de også om hvor lang tid intervjuet ville ta. Dette var for det meste informasjon som de var klar over, ettersom informantene allerede hadde fått med et skriv hvor jeg hadde skrevet om det samme som jeg informerte om før selve intervjuet. Jeg valgte å starte båndopptaker først etter at vi hadde gått gjennom dette, i et forsøk på å gi en litt rolig overgang og at informantene ikke følte at de var fullt så mye «under lupen». Samtidig gav dette informantene muligheten til å komme med kommentarer eller spørsmål som de kanskje ikke ønsket at skulle bli tatt opp. Deretter startet jeg med oppvarmingsspørsmålene som jeg har skrevet om i forrige kapittel.

Ryen (2002) skriver at under et intervju vil jeg være påvirket av tidligere intervju. Av den grunn var det viktig at jeg forsøkte, så godt jeg kunne, «å være til stede» i det aktuelle intervjuet. På den måten ledet jeg ikke mine informanter til å svare det samme som tidligere informanter. Under intervjuet lot jeg informantene stort sett snakke fritt rundt spørsmålene som jeg stilte. Dersom jeg følte at de satt inne med noe mer, forsøkte jeg å få dem til å gå dypere inn på temaet. Noen av informantene svarte også på andre ting, enn selve spørsmålet, som ikke alltid var hensiktsmessig for oppgaven. Her måtte jeg noen ganger bryte inn og forsøke å få de inn på riktig spor. Jeg var meget fokusert på hva informantene hadde å si og dersom de stod fast, manglet et ord, eller at det var naturlig for meg å svare dem, så gjorde jeg det. I tilfeller hvor informantene nevnte noe som var aktuelt senere i intervjuet, ventet jeg til vi kom til den delen av intervjuet for så å poengtere at de allerede hadde nevnt det og om de kunne gå litt nærmere inn på det, eller forsøke å se det fra en annen vinkel. Jeg brukte også aktivt kroppsspråk hvor jeg lente meg frem eller tilbake i stolen, nikket, smilte og gav uttrykk for at jeg hørte hva som ble sagt. Hvis informanten var litt rolig og forsiktig forsøkte jeg også å være det. På samme måte var jeg mer energisk og frempå ovenfor de informantene som var det. Jeg følte at alle informantene forsøkte å gi meg ærlige svar. Forskjellen var at jeg med noen av informantene måtte nærmest «dra» ut et svar, mens jeg nesten måtte be andre om å stoppe, ettersom de bare fortsatte å snakke etter at jeg hadde fått svar på det jeg ønsket. Flere av informantene ville gjerne snakke litt etter selve intervjuet. Det kunne handle om alt fra

hvordan de opplevde intervjuet og spørsmål rundt prosjektet, til hverdagslige ting, noe jeg selvfølgelig var med på.

Transkribering

Transkriberingen fører til at den personlige samtalen som jeg, på et gitt tidspunkt, har hatt med en annen person, går over til å bli skriftlig. Slik vil den kunne bli lest av alle som måtte ønske det. Derfor vil det være viktig at jeg tenker nøye igjennom anonymiteten og fremstillingen av informantene (Kvale og Brinkmann, 2009).

Transkriberingen strukturerer intervjuene, gjør de enklere for meg å analysere, og kan ses på som starten av selve analysen. Ved at jeg tidligere hadde testet båndopptakeren visste jeg at lyd kvaliteten var god, noe som gjorde transkriberingsarbeidet enklere. For å gjøre arbeidet lettere var jeg også nøye med å stille tydelige spørsmål.

Ut ifra hva Kvale og Brinkmann (2009) skriver, kan jeg regne med å måtte transkribere 20-25 sider, med enkel linjeavstand, per intervju. Dette kan fort føles overveldende og det kan bli vanskelig å se noen sammenheng blant all teksten. Hvert intervju varte i gjennomsnittlig 53 minutter. Til sammen ble dette ca. 197 sider med skriftlig materiale, som er tilnærmet innenfor antydningene til Kvale og Brinkmann. Jeg valgte å gjøre all transkribering selv. På den måten sikret jeg konfidensialiteten til mine informanter, samtidig som jeg fikk et innblikk i dataene mens jeg transkriberte. Jeg ble også oppmerksom på sentrale temaer og poeng som det var viktig å se nærmere på senere. Allerede ved transkriberingen valgte jeg å skjule identitet og navn på eventuelle personer som kan bli nevnt underveis i intervjuene. Jeg har valgt en ordrett fremstilling av intervju transkripsjonene, hvor jeg også tar med eventuelle pauser. Denne metoden tok lengere tid og enkelte kan oppleve å føle seg stigmatisert, dersom de gjennom transkriberingen ser at de har brukt store pauser eller snakket usammenhengende. Den eneste endringen jeg har gjort er å skrive om informantenes dialekt til bokmål. Jeg er av den oppfatning at denne typen transkribering er den mest lojale som vil gi meg en mer fullverdig tolkning. Senere vil det også kunne være med på å gi andre lesere av oppgaven en bedre forståelse av situasjonen.

Analysen

Johannessen et al., (2010) skriver at målet med analyse *“er å avdekke et budskap eller en mening, å finne et mønster i datamaterialet”*. Ved analysing av dataene delte jeg opp den samtalen som jeg har hatt gående med mine informanter. Dette gjorde jeg for å få svar på spørsmål som jeg har dannet meg underveis i denne oppgaven. Antall intervjuer og lengden

på intervjuene kunne fort føles overveldende. Til tider kunne det også bli vanskelig å se noen sammenheng. Tidlig i prosessen virket også all data like viktig. Derfor var det viktig med en strukturert organisering. Da kunne jeg systematisk velge ut data for så å fjerne det som ikke var relevant og heller få frem det som var aktuelt. Denne strukturerte organiseringen er avgjørende for at jeg skal kunne forstå dataene mine best mulig ifølge Johannessen et al., (2010). Etter at jeg hadde gjort dette, kunne jeg gå nærmere inn på intervjuet, for så å kunne tolke svarene og meningene til mine informanter.

Jeg forsøkte å komme kjapt i gang med analysen ettersom jeg da fortsatt hadde intervjuene friskt i minne. Som sagt virket analysedelen nesten overveldende i starten, men etter hvert som strukturen og systemet mitt ble bedre og jeg ble mer vant med denne type arbeid, gikk det overraskende greit. Måten jeg analyserte intervjuene på, var at jeg brukte bestemte fargekoder og markerte de spørsmåla som var aktuelle i de forskjellige kategoriene. Deretter klippet jeg dem ut og samlet de aktuelle spørsmålene og svarene i forskjellige bunker. Ferdig med dette leste jeg gjennom hvert intervju for å se om jeg hadde oversett noe som kunne være relevant. Under arbeidet med resultatdelen ble det igjen aktuelt å lese gjennom noen av intervjuene.

Jeg har forsøkt å tolke intervjuene ut i fra mitt perspektiv, som tar utgangspunkt i problemstillingene mine. I noen tilfeller har det vært nødvendig å tolke ulike svar opp mot hverandre, og inkludere kroppsspråk. Slik har jeg kunnet skape struktur og fått frem meninger som ikke kommer like godt frem i sitatene. Et eksempel på dette er to av informantene som svarte at de ikke tror vennegjengen legger noe press på dem om å skulle se godt trent ut. Gjennom å sammenlikne ulike svar de gav meg i løpet av intervjuet, tolket jeg disse to personene til å føle noe press. Et annet eksempel er da to av mine informanter svarte at de fokuserer på hva jeg senere definerer som den funksjonelle kroppen. Ved å tolke andre svar de hadde gitt meg, kom det tydelig frem at de også har fokus på hva jeg senere definerer som den estetiske kroppen. Gjennom denne fremgangsmåten har jeg kunnet tolke dataene dypere enn om jeg hadde basert funnene kun på det som står skrevet i et aktuelt sitat. Dette kalles for meningstolkning (Kvale 1997).

Jeg er bevisst på at min faglige bakgrunn kan være med på å bestemme hvordan jeg har tolket dataene, og det er viktig at jeg får frem informantene sitt opprinnelige perspektiv, ettersom de har én sannhet de ønsker å formidle (Ryen, 2002).

Jeg har brukt ulike tegn i et forsøk på å strukturere oppgaven. (...) betyr at jeg har redigert bort deler av sitatet, med hensikt om å fjerne det som ikke er like relevant for på den måten å gjøre det mer lettleselig. Antall punktum jeg har satt illustrer hvor lang tid personen har brukt

på å svare. Har jeg for eksempel bare brukt ett, så er pausen ikke lenger enn det som er vanlig. Men der hvor det er tre eller mere, har personene brukt forholdsvis lang tid på å gi et svar. Setninger som står i parentes sier enten noe om reaksjonene til informantene, eller forklarer setninger som kan være vanskelig å skjønne. I tilfeller hvor jeg har stilt spørsmål underveis i sitatene, har jeg merket mine ord med fet skrift. I et av sitatene nevnte en av informantene navnet på treningssenteret. Dette endret jeg slik at det bare står treningssentret i stedet.

Kvalitetssikring

Kvalitativ metode lar meg vurdere reliabiliteten (påliteligheten) av svarene fra informantene, samtidig som jeg kan vurdere validiteten (gyldigheten) av mine observasjoner og tolkninger Fangen (2004).

“Reliabilitet kan knyttes til spørsmålet om en kritisk vurdering av prosjektet gir inntrykk av at forskningen er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte“ (Thagaard 2009, s. 198). Ved kvalitativ forskning er det mange faktorer som spiller inn. Forsker tolker tilfellene, situasjonene endrer seg, sammenhengen vil ikke være den samme, datamaterialet vil være ulikt, og dette fører til at etterprøving blir vanskelig. (Fangen, 2004). Derfor har jeg måttet tilnærme meg reliabilitet på en litt annen måte. Ved å være grundig i beskrivelsen av gjennomføringen av prosjektet, vil jeg gjøre det mulig for andre å etterprøve mine data, med bortimot like premisser og tilnærming. Derfor har jeg i metodekapittelet nevnt litt om meg selv, hvem informantene mine er, situasjonen vi befinner oss i, og hvilke analytiske metoder jeg har brukt under bearbeiding av datamaterialet (Dalen 2011). Nå vil jeg også kunne se hvordan disse valgene er med på å styrke både validiteten og reliabiliteten. At jeg skal foreta et halvstrukturert intervju av ungdom i Telemark, fra 16-24 år, som trener på et bestemt treningssenter, med en båndopptaker som hjelpemiddel, er noen av faktorene som det er viktig at jeg tydelig har informert om. Med tanke på deltakende observasjon vil det også være ulike faktorer som er viktige å nevne. For eksempel hvordan jeg har tilnærmet meg stedet hvor jeg skal observere, at jeg på treningssenteret har notert meg hva informantene har sagt og at jeg har analysert både oppførsel og utsagn til medlemmene av treningssenteret. Dersom jeg har fullført disse kriteriene vil det legge til rette for at andre forskere kan finne mange av de samme funnene som jeg har funnet og etterprøve mine funn. På denne måten vil jeg også ha styrket reliabiliteten, som videre vil føre til at mitt forskningsprosjekt får en større validitet.

Thagaard (2009) skriver at validitet handler om hvorvidt tolkningene som forskeren har kommet frem til er gyldige. Videre skriver hun at begrepet kan konkretiseres *“ved å stille*

spørsmål om de tolkninger vi kommer frem til, er gyldige i forhold til den virkeligheten vi har studert". Dersom analysedelen gir meg svar på problemstillingene, vil det si at den interne validiteten er høy. Derfor har jeg hele tiden måttet fokusere på at jeg vil prøve å finne sammenhengen mellom trening og det modere kroppsidealet, venner og de andres rolle ovenfor den enkelte, og hvilken betydning egne og andres mening om idealkroppen har for den enkelte. Dersom mine funn kan sammenliknes med funn gjort i annen forskning med liknende tema, øker dette også den eksterne validiteten. Videre er det også viktig at jeg har skilt mine funn fra min forutinntatthet. Siden deltakende observasjon legger opp til stor grad av tolkning, er det ekstra viktig at jeg har vært bevisst alle tanker og meninger jeg sitter inne med fra før (Fangen, 2004). Deltakende observasjon gir mulighet for stor grad av validitet. Ettersom jeg har vært tilstede i individenes naturlige miljø vil de ikke bli påvirket av konstruerte betingelser fra min side. Jeg har selv fått oppleve å reflektere over det jeg vil forske på. På denne måten har ikke informantene kunnet konstruere feilaktig svar eller væremåte. For å styrke validiteten har jeg skrevet ned notater mens jeg har vært på treningssenteret, eller med en gang jeg har kommet inn i garderoben. På denne måten kan jeg også se over notatene senere, når inntrykkene har fått sunket mer inn, samtidig som jeg får vurdert gyldigheten av notatene.

Ettersom temaet for denne oppgaven er så sensitivt og personlig for informantene, er jeg bevisst på at validiteten kan stå mer på spill enn dersom temaet hadde vært mindre sensitivt. Noe jeg måtte være bevisst på under mitt halvstrukturerte intervju. Derfor var det svært viktig at jeg opplyste om hvor avhengig dette prosjektet er av oppriktige svar. For å styrke validiteten, har jeg valgt å transkribere intervjuene ordrett, slik de fremstår på båndopptaket. Jeg er klar over at dette kan gjøre sitatene noe mer tunglest, men jeg mener at dette var den mest genuine måten å gjøre det på. Et annet viktig punkt er at jeg senere er kritisk når jeg går gjennom analysen og tolkningen av intervjuene, for å se at jeg har fremstilt intervjuet mest mulig riktig.

Forskningsetikk

Ettersom jeg har foretatt to ulike former for datainnsamling, var det flere ting jeg måtte være bevisst på før jeg startet med selve innsamlingen, som er forskjellig i de to fremgangsmåtene. Silverman (2000) hadde forberedt meg på at jeg underveis i oppgaven kan få tilgang til overraskende informasjon, slik at fokuset kan endre seg. Dette betyr at uventede etiske problemstillinger har stor sannsynlighet for å dukke opp underveis i forskningen.

Jeg velger først å forklare hva som var viktig for observasjonsdelen. Intervju og observasjon har til felles at *“samfunnet stiller krav om at all vitenskapelig virksomhet skal reguleres av overordnede etiske prinsipper som er nedfelt i lover og retningslinjer”* skriver Dalen (2011, s. 100).

Under denne oppgavens forløp har det vært viktig at forskningen og etiske prinsipper samkjøres for å skaffe gode data, samtidig som informantene har fått respekten de har krav på. *“Etiske dilemmaer er til stede i all forskning uansett”* (Fangen, s. 153). Samtidig kan deltakende observasjon sies å være den minst påtrengende metoden for innsamling av data. Forskeren har en behagelig deltakende rolle istedenfor at det oppstår en kunstig situasjon. Men dette er også en metode hvor man kan komme svært tett på personene, og de kan få en følelse av at du invaderer deres privatliv, og får vite ting som de egentlig ikke vil formidle til andre. Selv tror jeg ingen av mine informanter opplevde det slik.

Ettersom denne metoden har gitt meg mulighet til å få vite private ting om enkeltpersoner, er det viktig at jeg har vært hensynsfull i videreformidlingen av disse dataene. Det er betydningsfullt at forskningsinformantenes konfidensialitet bevares. Jeg er klar over at hender at personer som har sagt seg villig til å delta i forskningen og samtykker i publisering av resultatene, føler seg misbrukt når studien publiseres. Som jeg har nevnt tidligere har jeg heller ikke tatt med meg navn og mobilnummer til informantene videre i dette prosjektet. Dermed har det ikke vært nødvendig å melde dette prosjektet inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Postholm (2010) skriver at kvalitativ forskning handler om å studere menneskelige prosesser eller problemer i informantenes naturlige arena. Etiske vurderinger er viktige fra start til slutt i en observasjonsstudie som dette. Men også etter at selve oppgaven er ferdig, sitter jeg igjen med et ansvar ovenfor konfidensialiteten til mine informanter. Jeg har aldri utført forskning av denne størrelsen tidligere, og jeg var klar over at visse etiske dilemmaer ville kunne være vanskelig for meg å vurdere. Derfor har det vært viktig at jeg på forhånd er bevisst på hvordan jeg søker kontakt med mine informanter, hvordan jeg oppbevarer dataene mine, og hvordan informantene blir presentert i oppgaven. I visse tilfeller kan det også være vanskelig å måtte avgjøre om kunnskapen som erfares og skal videreformidles, er verdt påkjenningen og stresset som det i visse tilfeller kan påføre informantene (Fangen, 2004). I denne oppgaven håper og tror jeg ikke dette har vært et problem.

Ved et intervju vil omstendighetene være ganske annerledes, og en av de største forskjellene er at her må de utvalgte informantene informeres om hensiktene med intervjuet, og hva det kan føre til.

De etiske problemstillingene vil være aktuelle fra starten, hvor jeg bestemmer tema for min undersøkelse, helt til rapportering av mine funn (Kvale og Brinkmann, 2009).

Mine informanter har hatt rett til å få vite så mye som mulig om hensikten med forskningen, og hvordan jeg har tenkt til å gjennomføre intervjuet, samtidig som de føler seg trygge på at deres konfidensialitet og anonymitet sikres. Før intervjuet kan man avklare om deltakere skal være med på å analysere funnene, men jeg fant ikke dette hensiktsmessig i denne oppgaven. Det var viktig at jeg informerte informantene om at de ikke vil kunne bli gjenkjent i min oppgave, blant annet gjennom bruk av pseudonymer, altså et fiktivt navn som kan brukes for å skjule deres identitet (Postholm, 2010). Jeg tror at dette var med på og berolige informantene, samtidig som det var med på å styrke min mulighet til å få oppriktige svar. Jeg fant det hensiktsmessig å nevne hva jeg kommer til å gjøre med opptakene, og hvem som vil få adgang til disse opptakene, samtidig som jeg nevnte at opptakene slettes med en gang jeg har fått den dataen jeg trenger. Det virket som om dette betrygget mine informanter. I følge Postholm kan det også være lurt å informere om eventuelle byrder dette prosjektet kan medføre for informantene. For eksempel kan informanten oppleve engstelse over at personlige opplysninger om han eller henne skal bli lest av andre. Jeg gjorde ikke dette direkte, men alle mine informanter var klare over at dette er en masteroppgave som kan leses av alle som måtte ønske det. Ettersom mine informanter svarte ja til å delta i dette forskningsprosjektet, etter å ha blitt fortalt og forstått retningslinjene, vil det si at jeg har deres informerte samtykke.

Tilnærmingen min lar meg spinne videre på temaer som informantene tok opp under intervjuet, men som jeg ikke hadde tenkt på fra før. Siden dette er en mulighet, måtte jeg informere om dette før intervjuet. Ved å bygge opp tillit til informantene kunne vi oppnå et gjensidig tillitsforhold. Postholm skriver at på denne måten ville jeg få størst mulig tilgang til informasjon i den aktuelle settingen. Grensen for hvor tett på informantene jeg kan bevege meg, kan være vanskelig å forstå. Hvis jeg kommer for tett på personen, kan han eller hun få en følelse av at jeg har oversteget en grense som bare venner og familie kan krysse. Men blir jeg for upersonlig og gir for lite av meg selv, er det fare for at jeg ikke får et oppriktig svar. Kvale og Brinkmann (2009, s. 36) referer til Sennetts som skriver at *“Håndverket består i å kalibrere sosial avstand, uten å få intervjupersonen til å føle seg som et innsekt under et*

mikroskop“. Det er viktig at jeg er sensitiv ovenfor risikoen som informantene tok ved å la seg intervjuet, samtidig som jeg handler etter sunn fornuft og ut ifra den gjeldende situasjonen. Altså vil det være hensiktsmessig med en phronesis tilnærming. Aristoteles beskrev phronesis som en form for praktisk kunnskap, som setter krav til å kunne handle med tanke på rettferdighet, mot, visdom og måtehold. Har du denne kunnskapen skal du kunne handle spesifikt ut ifra situasjonen du befinner deg i, samtidig som du drar nytte av tidligere erfaringer. I tilfeller hvor noen av informantene vegret seg for å svare på ett av spørsmålene, kunne jeg på nytt informere om at vedkommende er konfidensiell, eller at informanten ikke behøver å svare på akkurat det. Dermed er det viktig at mine handlinger har tatt utgangspunkt i de ulike situasjonene som oppstår (Standal og Hemmestad, 2011).

Etter å ha fullført mine intervjuer, måtte jeg transkribere dem. Her var det viktig at jeg var bevisst på informantene sin konfidensialitet og derfor var det visse ting fra intervjuet som måtte utelates, for informantene og andre sin del. For eksempel har jeg ikke skrevet spesifikt hvilken utdanning de ulike informantene har, men heller skrevet om de er idrettsrelaterte eller ikke. I noen av intervjuene hvor deres eget navn, eller andre navn er nevnt, har jeg fjernet disse.

Postholm (2010) skriver om member checking. Begrepet innebærer at jeg hadde fortalt informantene at de kan kontakte meg dersom det er noe ved uttalelsene deres som de vil endre, eller dersom de har ønske om å være med på å bestemme hvordan svarene deres skal tolkes. Jeg valgte ikke å gjennomføre member checking, ettersom jeg mener at min tolkning er mer objektiv enn hva deres ville vært. Når jeg tilslutt skal levere denne oppgaven må jeg kontrollere at konfidensialitet fortsatt er intakt og jeg må vurdere hvilke følger denne rapporten kan få for intervjupersonene (Kvale og Brinkmann, 2009).

3.4 Min forforståelse og rollen som forsker

Jeg er 26 år gammel og har vært medlem av treningssenter siden jeg var 19. Selv har jeg følt på hvordan venners tanker og bemerkninger kan være med på å påvirke meg. Positive tilbakemeldinger fra venner og andre har vært med på å forsterke mitt ønske om å fortsette å trene. Med denne bakgrunnen tror jeg at jeg lettere kan forstå situasjonene som informantene måtte befinne seg i. At jeg aldersmessig nesten befinner meg innenfor målgruppen tror jeg også vil være av fordel, ettersom jeg da opplever mye av de samme påvirkningene og situasjonene. Dette vil kunne hjelpe meg både under utformingen og i kontaktskapingen under selve intervjuet. Videre tror jeg at ettersom jeg liker å trene kan dette være en fordel ved at informantene føler en slags tilknytning til meg, og dermed lettere sier ja til å bli med på

intervju, eller føler seg mer bekvemme med å svare oppriktig på spørsmålene mine. Ved at jeg har vært medlem av treningssenter over en lengere periode, så kjenner jeg til sjargongen. Dette tror jeg vil være en fordel, ettersom jeg ikke vil behøve å stoppe intervjuet unødvendig mange ganger, å be informantene om å forklare. Jeg tror at dette vil skape bedre flyt enn om jeg ikke hadde vært medlem av et treningssenter så lenge som jeg har.

Når det kommer til den deltakende observasjonen, har jeg allerede etablert min plass inne på treningssenteret, og informantene vil dermed ikke reagere på at jeg er tilstede. Ifølge Thagaard (2009) vil dette gi meg særlig godt grunnlag for forståelse av de fenomenene som jeg skal studere“. Hun belyser at det dermed også er viktig at jeg ikke overser nyanser som er annerledes fra mine egne erfaringer. Thagaard skriver også at gjennom min eksisterende kjennskap til treningssenteret og øvelsene som blir gjort der, vil jeg ikke skille meg ut og ha lettere for å bli akseptert. Dette vil videre forminske faren for at informantene bevisst konstruerer data. En treningsdagbok vil fungere som notatblokk, uten at noen vil tenke mer over det. Jeg tror derfor at min rolle som en “flue på veggen“ vil fungere godt.

3.5 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg beskrevet hvorfor jeg har valgt kvalitativ metode som min forskningsmetode. Jeg har forklart at målgruppen min er ungdom i alderen 16-24 år som trener på treningssenter. Jeg har skrevet om hvordan observasjon har blitt brukt som en overgang til intervjufasen. Jeg har gitt et innblikk i hvordan min rolle som flue på veggen har bidratt til dataene fra observasjonene. Jeg har forklart at jeg satt utenfor treningsrommet for å rekruttere informanter til intervjuene, og beskrevet interaksjonen mellom meg og informantene, før, under og etter intervjuene. Jeg har forklart hvordan sortering og egen transkribering har ledet til analyseringen av intervjuene. Jeg har beskrevet hvordan sammenlikningen mellom analyse, problemstillingene, og åpenheten ovenfor mitt prosjekt styrker kvalitetssikringen av mine funn. Jeg har også skrevet om forskningsetikk, hvor blant annet konfidensialiteten til mine informanter og bevisstgjøringen av oppgavens personlige tema har lagt føringer for gjennomførelsen av denne forskningen. Avslutningsvis har jeg skrevet om hvilken forforståelse jeg har gått inn i dette prosjektet med, og hvordan mine tidligere erfaringer kan være fordelaktig i denne undersøkelsen.

4. Mine funn

4.1 innledning

Jeg har tidligere i oppgaven presentert problemstillingene: Hvilke kroppsidealer har norsk ungdom som trener på helsestudio? Hvilken rolle spiller venner og andre i omgivelsene for den enkeltes syn på idealkroppen? Hvordan forholder den enkelte seg til egne og andres forventninger om idealkroppen?

Ut ifra problemstillingene har jeg dannet flere intervju spørsmål underveis, hvor jeg har spurt om: Hva er vennegjengens syn på kropp? Legger vennegjengen enten et bevisst eller ubevisst press på mine informanter, om å skulle se bra ut? Kan vennegjengen og andres kommentarer om kroppen påvirke individene, i så fall hvordan? Velger enkelte å gi inntrykk av at de er personer som er godt trent? Er påvirkningen avhengig av om de andre i gjengen er godt trent? I tidligere kapitler har jeg gjennom teori og tidligere forskning forsøkt å belyse dette feltet. Jeg håper at dette kapitlet kan føre til at jeg avslutningsvis kan både styrke og avkrefte tidligere teori og forskning. Formålet med dette kapitlet er å beskrive funn fra observasjoner og intervjuer med særlig vekt på intervjuer.

4.2 Kroppsidealer blant ungdom

Tidligere forskning tyder på at det ikke er lett å beskrive hva som blir sett på som den ideelle kroppen. I denne undersøkelsen viste det seg at informantene ikke alltid synes det var så lett å skulle svare på dette. Men det er likevel tegn til fellestrekk blant de ulike forklaringene for hvordan en idealkropp skal være. Dataene viser at det er tre tydelig idealer som gjør seg gjeldene. Det er en viss forskjell på hva guttene og jentene mener er den ideelle estetiske kroppen. Det ene idealet er et fokus på at kroppen skal se trent ut, det andre er at den skal være funksjonell og det tredje er at den skal kunne prestere. I den sistnevnte ser det ut til at fokuset på en estetisk kropp er minst, hvor prestasjonen på "banen" er det som er viktig. Både for gutter og jenter ser alderen ut til å være utslagsgivende for hvor sterkt fokuset på samfunnets kroppsidealer er.

Idealet om den estetiske kroppen

Jeg skal først beskrive et ideal som tre av mine mannlige informanter beskrev. Jeg tolker det slik at disse guttene har hovedfokus på kropp og trener for å bli seende best mulig ut, ut ifra deres beskrivelse av den ideelle estetiske kroppen.

Olav er blant mine informanter. Han er meget aktiv og trener mellom syv og åtte ganger i uken. Han er 22 år og til det daglige studerer han idrettsfag. Jeg ba han om å beskrive hvordan han mener den ideelle kroppen for en mann skal se ut. Han sa:

*“Mm. Ehm. Til en gutt så v vil jeg. For meg så er det en atletisk kropp. Altså en type sprinter kropp hvis du skjønner. Ikke den der veldig klumpete svære. Men en sånn en sånn blanding av en utholdenhets altså litt mer sånn utholdende og litt mer styrke på en måte. Så det blir en slags sånn. Ja hvis vi kan si det sånn da. En atletisk kropp, det er vanskelig å definere akkurat. Men ikke for stor og ikke for svær liksom hvis du skjønner. Nei ikke for stor og ikke for liten liksom“. **Du sa en sprinter?** “Ja litt sånn sprinter type kropp. Det er litt forskjell på de og men eh. Hvis du kan, hvis skal ta en eksempel så. Eh Usain Bolt da. Han har jo en. Han er jo for så vidt litt utradisjonell sprinter kropp men allikevel litt den dere dere. Eh jah muskuløs men samtidig slank ikke sånn der bolkete“.*

Bjarne studerer også idrettsfag, og er 20 år gammel. Han har noe av det samme synet, selv om han synes at kroppen kan være enda litt slankere. Samtidig er han nøye på at personen skal ha en god holdning. Bjarne var ikke fornøyd med sin egen holdning, og dette kan være noe av grunnen til at han prioriterte dette:

*“Eeh, for en gutt veldig atletisk, typisk fotball eller turnkropp. En stram eeh god holdning er veldig viktig. Rak ryggrad og ehh, tydelige muskler, sånn lav fettprosent som mulig, uten å være undervektig. Og ha, ja ha tydelig muskler overalt. Ser brystmuklene, six pack, ser biceps og tricepsen bra, du ser på en måte musklene“. **Så mer i retning av en turner enn en fotballspiller?** “Ja egentlig. Men det er likevel litt imellom kanskje da. Trenger ikke å være to i fettprosent, men at du har åtte, ni“.*

Det synes som om fellesidealet skal være en sunn og atletisk kropp, med ikke alt for høy fettprosent samtidig som du ikke skal se tynn ut, eller som Bjarne sa: *“Trenger ikke å være to i fettprosent, men at du har åtte, ni“*. I et forsøk på å se kroppen for oss er det flere av informantene som antyder at kroppen burde være et sted i mellom en utholdenhetsidrett og en styrkeidrett.

I likhet med tidligere forskning ser kroppsidealet blant mine informanter ut til å være annerledes for jentene. Jeg har ikke intervjuet flere informanter i hverken den laveste eller høyeste aldersgruppen, men det ser også ut til at alder kan være utslagsgivende blant mine

informanter. Kjønn er også bestemmende for hvilke idealer de har.

På samme måte som med guttene, introduserer jeg to jenter som ikke prioriterer trening med tanke på å bli bedre i en spesifikk idrett, eller oppnå bedre helse. I likhet med Bjarne og Olav vektlegger disse jentene den estetiske kroppen.

Karoline som er 16 år gammel går på videregående skole. Utdanningen er ikke idrettsrelatert. Hun er den yngste i utvalget, og er den av jentene som er klarest på hvordan hun mener den ideelle kroppen til en jente skal se ut: *“Hun må ha lange bein, være tynn, ikke for tynn. Og hun må ha blondt hår og blå øyne, det synes jeg er finest og et skikkelig fint smil (ler litt). Det er idealet fa som jeg synes er finest“.*

Sara studerer også ikke-idrettslige fag på videregående skole, og er 18 år gammel. Hun er fast bestemt på at kroppsidealet blant venner og ellers i samfunnet er en kropp som er alt for tynn, og mener at den ideelle kroppen ikke ser slik ut:

“De skal hvert fall ikke være tynne. Sånn underernærte. Skal ikke se underernærte ut. Det er ikke noen idealkropp. Men det er fint på med muskler på jenter og skal være litt muskler på de“. **Så modellkropp blir for tynt?** *“Jeg synes det“ (ler litt)*

Senere i intervjuet spurte jeg om Sara kunne nevne en offentlig person som hun mener har den beste kroppen. Da svarte hun: *“Kate Hudson har jo fin kropp da. Til å være skuespiller kjendis“.*

Slik jeg ser det passer Kate Hudson godt innunder kategorien som Karoline beskrev, ettersom hun har blondt hår, blå øyne og har en slank, men ikke for tynn kropp. Blant disse informantene fant jeg ikke noe fokus på den funksjonelle kroppen.

Det kommer altså frem at både jentene og guttene idealiserer den estetiske kroppen. For guttene skal kroppen se sunn og atletisk ut, hvor gutten skal ha muskler og en relativt lav fettprosent, en typisk mesomorfisk kropp. Tidligere har jeg beskrevet dette som en muskuløs kropp med lav fettprosent. Kroppen har den typiske v-formen, altså en smal midje og brede skuldre som skaper illusjonen av en v-form.

Idealkroppen til jentene skal også ha lav fettprosent, litt muskler og se godt trent ut. En typisk ektomorfisk kropp. Som jeg har skrevet tidligere har denne kroppen slanke ledd, med relativt små, definerte muskler. Forskjellen i oppfatningen om guttenes og jentenes idealkropp er slik jeg forstår det at jentene skal være noe tynnere, så lenge de ikke blir så tynne at de får en typisk modellkropp. De skal heller ikke ha like mye muskler som den idealkroppen guttene

ser opp til. At guttene og jentene har forskjellig ideal gjenspeiler seg også i mine observasjoner på treningscenteret. Der kom det tydelig frem at gutter og jenter trente forskjellig. Flertallet av jentene brukte store deler av sin tid på tredemøllene, noe som først og fremst vil fremheve en slankere kropp. Flertallet av guttene tilbrakte tiden med frivekter. Det så også ut til at guttene hadde et større fokus på å løfte tungt enn jentene, noe som vil kunne fremme mer muskler.

Idealet om den funksjonelle kroppen

I motsetning til den forrige gruppen jeg intervjuet, ligger ikke hovedfokuset på å få en best mulig estetisk kropp blant denne gruppen. For disse personene ligger hovedfokuset på at kroppen skal fungere optimalt under hverdagslige utfordringer. Informantene har nevnt alt fra å slippe og bli utslitt når man er på fjelltur til å kunne åpne et syltetøyglass uten problemer, som årsak til at de ønsker å trene. Blant de som har størst fokus på at kroppen skal være funksjonell, finner vi Espen, Petra og Bernt. Da jeg spurte 21 år gamle Bernt som studerer idrettsrelaterte fag, om hvordan den ideelle kroppen ser ut, fortalte han:

*“Nå er det jo smak og behag da, men hvis du skal se i det store bildet så er det vel det at at kroppen ikke er en hindring da“. **Hvordan tenker du da?** “Eller bare. Altså hvis du har lyst til å gjøre noe da men du ikke orker det fordi du på en måte er så dårlig helse eller dårlig stand holdt jeg på å si men. Da tror jeg det at du skal liksom gjøre noe for å klare å yte det da og gjøre ting og“. **Hvordan ser denne kroppen ut?***

“Hvordan den ser ut? Aah, gjerne litt stram og muskler og muskuløs og sånn da. Men litt fett her og der det hadde ikke skader ikke akkurat da“.

Bortsett fra at Bernt ikke synes det gjør noe om man har litt ekstra fett så er ikke dette synet ulikt fra Bjarne og Olav sitt syn på den ideelle kroppen. Men for Bernt er det et større fokus på at kroppen skal være funksjonell, enn at den blir seende bedre ut, og i så fall vil det være hensiktsmessig å ha et lite fettlag, enn om du har tilnærmet null.

Blant informantene er det Espen som har størst fokus på den funksjonelle kroppen. Espen er også 21 år gammel og har tidligere studert idrettsfag, men studerer nå fag som er naturrelatert. Da jeg spurte om han kunne beskrive den ideelle kroppen, svarte han:

*“Eh når du sier ideell da, da tenker jeg også mere funksjon“. **Ok, ja da er det jo det du tenker.** “Ja. Ehm. For å fungere da best mulig. Og sånn som jeg ønsker å fungere tenker jeg og selvfølgelig e så ser jeg for meg at man skal ikke være for stor og ikke*

for liten, man skal ha en viss e muskelmasse en visse fettmengde for å kunne. Jeg kanskje tenker (ler litt) litt gammeldags, men altså å kunne overleve da, enkelt og greit. At man skal kunne gjøre et arbeid, og da for og det gjøre det arbeidet så trener man en viss muskelmasse. Og da, kan være alt fra og og og og løfte ting da, eller åpne ting eller gjøre sånne praktiske ting. Men også kunne altså ta i et tak da hvis det skulle være nødvending. Men altså du får jo mental styrke og og være være godt trent da. At du er i stand til å tåle stress og sånne ting. Og da kunne også væ du er også i stand til å sitte foran PC'n da, hvis du er er bedre rustet for det da. Men også, eh jo, ha en viss utholdenhet, være ha en muskel muskelmasse også ha en fettmengde slik at du kan være i stand til å holde over lenger tid da“.

På samme måte som med Bernt, spurte jeg på nytt om Espen kunne beskrive hvordan den ideelle kroppen til en gutt ser ut:

*“Løping er, viktig faktor. Du trenger ikke være Usain Bolt“. **Ikke den type kropp?**
“Nææi, du må ikke. Og ikke sånn. Ja, du må ikke det, det. Det blir litt for s stort igjen da. Jeg synes ikke man trenger å være så stor på. De her crossfit gutta og, det er veldig mye. Man trenger ikke ha så mye muskler heller“.*

Olav nevnte Usain Bolt da han snakket om den ideelle kroppen, men for Espen blir dette altså litt for mye muskler.

Petra er 20 år gammel. Studiet hennes er rettet mot natur og kultur. Hun hadde ikke et like bevisst ideal, slik Sara og Karoline hadde. Da jeg spurte henne om hvordan den ideelle kroppen skulle se ut, sa hun følgende:

“Jeg synes jenter må, du må være, du må være litt trent eller vis, du må vise at du er i litt fysisk aktivitet. Ehm, men hvordan en skal se ut. Det er litt. Spiller ikke så stor rolle en ser ut, men at en ikke er. At en ikke er overvektig, og at en heller ikke er undervektig da. Men at en på en måte er litt balansert med både kosthold og. Aktivitet da tenker jeg. Eeh, så. Ja. At en er på en måte litt. Det er viktig at jenter ikke er for muskelfiksert sånn at (ler litt) sånn at en ser på jenta at wow du er sånn testosteron jente (ler litt) At jente kan være litt jente da, tenker jeg“.

Da jeg spurte henne om hvor viktig trening er for henne svarte hun at det er ganske viktig fordi hun gjerne vil: *“Klare å henge med på alt av turer og sånn som jeg er med på. Sånn at jeg skal få mere igjen av turene enn og bare bli sliten“.*

Da jeg spurte om hun kunne nevne en offentlig person som hun mente hadde den beste kroppen så brukte hun lang tid på å tenke:

“... (smiler) Det er ikke lett og skal komme på sånne ting da men... Det sier vel bare hvor lite jeg egentlig tenker over sånt. (lager en lyd som illustrer at hun tenker)... Nei det er mange som ser bra ut da, det er ikke det. Men best, nei jeg vet ikke helt“.

Jeg fikk ikke noe svar på hvem som så best ut, så derfor spurte jeg om hun heller kunne nevne en idrettsgren som hun mente hadde utøvere med den best trente kroppen. Hun svarte:

“Kanskje håndballspillere. Kanskje“.

At Petra brukte så lang tid på å nevne hvem hun synes ser best ut, og fortsatt ikke kunne gi meg et bilde av en bestemt person, kan indikere på at hun ikke lar seg påvirke like mye som de yngre informantene. Eller som Andrea sa:

“Altså hvis du er fjorten da, jente og fjorten år og skal begynne på ungdomsskolen. Så er det jo ikke det mest, flesteparten er jo ikke på treningsstudio for og da bli sterk (hun tenker i forhold til prestasjon). De er for å bli tynne, ikke sant“.

Selv om Bernt, Espen og Petra ikke er helt enig med gruppen som fokuserer på den estetiske kroppen, om hvordan en ideell kropp skal se ut, er det også likhetstrekk ved deres beskrivelse av denne kroppen. Men for Bernt, Espen og Petra ligger først og fremst fokuset på at kroppen skal fungere optimalt og kunne tilpasse seg de ulike situasjonene en møter i hverdagen. Den skal altså være funksjonell. Likevel er det noe som strider imot Bernt og Espen sitt fokus på den funksjonelle kroppen. Da de snakket om egen trening sa Bernt paradoksalt nok at han ikke driver med utholdenhetstrening, men at han trives best med å øke i kroppsvekt og styrke, hvor det å føle pump er noe han liker. Under aerob trening tar muskelen til seg ekstra mye blod og væske. Muskelen ser dermed større ut og kjennes hardere ut. Det kan kjennes ut som om det pumper i armen, dermed uttrykket pump. Bernt sa blant annet: *“Altså målene mine er jo å øke da, og bli større og sånn“.* Han rangerte også det å få større muskler, stramme opp kroppen og imponere andre, høyere enn det å få bedre helse. Da jeg spurte om han kunne nevne hvilken offentlig person han synes har den beste kroppen, nevnte han dessuten Rob Riches og Steve Cook som begge er fitnessutøvere og har enda mer muskler og en lavere fettprosent enn det Olav og Bjarne beskriver som ideelt.

Espen fortalte at han trener for å oppnå hypertrofi, som vil si at han trener for å øke muskelmasse fremfor styrken (Hoff og Fimland, 2010). Samtidig er han glad i å øke sin maksimale 1RM. Det er en forkortelse for 1 Repetisjon Maksimum. Altså hvor tungt man

klarer å løfte én gang: *“Det er jo hypertrofi da. (ler litt) Det har vært en del det. Men det er også gøy å prøve litt eh maksing eller prøve å få økt r m l RM da”*. Dette er treningsmetoder som fører til mindre allsidighet, og dermed minsker funksjonaliteten. Slik jeg tolker det er Bernt og Espen opptatt av funksjonalitet, men de har likevel et tilstedeværende fokus rundt den estetiske kroppen.

Idealet om den presterende kroppen

Det var også en markant gruppe som trener på treningssenteret på grunn av en bestemt idrett. I denne gruppen finner vi Tor, Andrea og Eivind. Blant disse informantene er det ikke like mye fokus på den estetiske eller den funksjonelle kroppen. Idealet til disse personene er en kropp som gjør dem i stand til å prestere best mulig idrettslig. I likhet med de andre gruppene består også denne gruppen av både jenter og gutter. Dette er også den gruppen som trener aller mest. Blant disse informantene ser det ut til å være lite fokus på hvordan kroppens utseende blir påvirket av treningen. Det som er viktig for disse informantene er at kroppen er egnet til den idretten som de driver med. Det er likhetstrekk med den funksjonelle kroppen, hvor informantene former en kropp som skal være spesialisert til et helt bestemt formål, men hvor estetikk blir satt til side. Det ser ut til at Tor, Andrea og Eivind setter pris på at kroppen blir seende bedre ut gjennom treningen, selv om ikke alle tre bryr seg like mye om det. Men for de tre er det fortsatt av liten betydning, i forhold til hvordan de presterer i sin idrett.

Komplimenter om at de ser bra ut ser heller ikke ut til å være viktig for hverken Tor eller Andrea. Andrea sa:

“Det betyr. Man føler seg litt bra, men samtidig så bl gir det så veldig lite når du ser på prestasjonene du gjør, treningsmessig på fotballbanen. Selv om jeg da de sier at jeg sy kroppen min ser bra ut og jeg ikke får gjort føler at jeg får gjort det jeg burde ha fått gjort på trening på fotball. Så har det ingen betydning, hvor bra den ser ut”.

Tor trener hver dag, og har noen ganger flere økter i løpet av en dag. Eivind trener mellom seks og syv dager i uken og har også gjerne to økter i løpet av en dag.

Av disse tre informantene er det Tor og Andrea som bryr seg minst om samfunnets kroppsidealer. Selv sa Tor: *“Hvis jeg skulle trent for å bli, se best mulig ut, så hadde jeg trent på en helt annen måte”*. Han studerer, men utdannelsen er ikke idrettsrelatert. Tor er 24 år gammel og er dermed den eldste av mine informanter, noe som også kan være årsaken til at han bryr seg såpass lite om idealkroppen. Selv sa han: *“Ehm, neei. Det var kanskje mere sånn før når vi var yngre. Vi var sytten-atten og sånne ting, og begynte å trene på treningsstudio og*

sånn i tillegg“. Nå har fokuset hans endret seg: “Da(han var sytten atten år) var jeg nok kanskje mere opptatt av det, mere mot fitness da. Men nå er det mot mere mot, de idrettene jeg driver med da. Og da, synet mitt har endret seg og, helt sikkert“.

Jeg spurte Tor hvordan han mener at den ideelle kroppen ser ut, og han svarte:

“Jaa, det er eee. Den har kanskje litt muskler men ikke noe, ikke noe markant. Perfekt kropp for meg er ikke noe, jeg ser ikke på. Jeg ser ikke når jeg ser på andre gutter eller damer da, så, nja kanskje litt mere på damer da. Men når jeg ser på andre gutter så ser jeg ikke ahha, en perfekt kropp. En perfekt jentekropp er, kan være veltrent da, og så flott ut og sånne ting, det er jo selvfølgelig både attraktivt og bra da. Men når jeg ser på en annen gutt, så, så er det ikke sånn åå han er en perfekt kropp. Det er. Jeg ser de, de som slår meg på i triatlon for eksempel, så ser jeg han er jo godt trent. Han har jobbet hardt. Det er kanskje mere perfekt i mine“.

Andrea trener for å bli bedre på fotballbanen. Hun er 22 år gammel og studerer fag som er idrettsrelatert. Jeg spurte hvorfor hun startet å trene: *“Det var jo for å bli bedre i fotball. Komme lenger i fotball. Mm“.* Da jeg spurte hva hun mente var den ideelle kroppen, svarte hun:

“Utseendemessig. Det er det er hvert fall ikke Barbie og Ken. Nei, eh. Det er vel egentlig at en kan kunne gjøre. Utseendemessig da, da blir det jo forskjell på utseendemessig og funksjonsmessig. Men det kan jo være fra alle typer kroppsformer kan jo være utseendemessig bra. Bare de er og fungerer som de skal i helse perspektiv. Jeg mener at selvfølgelig, jeg synes jo en veltrent gutt er attra attraktivt. Men det er jo på en måte. Samtidig så må vi jo, være. Han kan jo fortsatt ikke være sunn, for det. Så det er jo på en måte. Det går jo i hverandre at. Samfunnet i dag vil jo at alle skal se ut som Barbie eller Ken. Så det er vel egentlig det de legger opp til. Og samtidig siden jeg har trent såpass mye som jeg gjør, og er inni i, har vært inn i det toppidretts en del. Hadde en liten fot innen toppidrettsmiljøet da. Så vet jeg jo at der går det da. Der er som regel alle godt trent. Så blir jo da den muskuløse mannen og den litt muskuløse kvinnen, ikke den Barbie“.

Jeg spurte hvordan hennes ideelle kropp hadde sett ut: *“Utseendemessig. Opp fire kilo i muskelmasse. Fordelt på hele kroppen altså“ (ler) (...)* *“Det ville vært ideelle. Det er jo fordi jeg vet at det må jeg ha for å prestere bra på fotballbanen“.*

Andrea er bestemt på at samfunnet gir oss et bilde som ikke stemmer med virkeligheten. Hun mener at vi blir innbilt at den perfekte kroppen skal være tynn og se ut som Barbie og Ken dukker. Men hun er opptatt av at selv om kroppen ser slik ut, er ikke det noen indikasjon på at den verken er funksjonell eller sunn. Hun sa også det at alle kroppsformer kan være utseendemessig bra. Videre fortalte hun at på fotballbanen er det positivt at kroppen ser godt trent ut i forhold til fotball, ettersom det kan gi et inntrykk av at du er god. Der fungerer altså kroppen som et symbol på at du mestrer ditt felt.

Eivind er den tredje som trener for å bli bedre i sin idrett, som er triatlon. Han er 21 år gammel og som mange andre i denne undersøkelsen er også hans utdannelse, idrettsrelatert. Jeg var litt usikker på hvilken gruppe han hørte mest hjemme i ettersom han er opptatt av den presterende, men også den estetiske kroppen. Men han viste flere ganger at han prioriterer prestasjoner fremfor en estetisk kropp. Derfor har jeg valgt å beholde han i denne gruppen. Han har et litt mer bestemt bilde av hvordan den ideelle kroppen skal se ut:

*“De skal ha muskler. Ehh, de skal. Egentlig litt todelt her fordi att der er det heller ikke. Gjør heller ikke noe at det er noe ekstra overskudd, men det går litt igjen i kostholdet her også synes jeg. Ate du skal tenke at denne personen spiser bra, sunt. Ehh. Selvfølgelig mere og mere nå i (kremter). Nåtiden samfunn så er det mere fokus på det med muskler. Man skal se stor ut, man skal være markant og markert og. Ja. Så det er jo litt av det som går igjen. Det har jo en liten“.. **Ser du på det som den ideelle kroppen?** ... “Ja, på en måte. Ehh, jeg kan ikke si noe ja eller nei på det. Ford. Det skal ikke gjøre noe at man har litt ekstra. Men det er ikke en ulempe å ha markerte muskler og ha litt ekstra muskler“.*

Det virker som om Eivind har et kroppsideal som er mer i retning av Bjarne og Olav sitt, selv om han ikke synes det gjør noe om personen har litt ekstra fett på kroppen, som Espen også sa. Han har også en venn som han synes ser godt trent ut. Da jeg spurte ham om han skulle ønske at han så like godt trent ut, svarte han:

“. Hadde jeg ikke drevet med triatlon, ja. Men nå driver jeg jo med med triatlon og da er det ikke hensiktsmessig for meg. Og jeg klarer å se den variabelen der at, hva som er hensiktsmessig og hva som er gunstig da. Så på nåværende tidspunkt, nei“. Selv om Eivind har et litt annet syn enn de to andre utøverne har han fortsatt fokuset på å bli bedre i triatlon, fremfor det å skulle ha en kropp som ser godt trent ut.

De aller fleste av mine informanter har idrettsfaglig bakgrunn. Blant de som har utdanning som ikke er idrettsrelatert finner vi Tor, Karoline og Sara. Disse informantene er også de som skiller seg mest ut ved at de enten har et sterkt eller svært lite fokus på kropp. Det skyldes trolig at de befinner seg i den eldste og den yngste delen av målgruppen. Når vi sammenlikner disse gruppene ser vi at både guttene og jentene har tre ulike kroppsidealer. For guttene sin del vil dette si, enten ønsket om den estetiske kroppen hvor fokuset er en typisk mesomorfisk kropp, den funksjonelle kroppen, eller den presterende kroppen.

I jentenes tilfelle er den estetiske kroppen en typisk ektomorfisk kropp, den funksjonelle kroppen, og den presterende kroppen. Petra hadde et annerledes syn enn Sara og Karoline som er de to yngste i denne undersøkelsen. Noen av informantene svarte også at de var mer opptatt av den estetiske kroppen da de var yngre.

Petra var vanskelig å plassere i en bestemt gruppe ettersom hun også viste tendenser til å se opp til den estetiske kroppen, men for henne er den funksjonelle kroppen viktigere. Sara og Karoline er også de eneste som nevnte skuespillere da jeg spurte dem om hvilken offentlig person som har den beste kroppen. Alle de andre informantene nevnte idrettsutøvere. Dette kan indikere at fokuset endrer seg med alderen, og at muligens de eldre er mer prestasjonsorientert hvor de har et større fokus på prestasjonen og funksjonen, enn presentasjonen av seg selv. Tor som er den eldste i undersøkelsen er også den jeg har tydet til å være minst opptatt og påvirket av kroppsidealer. Selv om også han sa at dersom han hadde sluttet å trene og lagt på seg 20 kilo så hadde det: *“Ikke vært noe stas“*. Han la også til at han dermed kanskje er noe påvirket han også.

Karoline som er yngst har et mer bestemt syn for hvordan det ideelle utseende skal være. Til sammen tyder dette på at alderen kan være avgjørende for hvor opptatt personene er av kroppsidealer, hvordan de mener at kroppen skal se ut og hvor viktig det er for dem.

Den siste gruppen jeg har beskrevet viser tegn til at de som trener aktivt for en spesifikk idrett, lar seg i mindre grad påvirke av samfunnets estetiske kroppsideal. For dem er det prestasjonene som gjelder, selv om fokuset på den estetiske kroppen også er tilstedeværende for denne gruppen. Kroppsidealet til disse informantene er en kropp som presterer bra i deres idrett. I løpet av intervjuet svarte også alle informantene at hvordan kroppen deres ser ut, er med på å bestemme hvordan de føler seg selv. Det forteller oss ikke direkte at informantene er opptatt av en estetisk kropp, men det kan tolkes dit hen at alle har et visst fokus i denne retningen selv om de kanskje ikke vil innrømme det, eller kanskje ikke er klar over det. Flere av informantene viser også tendenser til å høre hjemme i flere av de ulike gruppene. Dette

tyder på at det kan eksistere en flytende overgang mellom de ulike idealene, altså ser ikke alle nødvendigvis opp til kun den estetiske, presterende eller den funksjonelle kroppen, men idealiserer muligens flere av dem.

Slik jeg ser det kan alle gruppene sammenliknes. Alle gruppene har sett seg ut et ideal som de gjerne ønsker å forme sin kropp etter, men de har ulikt fokus underveis og har et ønske om ulike sluttresultat, nemlig den estetiske, den funksjonelle og den presterende kroppen.

4.3 Venner, omgivelser, idealkroppen og påvirkning

Min andre problemstilling var: Hvilken rolle spiller venner og andre i omgivelsene for den enkeltes syn på idealkroppen? Fokus blir om venner kan legge føringer for hvordan mine informanter velger å trene, og om vennegjengen enten bevisst eller ubevisst kan legge press på mine informanter om det å skulle se godt trent ut. Derfor ble det blant annet aktuelt å spørre mine informanter om hvilken betydning vennenes mening har for den enkelte når det kommer til kropp, trening og utseende. Er det slik som Petra sa: *“Det er klart at venners mening betyr no. Eeh. Men, ja. Så det at venner og er opptatt av å trene og å se bra ut eller være sprek, det og har jo betydning for meg. For at jeg gjør det samme da”*.

Ni av ti informanter svarte at de tror vennene har de samme kroppsidealene som det de har. Blant annet svarte Bjarne: *“Jeg tror de har en litt lik ideal som meg, en god kropp, eller markert. Men jeg tror ikke de bryr seg så mye som det jeg gjør”*.

Da jeg ba dem om å rangere hvem de tror vil legge størst merke til at de nærmet seg et kroppsideal, svarte over halvparten at det er venner.

Åtte av ti informanter svarte som Espen: *“Det ville vel vært venner da”*, da jeg spurte hvem de håpet skulle legge merke til at de nærmet seg dette idealet. Noen av disse rangerte familie og en eventuell kjæreste på samme nivå som venner. Andrea svarte kollegaer, men tenkte på vennene i fotballmiljøet, derfor har jeg valgt å se på det som venner.

Da jeg spurte mine informanter om de er en del av et miljø hvor kropps fokuset står ekstra sterkt svarte sju av ti at vennegjengen er det miljøet hvor de opplever størst fokus på kropp. De to yngste informantene svarte som Sara, at kropp blir snakket om: *“Hver eneste dag”*. Ni av ti svarte dessuten at de håpet at vennegjengen hadde et positivt inntrykk av kroppen deres, gjennom at de var aktive, så godt trent ut, eller liknende.

Likevel var det få som svarte at vennenes tanker og bemerkninger rundt deres kropp, var av betydning for dem. Det viste seg ikke å være noen forskjell på følt press fra venner som er godt trent, og de som ikke er godt trent. I tråd med dette svarte fire av informantene at de

trodde statusen deres i vennegjengen hadde endret seg til en viss grad, dersom de var bedre trent. Blant annet svarte Bjarne som, Sara: *“Nja, litt kanskje“*.

Noen svarte også at statusen deres i vennegjengen ville kunne endres dersom de hadde vært dårligere trent, og vennene kunne få inntrykk av at de var late. Flere nevnte at de trodde vennene og de selv hadde hatt et annet fokus dersom de ikke hadde trent.

Da jeg ba dem om å rangere hvem de trodde var mest kritisk ovenfor deres kropp var det ingen som rangerte venner høyest. Det var kun Eivind og Espen som satte vennene på plass nummer to, men samtidig kom det frem at vennene ikke var så kritiske. Selv sa Eivind: *“.. Jeg tror det ikk. Egentlig mest meg selv som liksom sier negative ting om kroppen min da. Det er mest meg selv. Jeg føler ikke det er så mange som har innvirkning..“*.

Da jeg spurte Eivind om han var i et miljø hvor kroppsfokuset står ekstra sterkt, svarte han:

“Det er jo vennegjengen da. Man vil jo alltid være. Det er jo alltid en liten sånn intern konkurranse da. Om atte hvem ser størst ut, hvem ser best ut? Men det påvirker meg ikke negativt, og det får meg til å. Ikke sant, hvis kompisen min veier 90 kilo i muskler, 100 kilo i muskler, så har jeg en innstilling på at ok, jeg kan faktisk ikke veie 100 kg muskler. Da går det gærent med triatlonen. Men allikevel.. Så. Kan jeg.. Det er liksom bare for gøy. Så får man, kan man måle seg litt mot hverandre og det kan skape båd. Jeg mener at det bare kan skape motivasjon egentlig. Nesten. Hos hver enkelt. Det får andre til å trene selv om det kan ha en litt feil. Feil sånn, jeg ser bedre ut en deg liksom. Men ee, jeg tror er man såpass gode venner, så er det liksom bare sånn spør. Tror jeg“.

Eivind har først og fremst fokus på triatlon men han sa at vennegjengen har et klart fokus på kropp og at dette kan være med på å påvirke ham ved at han vil være best. Jeg spurte ham videre hva han trodde vennene synes om kroppen hans:

*“.. Neei. Jeg har jo hørt at de synes den ser bra ut. Ehh. Eh. Da går jeg j ut ifra det, men eh. Det er sikkert noen som mener at jeg kunne gjort noe annerledes også. Men hovedsakelig så“. **Hva betyr det inntrykket for deg?** “Det betyr mye. Da ha. Det tilfredsstiller meg i forhold til min egen vurdering“. **Er det med på å forme hvordan du tenker selv om kroppen din tenker du?** “Ja. Hadd. Hadde jeg fått beskjed, ok nå begynner du å få mage her ikke sant, så hadde jeg tenkt, nei fy faen. Ikke sant, det blir*

jo den her. Så du tar jo alltid til deg ting med en hånd salt da hvis du får noe fra noen andre“.

For Eivind er det altså viktig at vennene hans har et godt inntrykk av hvordan han ser ut.

Tor var en av dem som var mer opptatt av prestasjon enn av kroppsideal, og han hevder at fokuset på kroppen var større i vennegjengen da de var yngre:

“Det var kanskje mere sånn før når vi var yngre. Vi var sytten-atten og sånne ting, og begynte å trene på treningsstudio og sånn i tillegg. Så var det. Da var. Da var det veldig stort fokus på det, men og de ve. Selv om det er mange av de samme vennene jeg har og er med de samme folkene så er på en måte ikke, det en litt barnslig syn på det da kanskje, ikk. Det er ikke så sterkt lenger da. Nå er det mere sånn at man trener for å holde seg i form, eller drive med den idretten man driver med da“.

Da jeg spurte ham om hvordan han har reagert på positive kommentarer om kroppen sin, svarte han:

“Ehm, absolutt siden jeg var yngre så var det kanskje, da var det mye fokus på sånne ting da, og da var det kanskje en, en fin anerkjennelse å få da noe som kanskje har gjort at jeg får lyst til å trene mer og det, og det ek eksterne da, det å se bra ut, og det var for min del og de jeg var med da mye mer i fokus når jeg var ung. Nå er på en måte ikke så viktig da“.

Tor fremhever altså det som går igjen i denne oppgaven og i tidligere forskning, at de yngre er mer opptatt av kroppsideal og det å se bra ut enn de eldre. For Tor er ikke dette særlig viktig lenger, men han tror at mange av dem som trener der som han trener, gjør det med ønske om å se bedre ut:

“Og det er jo, det er grunnen til at halvparten av de som trener på treningssenteret trener på treningssenteret(for å se bra ut). Sånn er det generelt på treningsstudio, man har lyst til å se bra ut, lyst til å bli attraktiv for det motsatte kjønn, og det er på en måte en litt naturlig gang i det“.

For Karoline er familie og venner miljøer hvor kropps fokuset står ekstra sterkt, men det er først og fremst andre jenter, som hun synes ser bra ut, som legger størst press på henne om å skulle se bra ut:

“Mm.. Vet ikke helt jeg liksom. Det er liksom alle de der fine jentene på skolen holdt jeg på å si da. Som snakke holdt jeg på å si. De får alltid oppmerksomheten og er skikkelig fine og sånn. Og liksom når du ser de hver dag holdt jeg på å si da så (smiler)“.

Senere sa hun også:

“Jeg synes det er mest liksom andre jenter da som legger mest press på en ann, liksom meg for eksempel da. Mens andre jenter så liksom, ser de bra ut så liksom få liksom vil de at jeg skal se bra ut på en måte da, eller legge sånn press på meg om at jeg må se like bra ut som de på en måte“.

På spørsmål om hun trodde at en godt trent kropp vil kunne gi andre et inntrykk av hvordan personen er: *“Mm. Mm, ja. Eeh, gjør det“.* **Hva slags inntrykk da?** *“Eeh, nei, at de har et skikkelig bra liv og alt er perfekt liksom (smiler)“*

Senere spurte jeg om det er noen inntrykk hun ønsker at vennegjengen skal ha av kroppen hennes: *“Mm. At jeg skal liksom, jeg har jobbet veldig mye for det liksom, at jeg ikke var, har vært naturlig tynn da. At jeg da har jobbet mye for det. Vil jeg at de skal tenke liksom. Det er jo ganske slitsomt å trene seg opp til en skikkelig bra kropp“.*

Da jeg spurte henne om hvordan hun reagerte på andre sine kommentarer og tanker om kroppen hennes, svarte hun at hun ikke brydde seg noe om det. Hun sier hun blir lite påvirket av kommentarer fra andre jenter og venner, men at andre jenter ubevisst kan være med på å påvirke henne. Noe av grunnen til dette kan være at Karoline tidligere har slitt med spiseforstyrrelse, og gikk i terapi. Dette kan ha ført til at hun har fått et bevisst fokus på ikke å skulle bry seg om andres oppfatning eller mening om kroppen hennes.

Blant dem som lar seg påvirke mer av vennenes syn på idealkroppen er Bjarne. Jeg spurte ham om han er i noen miljøer hvor fokuset på idealkroppen står ekstra sterkt:

“Mm, nei det er vel, nærmeste miljøet er vennemiljøet som vi snakker om at det er bra kropp og det er dårlig kropp og da presse hverandre på liksom nå nå det da. I det miljøet er det lett og liksom kalle den andre feit uten at han er det, fordi han ikke har bra kropp. Bare for å få det inn at du ikke er ideelt i det alle mener er ideelt“.

Videre forhørte jeg meg om han hadde trent annerledes, dersom vennegjengen var mindre opptatt av kropp og han svarte i likhet med flere andre at det trodde han. Jeg spurte om hva

vennens tanker om kroppen hans, betydde for ham: *“Eeh, det betyr mye. Så hvis eeh noen sier jeg har en si bicepsen er stor så blir jeg litt mer fornøyd med den. Men sier de at jeg har litt mage, så blir jeg mindre fornøyd med den på en måte”*.

Da jeg spurte Bjarne om han noen gang hadde svart at han trente mer eller løftet tyngre vekter enn hva han egentlig gjør, svarte han: *“For de som på en måte jeg alltid har konkurrert med opp i gjennom årene, i alt av idrett, også da er det lett at jeg sier litt mer på benkpress”*.

Jeg spurte også om han følte noe press fra vennegjengen om at han skal se godt trent ut:

“Ja, eller kanskje ikke så mye press. Men litt mer fordi ehh han ene som en gang var litt godt trent har liksom blitt veldig lat og gitt og da vil jeg liksom prøve å bevise at jeg som faktisk var større enn det han er nå, har på en måte blitt noe han ser på som er litt nærmere idealkropp”.

Jeg lurte på hvilket inntrykk Bjarne ønsket at vennegjengen skulle ha av kroppen hans, og han svarte: *“At. Hvis folk spør dem om jeg har en bra kropp så tenker de. Nei så sier de, ja han har en bra kropp”*. **Hvilke inntrykk ønsker du da at de ikke skal ha?** *“At jeg har en dårlig eller lat kropp, eller en. Eller at jeg er lubben eller feit på en måte”*.

Både for Eivind og Bjarne er det tydelig at konkurranse innad i vennegjengen er med på å påvirke hvordan de trener og selve lysten deres til å trene. For Eivind er fortsatt fokuset på triatlon sterkest. Det viser han blant annet da jeg ba han rangere 13 faktorer for å se hva som er viktigst for at han skal trene. Han rangerte det å prestere bedre i en annen idrett høyest, mens det å se bedre ut og imponere andre kom på tredje. Selv sa han også det at: *“Jeg trener jo litt for utseende og. Det skal man ikke se bort fra”*.

Det kan virke som om Eivind føler noe press fra vennegjengen om at han skal se bedre trent ut, men først og fremst handler det både for Bjarne og Eivind om at de har et ønske om å bli oppfattet som en godt trent person i vennegjengen. Dette tolker jeg til å gjelde flertallet, når åtte av mine ti informanter svarer at venner er den gruppen de håper skal legge størst merke til at de ble bedre trent, og ni av ti håper at vennegjengen har et inntrykk av at de er i god form.

For Olav ser det også ut til å bli en konkurranse med vennene. Jeg spurte om han noen gang hadde sagt at han løfter mer enn hva han egentlig gjør, og ovenfor hvem han gav dette inntrykket. Han sa at han hadde gjort det ovenfor andre kamerater, og at han hadde opplevd å bli flau over å måtte innrømme det egentlig tallet. Olav svarte også at han tror han hadde trent mindre og annerledes dersom vennegjengen var mindre opptatt av kropp:

“Det tror jeg (trent mindre dersom vennegjengen var mindre opptatt av kropp). Men det har noe med. Hvis jeg hadde vært. Jeg er jo veldig interessert i sport og idrett ikke sant, så da handler det litt på en måte hvilket miljø jeg havner i. Hadde jeg ikke vært så interessert i sport eller mer så hadde jeg antakeligvis havnet i et annet miljø og da“.

Det har altså ikke noe med presset fra vennene å gjøre, men heller at han er veldig opptatt av sport og derfor har han dannet seg et nettverk med venner som også er aktive og liker å drive med sport. Han gav meg et eksempel på dette: *“Jeg driver jo mye mer med det enn det jeg gjør nå enn kom (han driver mer med utholdenhet nå, enn før han ble kjent med nye venner). (...)Så jeg tror nok det hadde hatt, ja jeg tror det“.*

Jeg fikk de samme svarene fra både Espen og Petra. Da jeg spurte Petra om hun følte at vennegjengen la press på henne om å skulle se godt trent ut, svarte hun:

“Neei. Jeg føler ikke det er noe press, men jeg føler bare at det er naturlig på en måte. Men selvsagt så. Hvis de, hvis ingen av mine venner hadde trent eller vært fysiske aktive så vet, så hadde sikkert ikke jeg heller trent så mye som jeg gjør da. Så det har jo med at vi er flere som gjør det. Og flere som har lyst til oppnå god kondisjon og styrke og utholdenhet og. Mm“.

De aller fleste svarte at vennegjengen er det miljøet hvor de opplever størst fokus på kropp, og de ønsker at vennene skal ha inntrykk av at de er i god form eller ser godt trent ut. At kropp har stort fokus blant vennene så jeg også gjennom mine observasjoner. Stedet jeg la mest merke til at kropp var et hett tema blant venner, var i garderoben. Blant venner var det svært ofte snakk om hva som kunne hemme fremgang, og hva som kunne fremme resultater i treningen. I et av tilfellene var det to venner som kikket på en video som skulle illustrere hvordan man kunne få det de refererte til som drømmekroppen. Fire av informantene svarte at deres status i vennegjengen til en viss grad vil kunne endres dersom de var bedre trent, eller dersom de var dårligere trent. Samtidig tror nesten alle at vennegjengen har de samme kroppsidealene som det de har.

Likevel var det ingen som svarte at de følte at vennegjengen la noe bevisst press på dem for å skulle se godt trent ut. Til tross for dette tolker jeg Bjarne og Eivind til å føle noe av dette presset.

Flere svarte at vennegjengen kan være med på å påvirke dem, for eksempel dersom vennegjengen ikke hadde drevet med aktivitet så hadde antakeligvis ikke de gjort det heller.

Som Espen sa: *“Jeg hadde nok trent mindre hvis de var. Hvis vi alle var mindre opptatt av trening generelt. Da hadde vi vært mindre opptatt av kropp også“*. Dersom vennegjengen hadde trent noe annet så hadde mest sannsynlig han også gjort det. Dette kan tyde på at venner har en ubevisst påvirkning på hverandre, uten at informantene behøver å føle at vennegjengen fører noe press om at de skal se bedre ut. En annen ting som ser ut til å gå igjen i vennegjengen er konkurranseelementet, som er med på å gjøre at enkelte velger å trene mer eller hardere i håp om å bli den beste eller kunne imponere de andre i gjengen.

Kommentarer og blikk fra omverdenen

Jeg var også interessert i å finne ut om mine informanter følte at kommentarer fra andre personer enn venner og familie, kan være med på å endre deres lyst til å trene eller deres syn på seg selv. I hvilken grad bryr informantene seg om hva andre synes. Er det for eksempel som Eivind sa: *“Du vil liksom ha den tilbakemeldingen at du ser bra ut“*. Og vil blikk fra andre påvirke hvordan de føler seg og hvordan de da velger å presentere seg selv. Karoline fortalte: *“Nja, jeg ser a noen ganger folk på gaten som, eller når de ser, hvis noen gir meg noen blikk så føles det som om de dømmer meg. Men jeg gir jo bare blikk tilbake da“*.

Jeg spurte Eivind om kommentarer fra andre kan være med på å endre hans syn på egen kropp:

“Fy fader se den magen for eksempel, det er jo helt sykt (kommentar fra andre). Så blir du liksom litt sånn høy på deg selv, gira til å trene mere ikke sant, for at den skal se enda bedre ut. Så det kan jo gå begge veier om du får en dårlig kommentar eller god kommentar. Så kan det føre til samme sted at det liksom fører til mere trening, sånn og sånn og sånn. Men får du er god kommentar så øker du motivasjonen din. Og du har ikke den skyldfølelsen kanskje“.

Han sa også:

“Jaa. Hvis du ser at noen snakker om deg og liksom vet at det er deg de snakker om. Eeh, men at de ikke sier noe til deg, så vil jo det si få en sånn stolthetsfølelse da. At du blir sett liksom“. **Så lenge du tror det er positivt?** *“Så lenge man tror det er positivt, helt klart. Er det negativt så er det kanskje litt mer sånn, litt den skyldfølelsen igjen“*.

Jeg lurte på om positive og negative kommentarer rundt kroppen hans kan være med på å bestemme hans lyst til å trene:

“Jeg hadde økt, økt fokuset på de (den kroppsdelen som blir kommentert). Så jeg hadde økt på begge deler (både negative og positive kommentarer). Men så hadde jeg. L la oss si at noen hadde sagt at du har dritbra mage. Men du har elendig bryst. Så ville jeg kjørt bryst, kanskje selv om det var ugunstig for meg, men bare litte grann. Fortsatt med mage også, også ville jeg kanskje. Jeg ville hatt et mye mindre fokus på alt det andre som ble nøytralt da, sånn som armer, ben, sånne ting. Tror jeg“.

Han sa altså at selv om han er veldig fokusert på triatlon, så kan kommentarer fra andre være med på å bestemme hvordan han velger å trene, til en viss grad.

Jeg spurte Tor, som også driver aktivt med triatlon, om kommentarer som tar utgangspunkt i kroppen hans kan være med på å påvirke hans syn på seg selv:

“Hvis jeg hadde fått en kommentar på det (at han er uproporsjonalt trent) så hadde jeg selyfølgelig kanskje blitt flau og jeg hadde jo også tatt det til meg og da hadde det sikkert påvirka meg. Da hadde det vært noe jeg måtte gjort noe med da. Ehm, så, så jeg, så jeg kan ikke si at det ikke hadde påvirket meg, det kan jeg ikke. Så det hadde sikkert påvirket meg i større eller mindre grad“.

Jeg gikk videre inn på dette og forhørte meg om kommentarer fra andre kan være med på å påvirke hans lyst til å trene:

“Ehm, absolutt siden jeg var yngre så var det kanskje, da var det mye fokus på sånne ting da, og da var det kanskje en, en fin anerkjennelse å få da noe som kanskje har gjort at jeg får lyst til å trene mer og det, og det ek eksterne da, det å se bra ut, og det var for min del og de jeg var med da mye mer i fokus når jeg var ung. Nå er på en måte ikke så viktig da. Ehm, sååå ja jeg tror det kan ha en positiv effekt da. Og at man får lyst til å trene mer, man får en bekreftelse på man har fått til noe sånn generelt“.

Jeg spurte om en negativ kommentar kan være med på å påvirke han:

“Det trenger ikke nødvendigvis å være negativt hvis det presenterer på en riktig, hvis han som gir tilbakemeldingen er flink til å gi tilbakemelding og han gir det på en positiv måte, så kan det på en måte absolutt være en boost for min del da. Mens å slenge en negativ kommentar blir jo noe helt annet, annet, da blir det jo negativ lada lada“.

Tor sa altså at kommentarer som kritiserer utseendet ikke nødvendigvis behøver å være negative så lenge de blir presentert på en konstruktiv måte, og at det da heller kan hjelpe på rett vei. Men dersom kommentaren er ment som negativ eller sårende, vil det kun være destruktivt i følge han. Altså vil negative kommentarer kunne senke selvbildet og ikke styrke hans ønske om å trene. Dette er ulikt fra resten av mine informanter, som svarer at negative kommentarer forsterker deres ønske om å trene.

Bjarne fikk også spørsmål om han hadde følt at andre hadde vurdert utseende hans uten å nødvendigvis si noe til han, og hvordan dette fikk ham til å føle seg: *“Mm, nei jeg ve, eeh. Jeg ble sett på eller noe også følte jeg at han så liksom på hele meg som en ikke noe fordi jeg var stor eller, og da, da tenkte jeg mere sånn ja da var jeg på en måte ikke god nok da”*.

Kommentarer om kroppen som han får fra andre, kan også være med på å påvirke hans syn på seg selv: *“Eeh, en positiv kommentar kan gi meg bedre selvtillit om kroppen din. Så jeg kan gå rundt, eller gå rundt i bariss (bar overkropp). Og en negativ kommentar kan gjøre at jeg vil trene mere og vil, og ikke vil vise meg før har oppnådd et større mål”*. Negative kommentarer kan altså i stor grad påvirke hvordan Bjarne føler seg og det kan føre til at han ønsker å skjule kroppen sin, helt til han mener at den er akseptert av samfunnet.

Positive kommentarer kan også være med på å påvirke hans lyst til å trene:

“Emm, det har gjort at, ja eller litt av hvert. Jeg har lett tatt til meg da også kunne på en måte roe meg litt i treningen. Men når jeg da får høre en positiv kommentar som at du har gjort en bra jobb og ikke bare du ser bra ut, så tenker jeg at, ja da vil prøve å jobbe mere for å få be, bedre kompliment neste gang på en måte da”.

For Bjarne ser også de negative kommentarene ut til å påvirke hans behov for å trene:

“Eeh, det gjør. Det har vel gjort at jeg har startet å trene. Å trene mer og fokusere mere på trening og mat. Men ehm når jeg var helt uviten på trening så gav jeg veldig lett opp hvis jeg følte jeg trente mye og ingen så noe på en måte måte. Da gav jeg veldig lett opp, så da. Men nå så er det mer. Får jeg en negativ kommentar, så tar jeg igjen med å trene hardere på en måte”.

Det som skiller Bjarne fra de andre, er at tidligere har mangel på respons gjennom kommentarer og blick fra andre, vært avgjørende for om han valgte å trene eller ikke. I senere

tid har han reagert som de andre i denne undersøkelsen ved at han har trent mer, uavhengig av om kommentarene fra andre har vært positive eller negative.

Olav svarte på om kommentarer fra andre kan påvirke hans syn på egen kropp:

“Ja det tror jeg. Jeg tror at det kommer, selv om jeg mener at, min oppfatning er det som teller mest liksom. Så får du mye komplimenter på kroppen din så så selvfølgelig så vil jo det påvirke deg på en måte måte du, du får jo høyere selvtillit av det antakeligvis. Det vil jeg tro. Eeh ja, så jeg tror“.

Olav svarte også på om disse kommentarene kan være med på å avgjøre om han vil trene eller ikke: *“Jeg vil jo, altså hvis jeg for eksempel får da eeh hvis jeg skulle få skry skryt så selvfølgelig så blir man jo ekstra motivert til å trene. Man gjør det det. Ja. Jo, ja“.*

Jeg spurte om negative kommentarer kan føre til at han slutter å trene eller vil trene hardere. Han svarte som Bjarne og Eivind, at det ville gi han motivasjon til å trene mer eller hardere: *“Ja, da ville det heller være å starte tror jeg. Da ville det fått mer m tror jeg ville fått enda mer motivasjon ut av det jeg da“.*

Sara svarte også at kommentarer fra andre, påvirker hva hun tenker om sin egen kropp, og at positive kommentarer har ført til at hun har: *“trent hardere og oftere“.* Hun svarte også: *“Nei det har ført til at jeg har trent mere“* da jeg spurte om negative kommentarer kan påvirke hennes treningslyst.

Åtte av ti informanter svarte at kommentarer om kroppen deres vil kunne påvirke både hva de synes om egen kropp, men også hvordan de velger å trene. Noen av informantene lar seg påvirke mer av andres kommentarer og syn, enn hva andre gjør. Noen svarte at de ble enda mer påvirket da de var yngre. Bortsett fra Tor svarte ingen at negative kommentarer vil føre til at de trener mindre, men at det heller styrker ønsket deres om å trene enda mer. Som Espen sa: *“At jeg heller da vil ta igjen og gjøre trene mere. For da skal jeg rette opp det som eventuelt er feil da“.*

Flertallet mener at positive kommentarer vil inspirere dem, øke stolthetsfølelsen, motivasjon og selvtilliten. Mens negative kommentarer kan føre til en skyldfølelse og en følelse av utilstrekkelighet som igjen fører til at de vil trene enda mer i håp om å slippe denne stigmatiseringen. Dette vil si at andres kommentarer og syn på deres kropp vil være viktig for hvordan de velger å trene og hva de tenker om seg selv.

4.4 Reaksjoner på forventningene om den ideelle kroppen

Min tredje problemstilling er: Hvordan forholder den enkelte seg til egne og andres forventninger om idealkroppen? Alle mine informanter hadde en formening om hvordan kroppen burde se ut. Jeg finner det interessant å se hvilke inntrykk de mener at en godt trent kropp gir ovenfor andre, og hvordan denne kroppen kan være med på å forandre selvtiliten til mine informanter. Det er tydelig at mine informanter mener at kroppens utforming er med på å fortelle noe om den enkeltes personlighet og kan være avgjørende for førsteinntrykket. Som Olav sa: *“Utenom om om man vil eller ikke så har jo utseende en måte og og altså du får en mening om personen ut i fra utseende. Uansett om man vil eller ikke. Det tror jeg“*. Dette kjenner vi igjen fra stigmaten som forteller oss at utseende er med på å gi oss et stempel, som videre gjør at vi blir forbundet med dette. Blant annet vil disse resultatene vise oss at personer som er utrente og dermed avviker fra samfunnets forventninger vil bli stigmatisert som late, men også mislykkede personer. Mens den veltrente kroppen vil gi et motsatt inntrykk gjennom at personen er vellykket, og blant annet moderne og selvsikker.

Å gjøre inntrykk

Eivind er bestemt på at utseendet er med på å gi andre et inntrykk av personen:

“Jeg tror at kommer det inn en på et treningssenter, som er.. 90 kg i muskler, du ser at han er stor, så gir jo det et inntrykk. Å dæskan han trener. Han trener tungt og“.

Han fortalte også at prestasjonene og presentasjonen på treningssenteret er med på å gi et bestemt inntrykk:

“Men hvis du ser en som løper på en tredemølle, så kan du ha samme tanken(som du får om personen på 90 kilo), oi dæven han er trent. Han løper på 17 kilometer i timen, han har jo gjort det nå i en time, sant. Du får det inntrykk. Men så har du jo de som, hva skal jeg si. De som nesten bare sitter der. Oog, tar kanskje en øvelse så tar det 10 minutter før du ser de på en ny øvelse. Da får du et inntrykk. Ok den personen her er egentlig her bare for å være her, så“.

Jeg var interessert i å finne ut litt mer konsist hva informantene føler at en godt trent kropp symboliserer. Jeg spurte Tor, som fortalte hva slags inntrykk han mener en veltrent kropp gir:

“At man er aktivt, at man er moderne, og at man er attraktiv, man har på en måte et større overskudd da en late personer“. Han fortalte også at det viser at personen har oppnådd et mål som han eller hun har satt seg: *“en bekreftelse på at man kan sette seg mål og kan gjennomføre det og sånne ting da. Man får til ting, istedenfor og bare sløve rundt“*. Tor

forteller at kroppens utseende definitivt er med på å gi oss et inntrykk av hvordan den enkelte er. En person som ser godt trent ut vil med en gang bedømmes i positiv forstand, mens en som ser utrent ut kan gi et negativt inntrykk ovenfor andre. Med en gang vi ser en person vil altså utseendet være med på avgjøre hvilken personlighet vi tror personen innehar.

Tor sa også at han trodde at en godt trent kropp vil kunne være med på å endre en persons status. Men at dette først og fremst gjelder for de som er litt yngre: *“Ehm, sånn som samfunnet er i dag så, blant yn yngre mennesker og tror jeg det, ja. Blant en middelaldrende, eldre mennesker så tror jeg det i mindre grad har noe å si”*.

Han mener altså at personer som ser godt trent ut vil lettere kunne få innpass i enkelte grupper, enn de som ser mer utrent ut.

Bjarne ser at det er positivt med en godt trent kropp men også han tror at denne statusen vil minske etter hvert som man blir eldre: *“Det er jo alltid en pluss. Som. Å se bra ut. Men i det lange løpet så er det jo bare når du er ung du bryr deg på en måte. Etter hvert så bry, tenker du på helsen og da gjør det ikke noe om åssen du ser ut, bare du tenker på hjertet og helsen”*.

Men han tror at inntrykket først og fremst vil endres, blant dem som ikke kjenner han så godt:

“Tss. Det vil endre førsteinntrykk vil jeg tro og tanke om de ser på meg som en som liker å ta vare på kroppen, men jeeg. Jeg har ikke helt troen på at det vil endre så veldig mye, eller man ser jo bedre så da blir jo, da vil jo folk legge mer merke til deg, eller lettere merke til deg. Men hvis du kjenner en person ordentlig sånn, så tror jeg ikke det har så stor betydning”.

Om en person blir oppfattet som godt trent, vil det altså gi andre et godt førsteinntrykk. I dagens samfunn hvor kropps fokuset er såpass gjennomsyret, vil det være fordelaktig at andre sitter igjen med et førsteinntrykk av at du liker å ta vare på kroppen din.

Bernt føler også at utseendet kan legge ulike føringer for hvordan andre oppfatter den aktuelle personen. I uttalelsen hans kom jeg overraskende over hvilket inntrykk en person som bruker steroider avgir:

“Hvis du møter. Kommer gjerne litt an på. Hvis en møter en som er godt veltrent og og sånne ting så. Og han er blå bl blid og positiv og sånne ting føler en at han er en ganske ok kar som liker å ta vare på seg selv og litt sånn da men. Hvis det blir en fyr som liksom tar steroider og sånn så blir jeg veldig skeptisk på han. Her er en fyr som

gjærne går over grensen til det man burde og sånne ting da. Hvis du er en som er jævla overvektig så blir det litt sånn her, her er en som ikke ikke gidder eller igjen det kan bare være en interesse da at du ikke har noe behov for det og fungere fint uten det så da“.

Han føler altså at en person som ser veltrent ut gir et positivt inntrykk, men dersom personen i jakten på denne kroppen har brukt ulovlige midler, vil det være med på å gi et negativt inntrykk av personen. Mens en person som er overvektig også kan gi et negativt inntrykk gjennom at han at han er lat. Dette er også et inntrykk flere av mine informanter tror at vennegjengen ville fått av den enkelte dersom han eller hun hadde sluttet å trene.

På samme måte som Bjarne sa Bernt at kroppens utseende vil være med på å gi et førsteinntrykk ovenfor andre personer: *“Det er jo alltid. Det er jo alltid utseende folk går etter første gang og det da. Så begynner de å snakke med folk og da. Ja så tror det har litt å si det. Mm“.*

Bernt mener altså at kroppens fasong kan være med på kontaktskaping mellom personer.

Espen, som mange av de andre, har også tanker om hvordan den veltrente kroppen kan gi andre et inntrykk. Men han fortalte også at:

“Jaa, det. Du får jo. Altså du dømmer jo en(smiler). Altså du dømmer jo utsee utseende men du. Du får et inntrykk av en person hvis du ser han da. Eh, og ikke har pratet med med den personen. Og hvis du ser en bra trent person da, så får du et inntrykk av at den, at han er i stand til å stå på liksom gjøre et. (...)Og det gir jo en positiv ehm oppfatning av en person vil jeg tro. Enn en som bare sitter i ro og ikke orker eller ikke gidder da“.

Da Espen snakket om hvordan vi dømmer utseende til andre personer, kom forbindelsene til stigmateorien tydelig frem.

Igjen fikk jeg et eksempel på hvordan en person som bruker steroider blir sett på. Espen reagerer på samme måte som Bernt:

“Jaa. Så fort han. Eller s, hvis han ikke blir for stor da. For da er det mere sånn mistanke, sånn at han har brukt ett eller annet kunstig middel da. For det er jeg også veldig opptatt av, at man ikke skal bruke midler. Jeg har ikke noe tro på proteinpulver og sånne ting, for det kan du like gjerne bare spise i leverpostei. Men hvis du eh. Men

sånn kreatiner og og st sterke stoffer og da, som det ikke er lovlig i Norge. Det virker jo. (...) Men eh også hvis en person blir dor stor da, så er det sånn du mistenker det med en gang og da blir det litt mere negativt. Men hvis du ser en, hva skal jeg si en fit person da som eh som har god utholdenhet og god basis styrke så så er det en positiv ting“.

Det kan virke som om de som bruker steroider i sammenheng med trening blir fordømt. Den veltrente kroppen har ikke den samme verdien dersom det har blitt misbrukt steroider for å oppnå den. Det ser ut til at brukere av steroider blir stigmatisert, ved at de blir sett på som personer som foretar dårlige valg og ikke helt kan stoles på. Det kan og bli sett på som en form for juks.

Karoline er den som føler sterkest på at en godt trent kropp utgir et positivt inntrykk: *“Mm. Mm, ja. Eeh, gjør det“.* **Hva slags inntrykk da?** *“Eeh, nei at de har et skikkelig bra liv og alt er perfekt liksom“ (smiler).* Senere svarte hun også følgende på et liknende spørsmål: *“Må ha et ganske bra liv. Har ingen bekymringer. Det virker sånn da“.*

Hun sa også dette om personer som trener for å oppnå en kropp som ser bra ut: *“De får hvert fall mere oppmerksomhet“.*

Hun gav meg senere et mer konkret eksempel: *“Mm.. Vet ikke helt jeg liksom. Det er liksom alle de der fine jentene på skolen holdt jeg på å si da. Som snakke holdt jeg på å si. De får alltid oppmerksomheten og er skikkelig fine og sånn“.*

I denne undersøkelsen kommer det også frem at en godt trent kropp kan være med på å endre hvordan enkelte ser på seg selv. Espen fortalte: *“Man får jo. Altså hvis jeg blir bedre trent så får jeg et bedre syn på meg selv. Så det ville vært en positiv ting da“.*

Som flere av de andre støtter også Olav at inntrykkene av en veltrent person gjerne er positive:

“Eeh. Tror kanskje hvis man ser en overvektig person så tenker man kanskje i større grad at det er en mislykket person hvis du skjønner. Enn hvis du ser en person er godt trent. Da tenker man der er en vellykket person. Han. Nå skal jeg ikke si at jeg føler akkurat sånn men eeh jeg men ja. Mm“.

Han sa også at han tror at en person som ser godt trent ut vil stille sterkere i et eventuelt jobbintervju, enn en som ser dårlig trent ut. Videre sa han at ved selv å ha en godt trent kropp, ville det være med på å øke hans selvtillit.

Sara er også enig og sa at en person som ser godt trent ut, vil kunne gi inntrykk av at han tar godt vare på kroppen sin og at han er selvsikker: *“Men det trenger jo ikke å stemme”* legger hun til. Hun sa også at en godt trent kropp vil føre til at: *“Da har du et godt utgangspunkt”*.

Sara snakket også om hvordan hun med en vel trent kropp vil kunne endre sitt eget syn på seg selv: *“Eeh. Du vil jo føle deg bedre. Eller jeg da jeg føler meg bedre. Og du mestrer flere ting. Og det gjør du bare. Det er en bedre selvtillit og selyfølelse”*.

Andrea svarte dette da jeg spurte om hun tror at en godt trent kropp vil kunne endre andre sitt syn på den aktuelle personen: *“Ja. Akkurat som(uklart) hvis en falleferdig kropp, overvektig. Det gir et annet syn på andre mennesker. Så ja. Jeg føler at det gir meg et annet syn. (...)Så, vil de jo oppfatte at jeg tar vare på kroppen min”*.

Men hun sa også at hun tror det er veldig individuelt. Og at personer vil forholde seg forskjellig til deg, alt etter hvilken form de er i selv og hvilke interesser de har:

“Ja. Eeh, det spørs jo da. Noen kan se den personen som kanskje veldig disiplinert. Kan være veldig arrogant”. Hun fortalte dessuten at andre som også er aktive eller har en kropp som ser godt trent ut, vil være mer positive ovenfor en godt trent person, enn de som ikke er like godt trent. De kan ofte tenke at personen er: *“sikkert høy på seg selv og sånt analyse typisk fordommer mot de som trener”*.

Som flere av mine informanter har svart fortalte også Andrea at ved å ha en godt trent kropp kan det øke selvtilliten hennes, eller som hun sa: *“Man blir jo litt høy på pæra”*.

Bernt snakket også om hvordan enkelte av de som trener, fremstår som litt for selvgode: *“Synes selv også det er viktig å ikke være den der som kikker for mye og bare skikkelig selvgod og sånn”*. Han fortalte at de typiske selvgode guttene på treningssenteret slipper vektene i gulvet og skriker mye, i et forsøk på å få ytterligere oppmerksomhet. Dette synes han selv blir for drøyt, og gir han et negativt inntrykk av de personene. Jeg vil gå nøyere inn på dette senere.

Alle informantene svarte at en godt trent kropp vil kunne skape et positivt inntrykk ovenfor andre personer. Det som går igjen er at de føler at personen vil skape et bedre førsteinntrykk,

avgi inntrykk av å være selvsikker, ha større overskudd og at han tar vare på sin egen kropp, samtidig som personen blir lagt merke til. Selv om dette er fellestrekk som flere nevner, er ikke informantene enige om hvor stor effekt en godt trent kropp kan ha på andres inntrykk. Petra sa at andre kan tenke: *“Mm. Hvis du, hvis en har en godt trent kropp så tenker jo kanskje de andre at åja der en person som er aktiv, som vil noe kanskje”*, mens Karoline som tidligere nevnt svarte at personen må ha et ganske så bra liv med ingen bekymringer. Flere nevner at de tror dette inntrykket vil være viktigere i en yngre alder, og at det er en periode hvor andre legger bedre merke til det, noe som kan stemme med Karoline som har et annet fokus på kroppen. Espen og Bernt legger vekt på at dersom de mistenker personen for å ha misbrukt ulovlige midler for å få en godt trent kropp, vil det føre til et negativt inntrykk hvor de blir skeptiske til denne personen og føler at det er en person som tar dårlige valg. Dersom en ser dårlig trent ut kan en bli oppfattet som en person som *“ikke gidder”*. Man kan også bli sett på som mislykket. Da jeg spurte informantene om vennene deres ville fått et annerledes syn på dem dersom de sluttet å trene, svarte flere som Olav: *“Ja jeg tror de hadde kanskje sett på meg som litt mere lat. Det tror jeg. Ja”*. Dette kan tyde på at mine informanter føler at utrente personer også får tildelt stigmaten, lat.

Noe annet som er interessant er da Andrea fortalte om erfaringer fra sin vennegjeng, hvor de som ikke trener har lettere for å se på en person som er trent som ovenpå og: *“høy på seg selv”*.

Presentasjon ut ifra selvbilde

Jeg ønsket å få innsyn i om selvbildet til den enkelte er med på å bestemme hvordan han eller hun velger å presentere seg. For å finne ut av dette, har jeg blant annet valgt å se på hva mine informanter synes om sin egen kropp og hvor mye de eksponerer seg i treningslokalet. Tar de stor eller liten «plass». Jeg har også valgt å se på hvordan de velger å kle seg.

Selv om Bjarne føler at han har gjort en stor forbedring med kroppen, er han ikke helt fornøyd med hvordan han ser ut i dag. Dette fører til at han velger å bruke litt store klær, slik at former blir mindre synlige. Som han sa selv: *“Jeg går ikke i stramme klær på treningsstudio”*. Sammenlikner vi med Olav som er mer fornøyd med sin egen kropp, svarte han at han ville heller valgt noe mer tettsittende.

Bernt svarte at han synes kroppen sin er helt grei. Jeg får et inntrykk av at han er fornøyd med utseendet. Da jeg spurte om han var bevisst på hvordan han kler seg på treningssenteret, svarte han:

“Hvis jeg for eksempel skal trene trene bein så har jeg ikke på meg en singlet“.

***Hvorfor ikke?** “Jeg har gjerne først på meg en singlet hvis jeg trener noen overdeler som jeg, ja gjerne faktisk ser fremgang på eller, også bare merker jeg at jeg blir større da“. **Så du vil ikke ha det når du trener bein fordi?** “Når jeg trener bein så får jeg ikke noe. Jeg skal jo ikke se på noe overkroppen min heller uansett på på økten så“.*

Det er tydelig at Bernt er bevisst på at han får pump på treningssenteret, og han gjerne viser dette frem for de rundt seg. Uten pump fikk jeg inntrykk av at han ikke var like fornøyd med armene sine, og at han da heller ikke hadde noe behov for å eksponere dem.

Jeg ville forstå hvor komfortabel Petra følte seg i treningssituasjoner der flere ser hva den enkelte driver med og spurte henne om hun var bevisst på hvilke apparater hun brukte på treningssenteret. Hun svarte:

“Eeh, jo (ler litt). Hvis jeg vet at jeg får til å gjøre det som er på de (apparatene) som vises godt. Så kan jeg godt være på de apparatene. Men hvis det er første gangen jeg skal prøve, så må det helst ikke være så mange inne i treningslokalet (ler litt). Jeg vet ikke hvorfor da men, sånn psykologisk sperre sikkert“.

Dette snakket også Andrea om da hun sa:

“Men jeg vet jo det at det spørres hvor i treningsprosessen jeg er da(om hun vil bruke eksponerte eller ueksponerte apparater). Er det en ny øvelse så hadde jeg ikke tatt den som var mest eksponert. Er det. Men da hadde jeg tatt den som var litt gjemt. Er det en øvelse jeg vet at jeg kan og må bare legge på vekter, så hadde jeg tatt på den som er eksponert. Så egentlig så er det bare. Man liker jo aldri å gjøre ting i offentlig, som du ikke har gjort før, først“.

Petra og Andrea fortalte altså at selvfølelsen som de opplever gjennom mestringsfølelse, er med på å bestemme om de vil vise seg frem eller ikke. Dersom de føler at de mestrer treningsformen vil de gjerne vise det til andre. Dersom det er en treningsform de føler at de ikke behersker vil de helst ikke ha noe oppmerksomhet og velger heller å gjemme seg bort. Andrea er også fornøyd med sin egen kropp, og sa selv at hun kler seg gjerne i tettsittende klær.

Ifølge Karoline er det enkelte dager hun føler at hun ikke ser bra ut og da: *“ vil jeg ikke gå ut en gang“*. Mens andre dager går hun gjerne i en topp som viser en del av magen. Det er

innlysende at selvfølelsen til Karoline er med på å bestemme hvordan hun presenterer seg ovenfor andre.

Disse resultatene kan tyde på at selvfølelsen til den enkelte av mine informanter, er med på å bestemme hvordan han eller hun velger å presentere seg selv.

4.5 Skamfull over egen kropp

Underveis ble det tydelig at misnøye og skam over egen kropp er sentralt. Derfor har jeg valgt å ha et eget underkapittel for dette temaet. I de neste underkapitlene vil jeg utdype hva som gjør at den enkelte er utilfreds og føler skam over sin egen kropp. Jeg kommer også til å forklare hvordan andre personer ubevisst kan være med på å få enkelte til å oppleve blant annet misunnelse og underlegenhet men også motivasjon til å trene mer. Til slutt vil jeg se på strategier som den enkelte bruker for å unngå kroppsmisnøye og strategier som kan øke egen selvtillit.

Kroppsmisnøye

Et viktig funn jeg kom over er at alle informantene har opplevd å være flau over egen kropp. To av disse knyttet det direkte til prestasjoner, og for en av informantene var det noe ved kroppen han var flau over som liten. En grunn til at alle har opplevd å være flau over egen kropp kan være at de aldri føler seg helt fornøyde med den kroppen de har. Ti av ti svarte nemlig at de aldri blir helt fornøyde med hvordan de ser ut, eller at det er ting ved kroppen som kan forbedres. For eksempel sa Eivind: *“Det er jo hele tiden ting vil prøve å forbedre“*. **Hele tiden?** *“Ja. Mm, alt fra mage til rygg ikke sant. Så, he“*. **Aldri helt fornøyd?** *“Nei. Jeg føler alltid det er viktig å ha et punkt å jobbe seg mot“*.

Eivind opplevde å være flau over egen kropp da han var yngre. Etter at han startet å trene føler han at han har fått bedre selvtillit:

“For min del så opplevde jeg som liten at jeg var liten og rund også bestemte jeg meg på videregående at (slår hendene sammen) nå må jeg gjøre noe. Det er siste sjans! (...) Så gikk jeg ned i vekt og opp i muskelmasse og selvfølgelig det gjorde noe med meg som person. Jeg følte meg mye bedre. Jeg var ikke flau. Eh før var jeg flau ikke sant for ville ikke ta av meg t-skjorten på sommeren. Eeh , nå gjør jeg det gjerne (smiler) ikke sant“.

At Eivind var overvektig, gjorde at han så på seg selv som en som ikke tilfredsstilte samfunnets forventinger om en godt trent kropp. Dette førte til at han tidligere var flau over

sin egen kropp. I senere tid har han følt at kroppen ser bedre ut. Dette har ført til at flauheten har forsvunnet og blitt erstattet med tilfredshet. Trening har altså fungert som en strategi for å unngå å være skamfull over egen kropp.

Det å bli med på stranden har vært lite ønskelig for Bjarne ettersom han har måttet kle av seg foran andre mennesker: *“Ee ja. Eeh, jeg har sjeldent badet foran folk”*.

Da jeg spurte Bjarne om hva han er minst fornøyd med når det kommer til kroppen hans, svarte han:

“For et halvt år siden ville jeg sagt magen. Men nå er vel egentlig minst fornøyd med li, midje da, eller litt mere (peker rett over hofteområdet) så eller, h holdning og forresten. Jeg har fått skulderskade i den en skulderen fordi jeg har vært veldig sånn før (illustrer en med krum rygg og skuldrene langt fremme). Så holdningen prøver jeg liksom å dytte tilbake og trene, så. Jeg er kanskje veldig, veldig lite fornøyd med holdningen min, så”.

For Bjarne er kroppens holdning viktig, men også i hans tilfelle ser overvekt ut til å være en årsak til skam. I dag føler Bjarne seg mye mer tilfreds med egen kropp, selv om det fortsatt er ting han sa at han er svært lite fornøyd med.

Andrea er stort sett fornøyd med egen kropp, men også for henne er kroppsholdningen noe som hun ikke er tilfreds med: *“At jeg har veldig dårlig holdning. Eller trent veldig lite rygg. Så jeg er veldig. Kan fortsatt være muskuløs, men veldig dårlig holdning”*.

Karolines forhold til egen kropp ser ut til å variere mye:

“Mm, det er forskjellig fra dag til dag. (ler litt) Noen dager så er jeg skikkelig fornøyd, andre dager så jeg vil jeg ikke gå ut en gang. Og, men det kommer mest an på åssen humør jeg er i da. Eller hvis jeg ikke har trent på noen dager, så føler jeg meg skikkelig feit. Da må jeg nødt til å gå og trene, da føler jeg meg be, mye bedre etterpå”.

Det virker altså som om trening kan være med på å avgjøre om hun er stolt eller skamfull over egen kropp. Ettersom én trening ikke vil gjøre forskjell på kroppen rent utseendemessig er det tydelig at det er tanken om en flottare kropp som øker selvfølelsen til Karoline.

For Eivind, Bjarne og Karoline kan skamfullheten over egen kropp knyttes til følt overvekt og

misnøye over dette. Dagens kroppsideal forteller oss blant annet at vi skal være slanke, noe de både har følt og noen fortsatt føler at de ikke har imøtekommet.

Kroppen er avgjørende for hvordan Espen føler seg: *“Jaa. Man føler seg jo bedre. Eller jeg føler meg bedre hvis jeg. Hvis jeg ser trent ut da”*. Dersom han ikke får trent får han dårlig samvittighet og opplever skyldfølelse: *“Det er, du har jo en sånn skyldfølelse på en måte da. At kroppen, eller du får. Hvis du spiser mye da, eller bare sitter mye i ro så får du på en måte. Eller jeg da, dårlig samvittighet på en måte”*.

Det å se bedre ut, holde seg aktiv og å være nærmere idealet om en godt trent kropp, er noe som øker selvfølelsen til Espen. Dersom han ikke trener eller føler at han har vært inaktiv, går dette utover hans selvfølelse. Som med mange av de andre kan dette være med på å øke hans skam eller skyldfølelse ovenfor egen kropp.

Som for flere andre, har kroppen satt en demper på andre aktiviteter, også for Espen:

“Altså det er jo. Det var vel eg egentlig før før jeg begynte å trene litt, så det var jo sånn at man man man dro ikke all, eller jeg var ikke så ivrig på å dra på stranda. Fordi de andre kompisene hadde begynt å trene en stund før meg da. Hadde litt mere muskler og sånne ting, så da holdt jeg meg egentlig bare for meg selv, sånn sett”.

For både Eivind, Bjarne og Espen har sommeren til tider vært en vanskelig tid, ettersom mange av aktivitetene legger opp til lettkledd kropp. Alle tre nevner tilfeller fra sommeren hvor de har skullet bade, men ikke har ønsket å kle av seg foran andre mennesker. Skammen over egen kropp har vært så avgjørende at den har holdt dem tilbake fra aktiviteter som de ellers gjerne ville drevet med. Blant informantene mine er det kroppsholdning og fedme som gjør at flere er lite tilfreds med egen kropp. Det å ha hva den enkelte ser på som for mye fett, er det som ser ut til å skape høyest kroppsmisnøye.

Misunnelse, underlegenhet og motivasjon

Et annet viktig funn er at alle mine informanter svarte at de trodde at andre som var godt trent, kunne være med på å påvirke deres selvtillit både positivt og negativt. Flere av informantene opplever misunnelse og underlegenhet ovenfor personer som de anser for å ha en godt trent kropp. For noen er dette også med på å skape en irritasjon over at de selv ikke ser bedre ut, eller at andre presterer bedre enn hva de gjør. Ikke overraskende følte noen sterkere på det enn hva andre gjorde.

Jeg spurte Petra om kroppen hennes kan påvirke hvordan hun føler seg: *“Ja det er klart!”*, svarte hun bestemt. Jeg forhørte meg også om hun husker noen tilfeller hvor hun har opplevd å være flau over sin egen kropp:

“Mm. Ja (smiler) jeg har vel det. Men sånn type på. På konkurranse når jeg har vært ute med raftinglaget mitt. Der vi har delt opp sånne der egentlig useriøse løp, der vi plutselig får beskjed om at vi skal springe inn til land også skal vi kle av oss helt til bikini og danse YMCA. Det er liksom i, det er ikke akkurat det kjekkeste. Du føl. (ler litt) Du får. Så det kan være litt. Ja, sånn. Da står man gjerne på en rekke seks stykker og blir sammenliknet, og det er ikke det kjekkeste da”.

Petra har altså følt seg utilpass når kroppen hennes har blitt sammenliknet med andre jenter og blitt eksponert for andre personer. Det som Petra snakker om her er med på å danne en følelse av skam og for mange personer skape et behov for å trene. Hun forteller oss at vi sammenlikner oss selv med andre og gjerne et ideal. Et ideal som media har skapt og videreført til de ulike gruppene i samfunnet. Dersom vi ikke lever opp til dette idealet, kan det være med på å gjøre at vi danner en følelse av skam.

Hun sa også at hun har opplevd å være flau over å ikke orke nok repetisjoner ved trening. Det vil ikke direkte si at hun har vært flau over sin egen kropp, men det kan tolkes dit at hun har følt at de andre har fått et negativt inntrykk av kroppen og hennes prestasjoner.

Bjarne svarte at dersom han befinner seg blant andre som ser godt trent ut, kan det være med på å gjøre at han blir mindre fornøyd med egen kropp og senke selvtilliten hans:

“Ja. Jeg kan jo lett se på de som har bra kropp også føler ubekvem ved min kropp. Så det går jo ut over ehh, selvtillit eller noe da. Så når jeg ser dem så har dem bra kropp, ser jeg min så ser min ekstra dårlig ut fordi de har jo. Hvis det står en bra kropp på andre siden av rommet på en måte”.

Videre fortalte han at han speiler seg i andre personer som han synes ser godt trent ut:

“Ja. Jeg har nok alltid vært misunnelig på de som har hatt bra kropp. Eeh, og når det har vært i en setting der t-skjorten har vært av eller for dem sin del, så har jeg liksom følt meg underlegen og. Men det er ikke sånn, jeg tenker ikke sånn veldig over det på åssen dem ser ut kroppsmessig før de tar av seg t-skjorten på en måte”.

Bjarne fortalte altså at han opplever å være misunnelig ovenfor dem han anser som godt trent. Det virker som om han føler seg noe underlegen ovenfor disse personene.

Eivind svarte: *“Ja. Det er jo klart”*, da jeg spurte om andre som ser godt trent ut, kan påvirke hans selvtillit. Han fortalte også at han må sette det til side og heller prioriterer triatlonen. Da jeg spurte om han kunne fortelle hvordan personene som han anser som godt trent får han til å føle seg, svarte han:

“Eh. Blanding av underlegenhet og misunnelse kanskje. En fin blanding av de to. For de at du føler jo han større enn deg. Du er liksom lille pingla selv om du kanskje ikke er det. Ehhan det blir jo på en måte en misunnelse da, at han er større enn deg. Så du vil jo liksom være den som ser kanskje best ut. Det er liksom. Ja jeg vet ikke. Det er liksom litt sånn gutter er, føler jeg”.

Karoline sa at hun ser det som positivt å trene med andre som har en godt trent kropp, ettersom hun kan få tips til øvelser som vil gjøre at hun også kan oppnå en kropp som hun ser på som godt trent. Jeg spurte om personer som er godt trent, kan påvirke selvtilliten hennes: *“Ehm. Det kan, liksom det får meg nesten til å tenke at bare noen måneder til så ser jeg også sånn ut, hvis jeg fortsetter på treningscenteret. Så det gir meg en på en måte en motivasjon. Også”*.

Selv om hun ikke sa det, kan utsagnet hennes forstås dit at hun er misunnelig på de med bedre kropp, ettersom hun gjerne vil se slik ut selv. I det tidligere kapittelet som handler om hva den veltrente kroppen symboliserer, har jeg skrevet om hvordan Karoline ser på de veltrente jentene på skolen. Der fortalte hun blant annet at: *“De får alltid oppmerksomheten og er skikkelig fine og sånn”*. Hun sa også: *“Eeh, nei at de har et skikkelig bra liv og alt er perfekt liksom (smiler)”*. Dette kan gi inntrykk av at Karoline er misunnelig på de personene som hun anser som godt trent.

I likhet med Bjarne og Eivind, svarte Bernt at han kan oppleve å være misunnelig ovenfor dem han anser som godt trent: *“Eef. Men jeg er alltid misunnelig på de store gutta, men det er ikke sånn jeg er lei meg (uklart) om det. Sånn er det jo, de har jo puttet mye mer tid i det og og penger ikke minst så”*. Han poengterte også, som Karoline, at det kan være motiverende å være rundt andre personer som ser godt trent ut.

Olav svarer at han har opplevd å føle seg underlegen ovenfor andre som løfter tyngre vekter enn hva han klarer, og personer som han anser som godt trent. Dette kan også være med på å

øke hans behov for å prestere bedre. Eller som Olav sa: *“Det går en liten faen i han ikke sant så han må (begge ler) trene litt ekstra”*. Altså snakker Olav som de andre om at han kan oppleve underlegenhet ovenfor de som er bedre trent, men at dette kan være med på å påvirke han til å prestere bedre selv.

Sara føler at andre som hun oppfatter som godt trent: *“absolutt”* kan være med på å endre hennes selvtillit, ved at hun føler at de ser bedre ut enn hva hun gjør. På samme måte som mange andre i denne undersøkelsen, svarte også Sara at hun opplever misunnelse ovenfor disse personene.

Petra fortalte at hun kan oppleve å bli irritert på seg selv og få svekket selvtillit når hun sammenlikner seg med andre som hun mener er godt trent: *“Hvis jeg og er sånn ute og trener med folk som er mye sprekere enn meg, som gjør at jeg på en måte blir hengende etter eller mer sliten da, så kan det være med på å, ja svekke selvtilliten litt. Ja”*.

Det samme gjelder for Espen som svarte at han kan oppleve å bli misunnelig, samtidig som han kan bli irritert på seg selv dersom han befinner seg blant andre på hans alder, som er mye sterkere enn ham:

“Så tenker du liksom hva har jeg drevet med de siste årene (når han ser andre på sin alder som løfter mye tyngre enn hva han gjør). Så vet jeg at han er like gammel som meg. Ehm, og det. Da får du litt sånn, au. Men det det gjør jo ikke noe det da, for så vidt”.

Det er tydelig at mine informanter lar seg påvirke av andre rundt seg, og at selvtilliten deres i stor grad kan påvirkes av andre. Blant personer som de anser som godt trente, er det mange av informantene som opplever misunnelse, underlegenhet og irritasjon over egen kropp og prestasjoner. Mine informanter sammenlikner seg med andre som de ser på som bedre trent, og opplever at andre som er bedre trent sammenlikner seg med dem. Dette ser ut til å være årsaken til skamsignalene. Jeg så dette under mine observasjoner, hvor jeg la merke til at mange beskuet andre personer som løftet tungt. Som oftest prøvde de å skjule at de kikket, ved å foreta hurtige flakkende blikk, eller ved å se bort dersom den andre personen så i deres retning.

Det ser ut til at de fleste som opplever misunnelse ovenfor andre som ser godt trent ut, er gutter. Flere av guttene svarte også at de føler en form for underlegenhet ovenfor personer de anser som godt trent. Det viser seg at både underlegenheten og misunnelsen kan være med på

å motivere den enkelte til å ville trene mer. Denne motivasjonen er i mange tilfeller deres ønske om å komme nærmere det de ser på som idealkroppen.

Unngåelse av kroppsmisnøye og øking av selvtillit

Alle mine informanter har altså opplevd misnøye over egen kropp og alle sammen mener at andre som er godt trent kan påvirke dem. I forrige avsnitt så vi at for flere har denne misnøyen og påvirkningen blant annet ført til skam, underlegenhet og misunnelse. I et forsøk på å unngå dette, blir det brukt flere ulike strategier blant mine informanter.

Som jeg har nevnt tidligere var ikke Bjarne noe glad i å måtte kle av seg på sommeren. Det har vært tilfeller hvor Bjarne har vært ekstra flau og følt skam over egen kropp:

“Ee ja. Eeh, jeg har sjeldent badet foran folk. På sommeren, så bortsett fra de nærmeste kompisene har jeg kunnet med på en måte. Så, jeg har lett gått med store klær for liksom å la det være store klær som ser ut som det er det som er stort og ikke jeg. Men etter hvert så blir det jo lett og liksom fylle ut de store klærne, for du tenker jo ikke på noe mer. Men a, ja det har vel forandret seg i løpet av det året her, så det går greit og bada nå, det går greit å. Det er ikke noe problem nå lenger“.

Før Bjarne startet med treningen ble altså store klær brukt som strategi for å skjule de delene av kroppen som han ikke har vært fornøyd med. På denne måten kunne ikke andre vite hvordan kroppen hans så ut. Vi kjenner dette igjen når Goffman skriver om at vi gir ulike uttrykk i et forsøk på å presentere oss selv på en bestemt måte. Bjarne og Karoline har tidligere nevnt episoder hvor de ikke har ønsket å vise seg frem ettersom de har vært flau over sin egen kropp. Trening av kroppen har hjulpet dem med å unngå å bli skamfulle. Tidligere har også Petra og Andrea snakket om at de helst ikke vil vise seg frem dersom det er øvelser på treningssenteret som de ikke mestrer. Er det øvelser som de mestrer vil de gjerne vise det for andre. Det å trekke seg tilbake og nærmest gjemme seg bort er en strategi som brukes for å unngå skamfullheten. Dersom de trener for å bli seende bedre ut, eller mestre oppgaven, kan det være metoder som brukes for å danne en følelse av stolthet.

Bjarne føler at en endring av kroppen er med på å gjøre at han blir mer fornøyd med seg selv. Jeg spurte ham hvorfor han startet å trene: *“Ehh, først fordi jeg hadde mistet formen helt. For jeg hadde en god form, men også fordi jeg hadde blitt veldig stor. Så jeg ville bli mindre, tynnere“.* Før opplevde Bjarne ofte å være flau over sin egen kropp, men han sa at dette har

avtatt noe etter hvert. Han er fortsatt ikke fornøyd med hvordan kroppen hans ser ut nå, selv om han føler at han har kommet et godt stykke på vei:

“Eeh, jeg har en, gjort en forbedring hvert fall. Eeh, fra og ha en overvektig fettprosent for et halvt år siden til å gå til under normalen nå på et halvt år. Men jeg, jeg er, begynner å bli mere og mere fornøyd etter det målene mine. Men jeg har enda en vei å gå. Men jeg tror det er lett å tenke at du aldri blir fornøyd, uansett hvordan kroppen blir“.

Da jeg spurte Karoline om hvorfor hun startet å trene svarte hun ikke direkte at hun var flau eller misfornøyd med egen kropp, men det kan tydes slik: *“Eeh, komme i god form igjen (ler litt). Jeg la på meg skikkelig mye i sommer, så da ville jeg få bo det bort. Også vil jeg gå ned litt for og, eller se bra ut da holdt jeg på å si, når jeg skal til USA“.* I visse deler av USA er kroppsfokuset svært høyt, noe Karoline også er klar over. Og gjennom trening vil hun slippe denne skamfullheten over sin egen kropp når hun drar til USA.

Videre fortalte Karoline meg at hun ofte kan være fornøyd med kroppen sin, men at hun likevel stadig kommer med negative kommentarer til seg selv:

“Jeg går hele tiden med magetopper på skolen noen ganger. Men jeg klager alltid, så jeg tror nok kanskje de (vennene) tror jeg er skikkelig misfornøyd egentlig. Det går egentlig ikke en dag uten at jeg kommenterer meg selv“.

Dette var dessuten hverdagskost i vennegjengen hennes og hun sa: *“Du hører jo hele tiden sånn der jeg ser så feit ut og sånn hele tiden“.*

Gjennom sitatene hennes kommer det tydelig frem at utseendet til Karoline er med på å bestemme hvordan hun føler seg, men det ser ut til å variere noe fra dag til dag. Noen dager er hun stolt av kroppen sin. Andre dager er hun misfornøyd og noen ganger kan hun være skamfull.

Vi ser en sammenheng med uttalelsene til flere av de andre i denne undersøkelsen som velger å ikke eksponere seg for andre når de er mindre fornøyd med utseendet. Dersom de føler at de mestrer en oppgave, eller ser bra ut har de ingen problemer med å stå fram. Dette ser vi igjen når Karoline velger å vise seg frem ved å gå i magetopper, de dagene hvor hun er mer fornøyd med kroppen sin. Dager hvor hun er mindre fornøyd har hun tidligere sagt at hun vil holde seg inne, for å slippe at andre skal se henne.

Hun finner ofte ting med kroppen sin som hun ikke er fornøyd med:

“Ja. Det er jo sånn, man ser seg jo i speilet hver dag og da opplever man alltid sånn dere. Man finner alltid noe man ikke liker og da blir man i dårlig humør eller noe sånt“. Et sted hun ofte opplever at hun ikke er fornøyd, er når hun ser seg selv i speilene på treningssenteret: “Nei. Jeg går forbi også ser jeg bare, også æsj! Liksom det kan være motiverende liksom for eksempel når du er i klesbutikken da så er det speila, de skal gjøre at du ser tynnere ut. De speila liker jeg. Sånn skulle de hatt på treningssenteret (ler litt)“.

Karoline vil gjerne være slankere. Når hun snakker om de ulike speilene er det lett å se forbindelsen til Cooley (1922) sitt konsept. Karoline føler seg bedre ved å se seg selv i de slankende speilene. Når hun ser seg i disse speilene så ser hun en person som hun tror andre vil bedømme i positiv retning, noe som er med på å øke hennes selvfølelse og stolthet. Om de «vanlige» speilene så sa hun: *“Jeg liker ikke det speilet (ler litt)“*. Hun forteller oss dermed at disse speilene viser henne en kropp som hun ikke liker, og dermed vil hun ikke kunne dra nytte de godene hun mener at en veltrent kropp fører med seg.

Speilene kan være med på bestemme hva også Eivind synes om sin kropp. Han gav meg et eksempel på episoder hvor han er ekstra fornøyd:

“Nei da er det jo at ser man bra ut og skal hoppe i dusjen. Man slenger jo som regel da alltid et til speilet og gir en fleks. Det gjør vel mange. Ehh, og da. Da kan. Æææh. Det, det gir deg et inntrykk altså. Det gjør det. Om. Det kan lik, liksom gi deg prikken over i'en. Føler jeg da. Mens på andre dager så kan det liksom gi deg liksom kanskje ikke helt der i dag“.

Altså kan kroppen være med på avgjøre om han er stolt eller mindre fornøyd med seg selv. Vi ser igjen forbindelsen til Cooley. Teorien forklarer hvordan vi hele tiden tenker at andre bedømmer oss, og at vi ser oss selv gjennom andres sine øyne. Når Eivind ser seg selv i speilet får han et inntrykk av hvordan andre oppfatter han. De dagene han føler at han ser godt trent ut, kan dette gi han en følelse av at han speiler samfunnets verdier slik at han kan oppnå anerkjennelse fra andre rundt seg, noe som øker selvfølelsen hans.

Jeg spurte også Olav om hvordan kroppen hans ser ut kan være med på å påvirke hvordan han føler seg: *“Ja. Det gjør den. Absolutt. Det. Nei, ja. Det gjør den“*. Som eksempel nevnte han episoder på treningssenteret hvor han har fått ekstra pump, som han sa er med på å gi: *“ekstra stor selvillit“*. På samme måte sa han at selvilliten kan senkes ved at han ikke har trent på en

stund: *“Ja, det har gått en liten stund siden en har trenta da så plutselig så har’n føler en at en har blitt veldig puslete da i forhold til hva man var. Så da føler man seg mindre fornøyd for at sånn“.*

Den pumpa kroppen med oppsvulmete muskler er en kropp som Olav føler at ser bedre ut. Dersom han ikke har trent på en stund føler han at han har mistet noe muskulatur og ikke ser like bra ut. Treningen er altså med på å øke Olav sin selvtillit og fjerne hans kroppsmisnøye.

Andrea gav meg et eksempel på hva som kan gjøre at hun blir ekstra fornøyd med sin egen kropp:

“Jaa, det er vel kanskje. Hvis man skal noe spesielt da. Eeh Så føler man. Man føler seg jo litt bra når man har trent. Så da går det jo på det igjen at man selvfølgelig at man føler seg jo bedre hvis du trener. Så jeg hadde jo kanskje følt meg bedre hvis jeg skulle vet jeg skulle kanskje på et julebord og jeg skulle i en kjole. Hadde jeg følt meg bedre hvis jeg hadde fått trent som jeg skulle“.

På treningssenteret er hun også glad i å bruke tettsittende klær, som kan vise andre at hun er godt trent. Dette er med på å forsterke mitt inntrykk av at hun er godt fornøyd med egen sin kropp og gjerne viser det for andre.

Petra snakket tidligere om at selvtilliten kunne svekkes ved å sammenlikne seg med andre som er bedre trent enn henne. Senere fortalte hun meg at selvtilliten også kan styrkes ved å sammenlikne seg med andre som hun anser som dårligere trent enn henne: *“Hvis jeg omgås folk som da ikke har trent kropp eller ser de er mindre trent enn meg så øker jo det min selvtillit. Det er jo litt slemt å si, men det gjør jo det“.*

Det kommer altså frem at sammenlikning med andre personer både kan være med på å svekke, men også å styrke selvtilliten.

Som jeg nevnte innledningsvis i dette kapittelet, svarte alle mine informanter at de har opplevd å være flau over egen kropp. Jeg har tidligere også skrevet at alle sa at det er ting ved kroppen som kunne vært bedre. Informantene svarer også at kroppens utseende definitivt er med på å bestemme hvordan de føler seg selv. Det ser ikke ut til å være tilfelle at noen av informantene enten er fullstendig fornøyd eller fullstendig misfornøyd med egen kroppen, selv om noen heller mer i den ene retningen.

For å takle misnøyen med egen kropp og i noen tilfeller øke selvtilliten, blir det brukt ulike

strategier. Noen takler dette gjennom å unngå å vise seg frem og holder seg tilbake i situasjoner hvor de er ekstra eksponerte. Dersom de er fornøyde velger de å vise seg mer frem og få andres oppmerksomhet, noe som igjen kan øke deres selvtillit. Speil viser seg også å kunne være med på å både senke og øke kroppsnøyen blant enkelte. Hvis de føler at de ser ekstra bra ut en dag kan det å se seg i speilet være med på å øke selvtilliten. Dette kom også tydelig frem under mine observasjoner. Store klær brukes gjerne for å skjule en kropp man ikke er fornøyd med, mens tettsittende klær brukes for å fremheve de sidene man ønsker å vise. Det er også noe jeg så under mine observasjoner. Det var tydelig at de som var mer fornøyd brukte tettsittende klær. Under observasjonsdelen så det også ut til at de som var mer stolte over egen kropp, lagde mer lyd på treningssenteret. For eksempel gjennom å rope mellom enkelte repetisjoner, og ved å slippe vekter i gulvet. Dette virket som forsøk på å vise seg tydeligere frem og få mer oppmerksomhet. I situasjoner hvor det ble sluppet vekter og ropt, la jeg bare merke til at det bare var gutter som brukte disse strategiene.

Bruken av store klær kan være midlertidig, frem til den enkelte er fornøyd med egen kropp, for så å velge å vise den frem for andre. En annen strategi er å sammenlikne seg med andre som en anser som mindre trent enn hva en selv er, for så å bli mer fornøyd med egen kropp. Den mest brukte strategien blant mine informanter er trening av kroppen. Blant de som tidligere var misfornøyde med egen kropp, har alle blitt mer fornøyde. Jeg tolker også noen av disse til å ha gått fra å være misfornøyde til å bli meget fornøyd med sin egen kropp.

4.6 Oppsummering

Meningene om hva som er den ideelle kroppen varierer fra person til person. De tre prosjektene som går igjen blant både jentene og guttene er den estetiske kroppen, den funksjonelle kroppen og den presterende kroppen. Selv om det ikke er store forskjeller i beskrivelsen av den ideelle estetiske kroppen, kom det likevel tydelig frem gjennom observasjon og intervju at kjønnene har hvert sitt ideal. Alder ser også ut til å være utslagsgivende når det kommer til dagens idealer.

Både blant det mannlige og det kvinnelige idealet ser vi ønsket om en estetisk kropp. For guttene skal denne kroppen se sunn og atletisk ut. Kroppen skal ikke ha for høy fettprosent, samtidig som det er viktig at man ikke blir seende tynn ut. Altså en typisk mesomorfisk kropp.

Når det kommer til det kvinnelige idealet er det også fokus på at kroppen skal være tynn men ikke for tynn. Den skal se trent ut. Idealet minner om den karakteristiske ektomorfiske kroppen.

Blant de eldre informantene kan det se ut som om fokuset går mer i retning av en presterende kropp, enn en estetisk kropp.

Det andre kroppsidealet er den funksjonelle kroppen. Denne kroppen skal fungere optimalt i hverdagslige situasjoner, og ikke være til hindring under store eller små oppgaver som en kan bli stilt ovenfor til det daglige. Informantene nevnte alt fra å kunne åpne syltetøyglass, til å trives bedre på tur ved at en ikke blir for sliten.

Det tredje kroppsidealet jeg har funnet er det jeg har kalt den presterende kroppen. De som idealiserer denne kroppen er personer som trener for å bli bedre i sin spesifikke idrett. For dem er det viktigst å ha en kropp som øker idrettslige prestasjoner og kroppen skal helst være skreddersydd til akkurat deres idrett.

Selv om enkelte av informantene hadde et hovedfokus innenfor det enkelte kroppsprosjektet, viste flere tegn til å fokusere og ønske å være innenfor flere av kroppsidealene. Alle gruppene hadde et visst fokus på den estetiske kroppen.

Det viste seg at venner og andre i omgivelsene er av betydning for den enkeltes syn på idealkroppen. Ni av ti informanter svarte at de tror vennene ser opp til de samme kroppsidealene som de gjør. Flertallet trodde at det var vennene som ville legge størst merke til at de nærmet seg et kroppsideal, hvor åtte av ti håpet at det skulle være vennene. Flertallet svarte at vennegjengen er den gruppen de tilhører, hvor kropps fokuset står sterkest. De to yngste informantene svarte at kropp blir snakket om hver eneste dag blant vennegjengen. Likevel var det få som følte at venners tanker og kommentarer rundt deres kropp var av betydning. Til tross for dette svarte ni av ti at de håpet at vennegjengen hadde et positivt inntrykk av kroppen deres, gjennom at de var aktive, så godt ut eller liknende. Flere svarte at vennegjengen kunne påvirke dem, men ingen følte at vennegjengen legger noe press på dem om å skulle se bedre ut. Enkelte følte allikevel noe press. I disse tilfellene ser det ut til at vennegjengen legger et ubevisst press på den enkelte, hvor blant annet det å trene og se bedre ut er en del av dette. Konkurrans element innad i vennegjengen ser også ut til å bestemme om den enkelte velger å trene. Venners syn på idealkroppen og handlinger synes å påvirke flere av mine informanter sitt syn og handlinger.

Kommentarer og blikk fra andre kan i stor grad være årsak til at informantene mine velger å trene og hvordan de ser på seg selv. Ni av ti svarte at kommentarer som de får på egen kropp kan påvirke deres lyst til å trene, men også hvordan de velger å trene. Naturlig nok lar noen seg påvirke mer enn hva andre gjør.

Ni av ti svarte at negative kommentarer vil føre til at de trener mer eller hardere. De negative kommentarene kan føre til at de vil heve seg over dem som kom med kommentaren, og at de vil rette opp eventuelle skavanker ved egen kropp for å slippe å føle seg stigmatisert. De positive kommentarene gjør også at flertallet ønsker å fortsette å trene, eller trene hardere, gjennom at det øker stolthetsfølelsen, motivasjonen og selvtilliten deres. Det syn andre i omgivelsene rundt en person har på idealkroppen og de handlinger de utfører, er med på å påvirke flere av mine informanter sitt syn og handlinger.

Informantene og andres oppfatning av idealkroppen har helt klart betydning for mine informanter. Det fører til både positive og negative reaksjoner og handlinger. Det kom tydelig frem at mine informanter føler at kroppens utseende forteller noe om den enkelte sin personlighet. Det er en klar forskjell på hva enkelte føler at en estetisk kropp ville medføre; alt fra at det er viktig for ens popularitet og at en vil kunne få et bedre liv, til at det ikke vil ha noe særlig å si.

Alle informantene svarte at en veltrent kropp vil gi et godt inntrykk av personen. De fortalte at det vil skape et positivt inntrykk, hvor personen blir sett på som en som tar vare på kroppen, har større overskudd og får mer oppmerksomhet. Videre vil også denne personen kunne gi inntrykk av at man er moderne, selvsikker og vellykket. Ved å ikke leve opp til deres forestillelse av en estetisk kropp vil de selv eller andre risikere å bli stigmatisert. Personer som er overvektige og dermed avviker fra samfunnets forventninger om en godt trent kropp, står i fare for å bli sett på som late og mislykkede.

Samfunnet konstruerer sine uoppnåelige kroppsideal. Alle mine informanter har opplevd å føle skam over egen kropp. Samtidig svarer også alle at de aldri blir helt fornøyde med kroppen deres, eller at det er ting som kan forbedres. Gjennom egne og andres forventninger om at vi skal imøtekomme et estetisk kroppsideal, er det forståelig at det oppstår misnøye og skam over egen kropp. Fedme ser ut til å være hovedårsaken til at flere føler skam over egen kropp.

Sommeren ser ut til å være en periode hvor mine informanter synes det er ekstra lett å bli skamfulle over egen kropp. Dette er fordi sesongen ofte legger opp til at en skal ha lite klær på kroppen, noe som gjør at flere føler at deres eventuelle skavanker blir synliggjort for andre. For enkelte kan skammen bli et hinder for deltakelse i ulike aktiviteter.

Alle informantene svarte at de tror personer som er godt trent, kan være med på å påvirke deres selvtillit. Gjennom observasjonene og intervjuene mine kommer det frem at flere

sammenlikner seg med andre som de anser som godt trent. Samtidig føler de at andre som er godt trent sammenlikner seg med dem.

Dette er med på å skape misnøye blant enkelte og føre til at flere opplever å bli misunnelige og føle seg underlegne over sin egen kropp, eller egne prestasjoner. Det var en av jentene som viste mest tegn til misunnelse, mens guttene var i flertallet når det kom til å føle på underlegenheten. Underlegenheten og misunnelsen kan være med på å styrke den enkeltes ønske om å trene for å bli seende bedre ut.

Mine informanter bruker ulike strategier for å unngå kroppsmisnøye og øke egen selvtillit. Situasjoner hvor de ikke er fornøyde og er eksponerte, velger de å gjemme seg bort. Noen gjør dette ved å velge bort apparater som er ekstra blottet på treningssenteret. Andre bruker ekstra store klær for å skjule deler ved kroppen som de ikke er fornøyd med. På samme måte blir tettsittende klær brukt for å fremheve kroppsdelene som den enkelte er fornøyd med, noe som også kom frem under observasjonsdelen. Dersom noen føler at de mestrer de mer iøynefallende apparatene, velger de helst disse for å vise seg frem.

Speil kan både senke og øke selvtilliten blant enkelte, alt etter hvordan de føler at de ser ut. Gjennom intervjuene og observasjonene mine kom det frem at enkelte sammenlikner seg med andre på treningssenteret. Gjennom å sammenlikne seg med andre som er mindre trent, vil det kunne øke selvfølelsen til den enkelte. Det blir altså også brukt som strategi for å øke egen selvtillit. Den mest utbredte strategien for å øke egen selvtilliten blant mine informanter er å trene.

5. Mine og andres funn – en drøfting

5.1 Innledning

I dette kapitlet vil jeg drøfte mine funn opp mot tidligere forskning og relevant teori. Ettersom jeg kun har intervjuet ti personer, er jeg bevisst på at utvalget ikke er representativt, men jeg har oppnådd deres subjektive perspektiv, som til sammen belyser mine problemstillinger. Jeg vil i dette kapitlet introdusere hva jeg anser som hovedfunnene i denne oppgaven. Alle hovedfunnene diskuteres opp i mot tidligere forskning som jeg har henvist til tidligere i denne oppgaven. Jeg vil også supplere med noe annen forskning. Slik vil jeg kunne se om mine funn støttes gjennom tidligere funn, men også kunne se om jeg har kommet over nye funn. Etterpå vil jeg sammenlikne funnene med et teoretisk perspektiv, i et forsøk på forklare hvorfor jeg har fått de resultatene som jeg har fått. Dette vil jeg foreta i hvert underkapittel.

5.2 Norsk ungdoms kroppsidealer

I dette underkapitlet vil jeg drøfte min første problemstilling, som stiller spørsmålet om hvilke kroppsidealer som finnes blant norsk ungdom som trener på helsestudio. Rennekamp (1990) refererer til en undersøkelse hvor hele 72 prosent av ungdommene svarte at de hadde en form for rollemodell. Selv om ikke dette nødvendigvis var kroppsmodeller, forteller det oss at ungdom er disponerte for å danne seg visse bestemte idealer. I min studie har det kommet tydelig frem at mine informanter har tre ulike idealer eller kroppsmodeller som de gjerne ville oppnå gjennom treningen. I Barland, Tangen og Johannesen (2010) sin undersøkelse kom det frem at enkelte trente i håp om at kroppen skulle bli bedre på en eller annen måte, noe som også kommer til syne i denne oppgaven.

De ulike målene og idealene blant mine informanter kan se ut til å ha en sammenheng med blant annet alder. De eldre brydde seg mindre om kroppsidealer og eget utseende, enn hva de yngre gjorde. Som det kom frem i resultatdelen svarte også noen av informantene at den estetiske kroppen var viktigere og hadde større verdi da de var yngre. Dette vil i så fall stemme med tidligere forskning når Hendry, Shucksmith, Love og Glendinning (1993) skriver at fokuset på det å se bra ut og ha en atletisk kropp vil avta med alderen. Dette er også et funn som Fjeld (2011) mener å ha avdekket. De to yngste jentene i mitt utvalg var også de eneste som nevnte skuespillere da jeg spurte om de kunne nevne en offentlig person som har en godt trent kropp. Alle andre svarte idrettsutøvere. Kanskje er dette med på å bekrefte at fokuset på kroppen endrer seg med alderen, og at det muligens går fra å være presentasjonsorientert til

mer prestasjonsorientert ettersom individene blir eldre. Det viste seg at både jenter og gutter idealiserer de ulike idealene som jeg har kommet frem til i denne oppgaven.

Det er tre ulike idealkropper blant informantene som jeg intervjuet. Ønsket om den estetiske kroppen er hovedfokuset til fire av informantene. Tre av informantene har hovedfokus på den funksjonelle kroppen. Den presterende kroppen er også hovedfokuset til tre av mine informanter.

Kvalem og Wichstrøm (2006, s. 41) skriver *“Kropp og utseende blir derfor sentralt i ungdommers selvoppfatning og et viktig redskap for å vise hvem man er, og for å påvirke hvordan man vil bli vurdert og behandlet av andre”*. At den estetiske kroppen er forskjellig for jentene og guttene, så jeg både gjennom mine observasjoner og registrerte i intervjuene. Jeg velger først å drøfte idealet om den estetiske kroppen blant guttene. Fellesidealet ser ut til å være en kropp hvor man kombinerer fysikken til en utholdenhetsutøver, med en som driver med styrkeidrett. Det skal være en sunn og atletisk kropp med ikke alt for høy fettprosent, samtidig som det er viktig at en ikke ser for tynn ut. Dette er treffende for beskrivelsen til Barland og Tangen (2009), når de skriver at enkelte streber etter å presentere seg gjennom en muskuløs, fettfattig og atletisk kropp. Funnet mitt likner på funnene til Klein (1993), når han skriver at idealet blant gutter går i retning av mesomorfe, så lenge det begrenses til moderat med muskler og en relativt slank kropp. Ellers dokumenterer også Rjukan (2009) i sin studie at det mannlige kroppsidealet er en slank og muskuløs kropp. Dette stemmer med mine funn. Strandbu og Kvalem (2012) beskrev i sin studie, en blanding av disse ulike kroppsformene. De spurte en gjeng 17-åringer hvordan den ideelle mannekroppen ser ut, og fikk som svar at den skulle se ut som den var trent, slank, sunn og muskulær.

Blant de yngre jentene jeg intervjuet så idealet ut til å være en ektomorfisk kropp, noe som også kom frem i Rjukan (2009) sin forskning, hvor han skriver at jentenes ideal ser ut til å være nettopp den typiske ektomorfiske kroppen. Jentene i min undersøkelse la også vekt på at den ideelle kroppen skulle være tynn, men ikke for tynn. Samtidig skulle den være vel trent. Dette stemmer med Loland (2007) sin beskrivelse av det kvinnelige idealet som er en kropp med blant annet vel trent og slanke attributter. Strandbu og Kvalem (2012) fant ut at det var visse ting som varierte da de spurte sine informanter om de kunne beskrive den perfekte kvinnelige kroppen. Det som gikk igjen blant flere var at den var definert, fast og skulle se sunn ut, altså enda et funn som bekrefter hva jeg har funnet. Det er ofte antatt at det er jenter som blir utsatt for kroppspress i samfunnet, mens for gutter, har kroppspress og spiseforstyrrelser nærmest vært et ikke-tema. Det er først de siste årene dette har kommet noe

mer frem i lyset. Rjukan (2009) har i sin forskning funnet ut at gutter har et like stort fokus på kroppsideal og kroppsbylde som det jenter har. Dette er også funn som går igjen i denne undersøkelsen.

Den funksjonelle kroppen var også idealisert blant mine informanter. Dette er en kropp som skal fungere optimalt og ikke være til noen hindring i hverdagslige gjøremål. Selv om noen av mine informanter synes den funksjonelle kroppen er det ideelle, viste også enkelte tydelige tegn til å fokusere på den estetiske kroppen. At den estetiske og den funksjonelle kroppen blir idealisert, er funn som også Fjeld (2011) har kommet frem til, når han skriver at noen av hans informanter ønsket finere kropp, andre å bli sterkere, mens andre igjen ønsket bedre helse. I likhet med meg kom Fjeld også frem til at selv om noen hadde fokus i retning av hva jeg kaller den funksjonelle kroppen, var de til en viss grad opptatt av den estetiske kroppen.

Det kom også tydelig frem at det er fokus på å ha en kropp som er tilpasset den aktuelle idretten som enkelte driver med, blant jenter og gutter. Dette har jeg valgt å kalle den presterende kroppen. Denne gruppen var på treningscenteret for å bli bedre i sin bestemte idrett og var de som trente desidert mest. Også i denne gruppen svarte flertallet at de satte pris på at de ble seende bedre ut gjennom å trene. Dette forteller oss at alle gruppene har et tilstedeværende fokus på den estetiske kroppen, selv om det ikke er like viktig for de gruppene som har hovedfokus på den funksjonelle og presterende kroppen.

Flere av mine funn stemmer overens med tidligere forskning. Jeg har også kommet frem til et kroppsideal som ikke blir diskutert blant de tidligere teoriene Det er også aktuelt å sammenlikne og diskutere mine funn i forhold til ulike teoretiske perspektiv som jeg har presentert i kapittel 1. Selv om ikke Engelsrud direkte kan kalles en teoretiker, er det aktuelt å inkludere hennes perspektiv og kunnskap. Engelsrud skriver om det tilstedeværende fokuset rundt kroppen. Hun skriver *“Kroppen er, og har alltid vært, et fenomen for samfunnets konstruksjon“*. Engelsrud (2009, s. 65). Det var tydelig at mine informanter hadde tanker om kroppens betydning i samfunnet og alle informantene hadde ønske om at egen kropp skulle forbedres. Formuleringen *“en sunn kropp i et sunt legeme“* tyder på verdier og hvordan samfunnet ønsker å fremstå. I det norske samfunnet har den sunne og aktive kroppen en høy verdi, noe som får betydning for den enkelte. Det er lett å se at både den estetiske, funksjonelle og den presterende kroppen faller innenfor betegnelsen sunn og aktiv. Selv om jeg mener at det vil være mest viktig for informantene som streber etter den estetiske kroppen,

kan det tenkes at alle mine informanter har et visst ønske om å bruke kroppen som symbol for å vise ovenfor seg selv og andre at de lever opp til samfunnets verdier.

Som nevnt hadde informantene tydelig fokus på den estetiske kroppen. Cooley (1922) skriver om hvordan enkelte prøver å gjengi samfunnets verdier, og at dette kan styre atferden til den enkelte. Vi kan se en forbindelse til dette ved at enkelte velger å trene for å oppnå samfunnets idealkropp, for på denne måten å etterlikne samfunnets egenskaper. Slik vil de kunne manipulere andre sitt inntrykk av seg selv. I dagens samfunn hvor idrett har en såpass sentral plass, er det også lett å se for seg at den presenterende kroppen imøtekommer flerfoldige forventninger og idealer.

I min undersøkelse kom det blant annet frem at en veltrent kropp vil gi inntrykk av at en er moderne. Dette er med på å styrke tanken om at enkelte trener i et forsøk på å symbolisere samfunnets verdier, for på denne måten å kunne oppnå anerkjennelse. Maslow (1970) har skrevet om de ulike behovene vi mennesker søker å realisere og at anerkjennelse og respekt fra andre rundt oss er viktig. Blant enkelte av mine informanter virket det som om de følte at disse behovene var viktige, gjennom å presentere seg selv med en godt trent kropp ovenfor venner og andre rundt dem. For enkelte ville dette kunne gi dem følelsen av blant annet å være moderne, selvsikre og vellykkete, samtidig ville de få mer oppmerksomhet.

Jeg har tidligere drøftet hvordan Goffman (1992) skriver om blant annet selvpresentasjon og inntrykksmanipulering. Dette er høyst relevante begreper når enkelte ønsker å oppnå en estetisk kropp for å kunne presentere seg selv så godt som mulig ovenfor både seg selv og andre gjennom denne kroppen. Selv om dette neppe er like viktig for de som idealiserer de andre kroppene, kan det også tenkes at informantene som trener for den presterende kroppen gjerne vil gi inntrykk ovenfor andre at de mestrer sitt felt. Slik vil de kunne bli forbundet med sin idrett og bli oppfattet som en dyktig idrettsutøver. En av informantene snakket om hvordan en kropp som ser godt trent ut, vil kunne gi andre i idrettsmiljøet et inntrykk av at personen er god i sin idrett. Disse inntrykkene er viktig ettersom de er med på å avgjøre om den enkelte får delta eller ikke. Dermed er det viktig for enkelte å ha en kropp som ikke bare er, men også ser skreddersydd ut til den aktuelle idretten, slik at de kan gi andre disse inntrykkene. Kanskje kan også den funksjonelle kroppen være med på å gi andre et inntrykk av at de mestrer dagliglivets små og store utfordringer. Uansett hvilke av disse idealene man mestrer og presenterer, vil individer kunne innfri visse bestemte forventninger i samfunnet som igjen vil påvirke den enkeltes selvbeskrivelse og selvpresentasjon i følge Leary og Kowalski (1990).

5.3 Venner og andres innflytelse

I dette underkapitlet forsøker jeg å belyse min andre problemstilling: Hvilken rolle spiller venner og andre i omgivelsene for den enkeltes syn på idealkroppen? Jeg antok at venner og andre vil ha betydning for om den enkelte velger å trene, eller hvordan de velger å trene da jeg startet arbeidet med denne oppgaven. Dette viste seg å stemme.

Barland og Tangen (2009) har skrevet om hvordan kroppen er med på å gi en tilhørighet til gruppen. Dette ser jeg igjen da flere av mine informanter svarte at de antakelig ville drevet med noe annet dersom vennegjengen hadde gjort det. Flere svarte også at de tror at de ville trent annerledes dersom vennene deres hadde gjort det. Bø (2005) har forsket på dette. Han skriver at det er åpenbart at vi blir påvirket av de ulike miljøene vi befinner oss i. Slik blir verdier, meninger og væremåte opprettholdt og automatisk internalisert blant personene i gruppen. Noen av mine informanter svarte også at de trodde de ville trent mindre og annerledes dersom de hadde vært i en vennegjeng som ikke trente. Mine resultater kan dokumentere at vennegjengen sitt syn, eller normer, vil være utslagsgivende for individet. Dette kan stemme når Christakis og Fowler (2009) skriver at det er grunnleggende for mennesker å påvirke, og kopiere hverandre.

Strandbu og Kvaalem (2012) har kommet frem til at kropp oftere er et omdiskutert tema blant jenter enn hva det er for gutter. Under mine intervjuer var det to av jentene som svarte at kropp blir snakket om hver eneste dag i vennegjengen. Ingen andre informanter svarte dette. En av jentene svarte også at hun ofte klager på kroppen sin ovenfor vennegjengen. Hun fortalte også at jentene i gjengen ofte kritiserer egen kropp for å være for feit. Dette førte til at jeg kom over et uventet gjennom Nichter (2000) sitt begrep, *fat talk*. Han skriver at *fat talk* ofte forekommer i jentegjenger, hvor medlemmene i gjengen snakker negativt om egen kropp, ofte i form av å kalle seg selv feit. Noen av årsakene til å gjøre dette kan blant annet være et ønske om oppmuntrende ord fra de andre jentene, men også for å vise at en ikke ser på seg selv som noe bedre enn resten av vennegjengen. Ved å ikke delta i *fat talk* kan enkelte være redde for å bli sett på som selvgode eller at de skryter av seg selv. I visse tilfeller kan *fat talk* sees på som forventet oppførsel, og ved å gjøre dette kan en styrke båndet i vennegjengen.

Over halvparten av mine informanter svarte at de tror venner er den gruppen som ville lagt størst merke til at de nærmet seg et kroppsideal. Jeg har kommet frem til at både gutter og jenter (flesteparten) føler at vennegjengen er den gruppen hvor de opplever størst fokus på kropp. Ni av ti informanter svarte at de håpet at vennegjengen hadde et positivt inntrykk av

kroppen deres, enten ved at de er aktive eller ser godt trent ut. Åtte av ti informanter svarte også at de hadde et ønske om at vennegjengen var den gruppen som ville lagt mest merke til det, dersom de hadde nærmet seg en idealkropp. Noen av informantene rangerte også familie, og en eventuell kjæreste like høyt. Hendry et al., (1993) har skrevet at gutter og jenter er omtrent like opptatte av å bli godtatt av vennegjengen. De skriver også at både gutter og jenter uttaler at utseendet har noe å si for ens popularitet, hvor det er flertallet av gutter som opplever at en godt trent kropp eller et attraktivt utseende kan øke ens popularitet i gjengen. Det kan forklare hvorfor mine informanter håper at vennegjengen har et positivt inntrykk av kroppen deres. Likevel var det bare fire av informantene som svarte at de tror at deres status i gruppen ville ha endret seg, enten ved at de var dårligere eller bedre trent. Ingen trodde at dette ville ha store påvirkninger på deres status.

Ingen svarte at vennegjengen setter press på dem om å skulle se godt trent ut. Det var heller ingen som trodde at vennene var de som var mest kritiske ovenfor kroppen deres. Likevel er det to informanter jeg har tolket til å føle noe av dette presset. Selv om de ikke føler noe press fra vennegjengen, kan vennegjengens kontinuerlige fokus på kropp ubevisst lede til et følt press for enkelte. Selv om jeg ikke fant store utslag av følt press, synes vennegjengen derimot i høy grad å være i stand til å påvirke flertallet av mine informanter. Det kom frem at vennegjengen som regel ubevisst kan være med på å påvirke om enkelte trener, men og hvordan de trener. Larsen og Slåtten (2006) skriver nettopp at sosialiseringen ofte er uformell. Bø (2005) skriver også at gruppens verdier blir internalisert i den enkelte, som regel uten at vi er bevisst på dette. Dermed kan det hende at vennegjengene blant mine informanter bevisst påvirker dem i en retning, uten at mine informanter er klare over det.

Det ser også ut til at konkurranseelementet innad i vennegjengen er med på styrke den enkeltes treningslyst. Heggen og Øia (2005) skriver om hvordan trening kan bli brukt som metode for å illustrere at man mestrer ungdomsfasen. Dette kan forklare hvorfor jeg har tolket den interne konkurransen som utslagsgivende for den enkeltes lyst til å trene. Vennegjengen kan konkurrere om hvem som mestrer denne fasen best gjennom å modellere den sterkeste eller mest ideelle kroppen. Jeg tror også at noen i denne undersøkelsen trener med ønske om å imponere de andre i vennegjengen.

Det kom frem at informantene følte et mindre fokus og press på utseendet ettersom de ble eldre. Noen uttrykte dette selv. Det kunne også se slik ut med tanke på hvordan de reagerer på kommentarer fra andre, men også i forhold til hva de tenker om seg selv. Mine to yngste

informanter svarte at innad i vennegjengen blir kropp snakket om hver eneste dag, mens den eldste blant mine informanter svarte at det sjeldent eller aldri var et tema. Dette ser vi igjen når Hendry et al., (1993) skriver at fokuset på det å se bra ut, ha en atletisk kropp og å passe inn i vennegjengen er noe som vil avta med alderen.

Ettersom jeg nå har sammenliknet mine funn med tidligere forskning, vil det også være aktuelt å se disse og andre funn opp mot ulike relevante teoretiske perspektiv. Vi har nå sett at vennegjengen sin mening om den enkeltes kropp er viktig for individet. Vennegjengen oppleves som den gruppen med sterkest fokus på kropp. De kan utøve et ubevisst press, som påvirker flertallet av mine informanter. Vurderinger gjennom kommentarer og blick fra andre enn vennene, vil være svært viktig for den enkelte. Tangen (2005) skriver om hvordan de andres blick og iakttagelse vil være med på å skape individets identitet. Vi kan se forbindelse til dette gjennom mine informanter som svarte at kommentarer fra personer som ikke var i vennegjengen, både vil kunne påvirke deres lyst til å trene, og deres syn på seg selv. Tangen skriver også om hvordan andres blick vil være avgjørende for om vi driver med trening eller sport. Dette ser jeg igjen da en av mine informanter fortalte meg at mangel på blick fra andre, tidligere førte til at han mistet motivasjonen og sluttet å trene. For han var det altså viktig å få anerkjennelse gjennom andre sine blick. Negative kommentarer kunne også føre til at han sluttet å trene.

Som det kommer frem i resultatdelen svarte ni av ti av mine informanter at negative kommentarer fra andre vil være med på øke deres lyst til å trene; enten ved at de vil heve seg over de som kom med kommentaren eller ved at de føler at de ikke møter andre sine forventninger og dermed vil rette opp i eventuelle skavanker ved egen kropp. På den måten slipper de å føle seg stigmatisert.

Positive kommentarer fra andre rundt dem vil også føre til at de ønsker å trene mer. Grunnen til dette, er at de positive kommentarene er med på å øke stolthetsfølelsen, motivasjonen og selvtilliten, samtidig som informantene ser at de får noe igjen for treningen.

Det var få informanter som svarte at vennenes tanker og bemerkninger om kroppen deres er av betydning for dem. For noen av informantene var dette derimot viktig, og det kan være avgjørende for hva de synes om sin egen kropp, hvor mye de velger å trene men også hvordan de velger å trene. Her ser vi en klar forbindelse til selvbeskrivelse og selvpresentasjon som Leary og Kowalski (1990) skriver om. Med utgangspunkt i mine informanter ser vi at de ønsker at vennene skal vurdere dem og at tilbakemeldingene fra vennene i stor grad kan

påvirke forholdet deres til egen kropp, altså selvbeskrivelsen. Dette fører videre til at de endrer sin treningsmengde og metode, altså selvpresentasjonen. Leary og Kowalski er inspirert av Goffman og det kan også ses en forbindelse til hans begrep, selvpresentasjon. Kanskje er det slik at mine informanter endrer treningsmengde og treningsmetode for å gi seg ut for å være personer som imøtekommer vennene sine kommentarer, meninger og idealer.

Ni av ti informanter svarte at de tror at vennegjengen har de samme kroppsidealene som det de selv har. Jeg velger å se dette i sammenheng med Mead (1934) som blant annet har lagt grunnlaget for Goffman sine begrep. Mead skriver om hvordan vi overtar verdier og normer fra samfunnet, og at vennegjengens ideal automatisk blir våre ideal.

Jeg hadde på forhånd antatt at informantene ville føle et sterkere press fra de vennene som var godt trent, men fant ikke noen sammenhenger med dette. Likevel svarte flere at de trodde vennegjengen ville hatt et annerledes fokus dersom gjengen ikke hadde trent og at dette kunne føre til at mine informanter hadde endret sitt fokus. Som allerede nevnt kunne det ført til at de hadde trent både mindre og annerledes. Dette tyder på at det eksisterer påvirkning innad i vennegjengen. Selv om ingen føler at vennegjengen bevisst forsøker å styre valgene deres kan denne påvirkningen ubevisst påvirke hva den enkelte ser på som den ideelle kroppen, hvordan enkelte trener, eller om de i det hele tatt trener.

Cooley (1922) skriver at individet vil forsøke å gi uttrykk for samfunnets verdier, og at dette kan styre den enkeltes atferd. Gruppen og samfunnets verdier behøver ikke å være unisone. Dersom vennegjengen ikke hadde trent og dermed ikke hatt noe fokus på kroppen, kan det tenkes at det ikke hadde vært like viktig å fremstå som godt trent ovenfor de andre i vennegjengen, ettersom den enkelte ikke ville vært like bekymret for at gjengen ville sammenliknet og vurdert kroppen hans opp imot samfunnets idealkropp. Flere av mine informanter svarte at dersom vennegjengen hadde sluttet å trene, hadde mest sannsynlig de ikke trent selv heller, og hadde vennegjengen trent noe annet, hadde også de gjort det. Dette er med på å bekrefte at vennegjengen kan være med på og ubevisst påvirke den enkeltes atferd. Tetzchner (2012) skriver at ungdommer som er medlem av ulike grupper, vil ta til seg den aktuelle gruppens verdier, regler og normer og dette vil videre føre til at holdningene og væremåten til gruppen adopteres i individet.

Som nevnt viste det seg også at andre personer enn vennegjengen kunne være med på å påvirke selvtilliten og handlingene til informantene. For enkelte i denne undersøkelsen som ikke har vært fornøyd med egen kropp, kan blick fra andre i stor grad senke selvtilliten. Disse

blikkene kan medføre at enkelte velger å skjule seg for omverdenen frem til de føler seg fornøyd med egen kropp. Leary og Kowalski (1990) skriver at en dårlig selvbeskrivelse påvirker selvpresentasjonen til den enkelte deretter. Denne negative selvbeskrivelsen kan ha vært medvirkende til at en av mine informanter har dannet en dårlig kroppsholdning. Personen selv var meget klar over kroppsholdningen, og ønsket selv og forbedre den.

Ifølge Leary og Kowalski (1990) har alle mennesker et ønske om at andre skal studere oss, derfor prøver vi å presentere oss selv så godt som mulig. Negative, eller mangel på, tilbakemeldinger vil senke vår selvfølelse, mens positive kommentarer vil øke selvfølelsen. Leary (1996) skriver at det er enkelte tilfeller hvor vi er ekstra opptatt av hvordan andre oppfatter oss. Det vil være nærliggende å tro at blant mine informanter som har trent for å oppnå den estetiske kroppen, vil tilbakemeldinger på kroppen være ekstra viktig. Det er fordi de har brukt såpass mye tid og ressurser på å forbedre og presentere den. Gjennom disse kommentarene vil de få vite om de har lyktes eller ikke. Jeg tror ikke denne formen for tilbakemeldinger er like viktig for de som trener for den presterende eller den funksjonelle kroppen, ettersom de har andre mål og søker etter å oppfylle andre forventinger. Som nevnt vil fravær av tilbakemeldinger på våre presentasjoner være med på å senke selvtiliten og dermed selvbeskrivelsen vår. Som jeg nevnte tidligere følte en av mine informanter som hadde fokus på den estetiske kroppen, at han manglet positive tilbakemeldinger som blick og kommentarer fra andre. Dette førte til at han sluttet å trene og videre til at han opplevde en skam over sin egen kropp, noe som er normalt ifølge Scheff og Retzinger (2000).

Både Cooley (1922) og Leary og Kowalski (1990) skriver om hvordan vi ser egne prestasjoner gjennom andre sine øyne, og vi velger selv å bedømme og presentere oss deretter. Dette så jeg igjen da enkelte av mine informanter svarte at de velger å skjule seg når de føler at andre ser på dem og bedømmer dem negativt. En av informantene fortalte meg også at han hadde følt seg utilstrekkelig gjennom slike opplevde blick. Det har vært tilfeller hvor det kan virke som om informantene har følt at de ikke har imøtekommet de andres forventinger om en godt trent kropp. På den annen side kom det også i likhet med Leary og Kowalski (1990) sin teori frem at de positive blikkene og kommentarene fra andre sørget for at motivasjonen, stolthetsfølelsen og selvtiliten blomstret.

Enkelte av mine informanter fortalte meg at graden av mestringsfølelse de opplevde på de ulike apparatene på treningssenteret, var avgjørende for om den ville utføre den øvelsen foran andre. Dersom de følte at de mestret apparatet eller øvelsen, ville de gjerne ta det foran andre

personer. Det virket som om de følte at det kunne føre til anerkjennelse fra de andre personene som så dette. Var det et apparat de følte at de ikke mestret hendte det at de valgte og ikke bruke det apparatet, dersom andre kunne se dem.

5.4 Kroppen som symbol

I dette underkapitlet forsøker jeg å belyse den tredje problemstillingen min som tar for seg hvordan den enkelte forholder seg til venner og andres forventninger om idealkroppen.

Hovedtema i underkapitlet er kroppen som symbol og skammens betydning.

Jeg fant det interessant å se om utsagnet “*beundrende blikk rettes mot dem som har oppnådd drømmekroppen*” og “*kroppens form blir en sosial markør for lykke, status og makt*” til Engelsrud (2006, s. 10), også kom til uttrykk blant informantene mine.

Ettersom den veltrente kroppen har stor verdi i det vestlige samfunnet, var jeg innstilt på at informantene hadde sine bestemte tanker om hva en veltrent person symboliserer. Dette skulle vise seg å stemme. Den vestlige kulturen har vært med på å påvirke og skape en felles forståelse for hva som er en pen kropp, hva som ikke er det, og hva disse kroppene symboliserer.

Blant informantene var det enstemmighet om at en godt trent kropp gir andre et positivt inntrykk av personen, noe som vil kunne styrke den enkeltes kulturelle kapital, et uttrykk jeg tidligere forklart som symbolske goder som legitimerer statusforskjeller. Kvalem og Wichstrøm (2006) skriver om hvordan både en person som er overvektig og en som er godt trent vil skape visse inntrykk, som gjør at vi vil danne forutinntatte antagelser om sosial status, personlighet og interesser. De skriver at dette er forskningsresultater foretatt i Amerika, og det ikke er sikkert at utseende vektlegges like mye i Norge. I følge mine resultater kommer denne stereotypien i stor grad også til syne også her.

I min undersøkelse kan det tyde på at de yngste informantene synes at en veltrent kropp har større betydning enn hva de eldre synes. Flere av mine informanter sa og at de trodde at dette var viktigere i yngre alder. Blant de eldre var det fortsatt positivt å se godt trent ut, men det så ikke ut til å ha like høy verdi. Kanskje kan dette sees i sammenheng med når Hendry et al., (1993) skriver at en godt trent kropp kan være med på å øke populariteten i vennegjengen blant de yngre. Når de blir eldre, vil det være mindre viktig å bli akseptert i vennegjengen. Dette funnet kom også frem i Fjeld (2011) sin masteroppgave, hvor han fant ut at de to yngste i undersøkelsen var de som i større grad svarte at utseende var viktig for dem.

Videre ble det interessant å se om selvbildet var med på å bestemme hvordan den enkelte presenterer seg. Barland og Tangen (2009) har skrevet rapporten "*Kroppspresentasjon og andre prestasjoner - en omfangsundersøkelse om bruk av doping*". Her fant de ut at informantene som brukte steroider i treningssammenheng, så på kropp og trening som noen av de viktigste faktorene for å presentere seg i det offentlige rom. Blant mine informanter var det tydelig at kroppen og utseendet var med på å bestemme hvordan enkelte valgte å presentere seg.

Som jeg nevnte i forrige underkapittel kom det frem at mine informanter gjerne viser seg frem dersom de var fornøyd med utseende eller egne prestasjoner. Dersom de er mindre fornøyde velger de å gjemme seg mer bort for å unngå oppmerksomhet fra andre. Dette er også funn som Fjeld (2011) kom frem til i sin masteroppgave. Han fant ut at enkelte synes at det er flaut og føler at de er på utstilling dersom de drev med aktiviteter som de ikke behersket.

Kvalem og Wichstrøm (2006) skriver at overvektige personer opplever å bli stigmatisert fordi overvekt blir sett på som noe individet selv kan løse. De skriver at noen forskere mener at overvektige er den siste sosiale gruppen som det er greit å åpent stigmatisere. Det forteller oss at overvektige er tydelig utsatt for stigmatisering, noe som også går frem i denne undersøkelsen. Kvalem og Wichstrøm refererer til tidligere forskning når de skriver at overvektige blir utsatt for stigmatemer som lat, viljesvak og dum. Stigmatemeren lat var også et av begrepene som viste seg å gå igjen i min undersøkelse.

Det kommer frem at flere av mine funn støttes av tidligere forskning. Dermed vil en diskusjon av mine funn oppimot etablerte teorier være på sin plass. Engelsruds (2009) perspektiv og kunnskap er relevant i denne drøftingen. Hun er opptatt av kropp og fitness konteksten i dagens samfunn. Hun skriver at en godt trent kropp vil motta beundrende blikk fra andre, og kroppen kan statuere både status, lykke og makt. Jeg så igjen dette da flere av mine informanter brukte ord som: selvsikkerhet, vellykkethet og moderne, i et forsøk på å beskrive en person som ser godt trent ut. Dette forteller oss også at personligheten til den enkelte blant annet bestemmes gjennom utseendet. At den veltrente kroppen symboliserer vellykkethet er også noe Engelsrud skriver.

Charles Horton Cooley (1922) skriver at vi gjerne vil uttrykke samfunnets verdier, og at dette kan være med på å endre vår opprinnelige atferd. Ettersom det vestlige samfunnets ideelle kropp ser ut til å samsvare med mine informanternes beskrivelse av den ideelle estetiske kroppen, kan dette se ut til å stemme. At noen av informantene også trener i håp om å oppnå

denne kroppen er videre med på å styrke at vi vil uttrykke samfunnets verdier.

I likhet med teorien til Leary og Kowalski (1990) skriver Cooley at vi kan endre selvtilliten ved at vi ser oss selv gjennom andres sine øyne. Dette gjør han i konseptet "*The looking glass self*". En av mine informanter gav eksempel på episoder som har gjort han ekstra fornøyd. Dette var episoder hvor han hadde fått heftig pump, som førte til at andre så på ham på treningssenteret. En annen av mine informanter fortalte at det hender hun føler at hun ser ekstra bra ut på treningssenteret. Da synes hun det er positivt at gutter ser på henne. Dette er tydelige eksempler på at blikkene fra de andre er med på å øke selvtilliten til enkelte av mine informanter. Samtidig bekrefter dette at den veltrente kroppen symboliserer noe positivt som den enkelte gjerne vil oppnå. Dersom en føler at en har oppnådd denne kroppen vil en gjerne vise den frem og presentere seg selv gjennom denne. Tross alt svarte alle mine informanter at den veltrente kroppen vil gi et positivt inntrykk av personen.

Goffman (1963) skriver om stigma, hvor han skriver at personer som avviker fra samfunnets forventninger, vil oppleve å få et vanærende stempel som han eller hun blir forbundet med. Dette kommer tydelig frem i denne undersøkelsen. På samme måte som den veltrente kroppen fører til positive bedømmelser av den enkelte, så jeg at den overvektige kroppen som avviker fra samfunnets forventninger om en godt trent kropp, bedømmes negativt i mine informanter sine øyne. De "fysiske manglene" vil kunne føre til at den enkelte får utdelt flere typer stigmatemer. Det som gikk mest igjen var termene lat og mislykket. Flere syntes at det ikke var riktig at andre og de selv hadde et slikt syn på en person med en utrent kropp. De var likevel fullt klar over det, og sa at det skjer nærmest automatisk.

Det kom også frem at personer som får for god selvtillit gjennom treningen kan oppleve å bli stigmatisert av andre. De blir stigmatisert som selvgode eller «høy på pæra». To av mine informanter fortalte dessuten at en person som de mistenker for å ha brukt anabole steroider, vil bli sett på som en som tar dårlige valg og de ville blitt skeptiske til denne personen. Kroppen til denne personen vil ikke ha like stor verdi. Jeg fikk inntrykk av det blir sett på som en form for juks.

Bandura (1977) skriver at vi gjerne vil etterlikne et ideal eller en modell, for å kunne dra nytte av "belønningene" som følger med. Mine informanter svarte også at en godt trent kropp er med på å gi andre et positivt førsteinntrykk av personen. En av mine informanter svarte også at personer som er godt trent, ser ut til å ha et skikkelig bra liv og at alt er perfekt i personens liv. Når hun har inntrykk av at en vil få disse belønningene gjennom å ha en godt trent kropp, er det ikke vanskelig å skjønne hvorfor hun vil kopiere sitt etterlengtede ideal.

5.5 Skammens betydning

I jakten på å belyse problemstilling tre, ble det tydelig at fenomenet skam var såpass stort og sentralt at jeg måtte drøfte det nærmere.

Cash og Pruzinsky (2002) skriver at kroppsbildet er svært viktig for oss, og at synet på egen kropp i stor grad kan påvirke livskvaliteten vår. Kroppsbildet våres kan blant annet påvirke våre følelser, oppførsel, og tanker i hverdagen. Det vil også kunne påvirke forholdene våre til andre mennesker.

Fjeld (2011) fant ut at ni av ti informanter har følt skam over sin egen kropp. Dette går igjen i min undersøkelse hvor alle svarte at de har opplevd å være skamfulle over sin egen kropp. Rjukan (2009) skriver også at det ikke er uvanlig å føle skam over egen kropp. I min oppgave viste det seg å være ulike årsaker som har ført til skam blant informantene. For enkelte har det vært tilfeller hvor de har vært flau over at andre har studert kroppen deres. Andre har vært misfornøyd med sin egen vurdering av utseende. I noen tilfeller har personene vært flau over kroppslige prestasjoner. Hovedårsaken til skamfølelse blant mine informanter er at de synes de har for mye fett på kroppen. Ifølge Kvaalem og Wichstrøm (2007) er det en forbindelse mellom overvekt og lavt selvbilde, og dette er en hyppig faktor til at enkelte utvikler lav selvfølelse.

Som tidligere nevnt skriver blant annet Engelsrud (2009) om hvordan samfunnet ser opp til den ideelle kroppen og at denne kroppen gjerne brukes i et forsøk på å gi andre et inntrykk av hvordan personen er. Dermed kan vi forstå hvorfor mine informanter har følt skam ved å ha for mye fett på kroppen og en opplevelse av at de ikke har imøtekommet egne og andres forventninger om idealkroppen.

Kvaalem og Wichstrøm hevder evalueringen av egen kropp og utseende har stor betydning for selvfølelsen, og at dette kan påvirke atferden til den enkelte. Kvaalem og Wichstrøm (2006, s. 35) *“En person som opplever seg selv som attraktiv, kan investere like mye i sin kropp, for å framheve sitt utseende eller bli sett av andre, som en som er veldig misfornøyd med sin kropp, som prøver å skjule sitt utseende eller situasjoner der kroppen blir for synlig, for eksempel på badestranden”*. Dette har jeg flere tydelige eksempler på. Flere gav uttrykk for at sommeren var en vanskelig tid, ettersom den ofte innebærer at vi har mindre klær på kroppen. Dette førte til at flere av mine informanter vegret seg for å delta i visse aktiviteter. Det kan sees en sammenheng med funnene i Fjeld (2011) sin masteroppgave, selv om han ikke skriver spesifikt om fedme. Han fant ut at flere av informantene hans unngikk visse aktiviteter på

treningssenteret, på grunn av flauhet. At noen velger å unngå visse apparater på treningssenteret går dessuten også igjen i denne undersøkelsen.

Et annet funn som kommer frem i resultatdelen er at alle svarte at de aldri blir helt fornøyde med hvordan kroppen ser ut. Det skyldes trolig den enkeltes og store deler av samfunnets forventinger om et uoppnåelig kroppsideal. Johannesen (2010) har forsket på hvordan menn som trener med vekter, ønsker å presentere seg selv gjennom kroppen. Informantene hennes brukte steroider i sammenheng med trening, og resultatene hennes er derfor ikke direkte sammenliknbare med mine. Likevel fant Johannesen i likhet med meg ut at informantene hennes aldri ble helt fornøyd med hvordan kroppen deres så ut.

Frønes (2006) skriver at ungdomstiden er en periode i livet hvor vi forsøker å definere hvem vi er, og vi prøver aktivt å skape vår egen sosiale identitet. Identiteten forteller hvem vi vil være, men også hvem vi ikke vil være. Denne identiteten kan påvirkes av både oss selv og andre. Dersom enkelte føler at de har for mye fett på kroppen kan dette føre til at de opplever at deres identitet avviker fra samfunnets forventninger om den godt trent kroppen. Det ser ut til at dette er med på å skape en kroppsmisnøye blant enkelte av mine informanter.

Et annet interessant funn som kommer frem i resultatdelen i denne oppgaven er at alle informantene tror personer som er godt trent kan være med på å påvirke deres selvtillit. Bø (2005) skriver at det er innlysende at vi påvirker hverandre. Selvtilliten blant mine informanter blir påvirket av at de sammenlikner seg med andre som de anser som bedre trent. Samtidig er det flere som føler at andre personer som er bedre trent sammenlikner seg med dem. Dette fører til at de blir misunnelige og kan føle seg underlegne. Videre kan dette lede til at flere blir irritert over egen kropp eller kroppslige prestasjoner. Blant mine informanter var det ei jente som følte sterkest på dette. Likevel var det flertallet av guttene som svarte at de følte det slik. Det viser seg at denne underlegenheten og misunnelsen kan være med på å øke enkeltes motivasjon om å trene for å se bedre ut.

For å unngå kroppsmisnøye og øke egen selvtillit, var det tydelig at mine informanter brukte flere ulike strategier. I følge Rjukan (2009) er trening den vanligste strategien for å unngå kroppsmisnøye. Dette er også et funn som har kommet frem i denne studien, og forsterkes videre av Johannesen (2010), som skriver at misnøye med egen kropp er en viktig grunn til at hennes informanter startet med vekttrening. Alle mine informanter som tidligere har vært misfornøyd med egen kropp, har blitt mer fornøyde etter at de startet å trene. Klepp og Aarø (2009) har forsket på ungdom og deres livsstil. Blant annet har de funnet ut at ungdom som

slanket seg hevdet at det ville føre til mer anerkjennelse fra jevnaldrende, og den enkelte ville føle seg mer verdt. Flere av mine informanter har opplevd å føle skam i tilfeller hvor de har følt at de har hatt for mye fett på kroppen. Det å trene har blant flere dermed blitt brukt som strategi, i et forsøk på å øke egen selvtillit. Fjeld (2011) fant ut at en god selvpresentasjon var med på å øke selvtilliten blant hans informanter. Dette går også igjen i denne oppgaven.

Det er også her aktuelt å sammenlikne mine funn med ulike teoretiske perspektiv. Lege og psykoterapeut, Finn Skårderud (2006) tar nøye for seg begrepet skam. Han velger å gå så langt som å si at kroppsmisnøye har blitt et epidemisk fenomen i dagens samfunn. Han skriver at kroppen har en sentral plass i samfunnet. Det er som kropper vi synes for hverandre, og gjennom kroppen gir vi alle deres første erfaring av oss selv. Dette gjør at andre skaper mentale erfaringer og senere reflekterer over møtet og den aktuelle personen. Selv reflekterer vi over hvordan vi fremstår for andre, med ønske om å bli likt. Dermed skriver Skårderud at det er lett å forstå hvordan kroppen kan forårsake skam. Han skriver at han tar utgangspunkt i Gilbert når han skriver om forskjellene mellom påført og følt skam. Påført skam kan komme av at en person har mottatt negative kommentarer eller blikk fra andre, som har ført til denne opplevde skammen. Følt skam kan for eksempel være tilfeller hvor enkelte føler en skam over hvordan de ser ut, selv om omgivelsene ikke har gitt noen tegn som grunnlag til denne følte skammen. I denne oppgaven virker det tydelig som om følt skam er den formen for skam som går igjen blant mine informanter. Selv om noen av informantene har opplevd å få negative blikk (påført skam) fra andre personer så ser det likevel oftest ut til å være en følt misnøye med egen kropp, som er årsaken til at enkelte er skamfulle. Da mine informanter beskrev den ideelle estetiske kroppen, sa de selv at den har en nokså lav fettprosent. Dersom mine informanter sammenlikner seg selv med denne kroppen eller andre personer som de anser som godt trent, er det flere som mener at de selv har for mye fett på kroppen, og dette ser ut til å være hovedårsaken til at flere opplever skam over sin egen kropp (Skårderud 2006).

Det er tydelig at skam har en forbindelse til selvbeskrivelse og selvpresentasjon som Leary og Kowalski (1990) skriver om, og hvordan mine informanter vegret seg for visse aktiviteter. For eksempel var det enkelte som ikke ville bade ettersom det innebar å ta av seg på overkroppen. Ved å bade kunne nemlig andre se at de hadde hva mine informanter selv tenkte var, for mye fett på kroppen. Selvbeskrivelsen til enkelte har dermed vært med på å styre selvpresentasjonen. Noen har også opplevd negative tilbakemeldinger eller stimuleringer fra andre i samfunnet, som har ført til at selvbeskrivelsen deres har blitt påvirket deretter. Dette er også noe Skårderud forteller om. Han nevner flere ulike årsaker til at vi kan føle en dyp skam

over egen kropp og oss selv, noe som vil kunne komme til uttrykk gjennom kroppslig atferd. Blant annet vil vi kunne kjenne igjen den skamfulle gjennom kroppsholdning, at personen dekker seg til, eller at han eller hun prøver å unngå andre personer eller situasjoner. I alvorlige tilfeller kan det også føre til angst eller depresjon. Eksempler på dette er når enkelte av mine personer valgte å unngå apparater de følte at de ikke mestret, og det kunne virke som om misnøyen med egen kropp hadde ført til dårlig kroppsholdning og problemer med ryggen for en. Noen fortalte også om hvordan store klær skulle være med på å gi andre et inntrykk av det var klærne som var store, og ikke kroppen deres. Jeg fikk også et eksempel på et alvorlig tilfelle hvor kroppsmisnøyen til en av mine informanter hadde ført til spiseforstyrrelser (Skårderud, 2006).

Higgins (1987) tar for seg selv-diskrepansteorien. Han skriver blant annet om forskjellen mellom ulike jeg-former. *The actual self* er fremstillingen av hvordan personen virkelig er. *The ideal self* er verdier eller egenskaper som en selv eller andre ideelt sett hadde sett for seg at en hadde. *The ought self* er verdier og egenskaper som en selv eller andre mener en person burde inneha. Higgins skriver at tidligere forskning viser at sammenlikningen mellom ens actual self og the ideal self kan skape lav selvtillit. Diskrepansen mellom oppfattelsen av eget utseende (the actual self) og utseende som idealiseres (ideal eller ought self) avgjør hvor fornøyd den enkelte er med seg selv. I denne oppgaven kommer det frem at enkelte kan oppleve både misunnelse, underlegenhet og motivasjon ved å sammenlikne seg med andre som en anser som bedre trent enn seg selv. Da mine informanter fortalte at de sammenliknet seg med personer de anså som godt trent, finner jeg det nærliggende å anta at dette var personer som de synes var i retning av deres ideal. Dersom de synes diskrepansen mellom egen kropp og denne kroppen er stor, er det dermed gjennom Higgins sin teori forståelig at dette kan ha ført til både misunnelse og underlegenhet.

Trekker vi inn Bandura (1977) kan vi også skjønne hvordan dette kan ha ført til motivasjon. Bandura skriver at vi gjennom modellering gjerne vil etterlikne et ideal, i håp om å høste belønningene som vi føler at idealet innehar. For enkelte av mine informanter vil jeg tro at dette betyr at de sammenlikner seg med, og prøver å etterlikne, personer som de anser som bedre trent. Tidligere har jeg skrevet om hva enkelte føler at den veltrente kroppen symboliserer. At de føler at den veltrente besitter disse symbolene eller "belønningene", kan være med på å gjøre at de opplever misunnelse og underlegenhet. Videre kan dette føre til at enkelte blir motivert til å trene, i håp om å kunne erverve disse belønningene.

Mine informanter fortalte også at personer som de anser som bedre trent enn hva de selv er, sammenlikner seg med dem. Dette kan vi se i sammenheng med Leary og Kowalski (1990). De skriver at vi gjerne vil at andre skal studere oss. Cooley (1922) skriver også at vi ofte har følelsen av at andre vurderer oss. Hvordan vi tror at de andre bedømmer oss, vil få følger for hvordan vi føler oss. Det kan virke som om flere av mine informanter føler at en person som ser bedre trent ut, vil bedømme kroppen deres i negativ retning. Dette kan også være årsak til at de opplever underlegenhet blant disse personene. Noen snakket også om at disse veltrente personene sendte visse blikk. Scheff (1997) skriver at vi blant annet kan tolke blikk som en form for skam signaler. Jeg tror at noen av mine informanter har fått følelsen av at de har blitt sett på som svakere og dårligere gjennom disse blikkene. En av informantene fortalte meg om en episode hvor han hadde stått i bar overkropp og fått et blikk som gjorde at følte at han ikke var verdt noe.

Det var også noen som nevnte at de sammenligner seg med personer som er dårligere trent enn hva de selv er, og at dette kan styrke selvtilliten. På denne måten blir rollene snudd. Dette gjør at mine informanter får en følelse av at personene som er dårligere trent ser opp til deres kropp, som kan forklare hvorfor selvtilliten økes.

Scheff og Retzinger (2000) skriver at skam bygger på store deler av menneskelig relasjoner. Blant annet skriver de at all skam har til felles at vi ser oss selv gjennom andre sine øyne, eller at vi forventer en negativ reaksjon fra andre. I dagens samfunn er kroppens utseende svært viktig. Dette kan føre til at en person som føler at kroppen hans ikke tilfredsstiller andre sine forventninger, velger å skjule den for omverdenen. Jeg fant flere eksempler på dette både under intervju og observasjon.

Gjennom begrepene inntrykksmanipulering og rollespill, skriver Goffman (1992) at vi forsøker å gi andre et bestemt inntrykk av oss selv, nærmest som i et skuespill. Bak kulissene er det begrenset tilgang, slik at andre personer ikke oppdager ting som det ikke var meningen at de skal se. Disse begrepene kommer tydelig frem når enkelte av mine informanter velger å trekke seg tilbake fra søkelyset, i episoder der de føler at de ikke mestrer øvelsene, eller ikke er fornøyd med eget utseende.

Det kom også tydelig frem at speil som fysisk gjenstand kan være med på å påvirke enkeltes selvtillit. Cooley (1922) sitt begrep "The looking glass self" bruker speil som en metafor i et forsøk på å forklare at vi speiler oss gjennom andre sine øyne, og vurderer oss selv ut ifra hvordan vi tror de opplever oss. Når mine informanter ser seg selv i speilet hjemme eller på

treningssenteret, får de et bestemt inntrykk av hvordan de ser ut og blir oppfattet av andre. Når enkelte av mine informanter synes de ser tykke ut i speilet, er dette med på å gi dem et inntrykk av at de blir oppfattet som tykke av andre som ser dem. I tilfeller hvor de er fornøyde med hvordan kroppen ser ut i speilet, gir dette dem et inntrykk av at andre ser en kropp som de synes ser bra ut. På denne måten kan speilet både øke og senke selvtilliten til enkelte. Ettersom speilene på treningssenteret gir deg et inntrykk av hvordan du ser ut, vil det også kunne legge grunnlag for at enkelte kan sammenlikne seg med andre personer som befinner seg på treningssenteret.

6. Konklusjon

Oppussing er et populært tema i media for tiden. På en måte kan vi si at alle mine informanter har et prosjekt og det er å forbedre kroppen de har. Kroppen blir på en måte ny. Det blir en form for oppussing. Dette har ført til at jeg har kalt oppgaven «Kroppen – ungdommens oppussingsprosjekt»

Innledningsvis stilte jeg spørsmålet: Hvilke kroppsideal har norsk ungdom som trener på helsestudio? I denne oppgaven kommer det frem at de har tre ulike kroppsideal. Det ene idealet er den estetiske kroppen. Her er det ulike meninger blant guttene og jentene. For guttene er dette en sunn og atletisk kropp som ikke har for mye fett, samtidig som det er viktig ikke å bli seende for tynn ut. Kroppen skal være muskuløs, en typisk mesomorfisk kropp. Jentenes idealkropp har flere fellestrekk med guttene. For jentene er det også viktig at kroppen har muskler. Den skal også ha lav fettprosent, så lenge den ikke blir for lav. De tar avstand fra den typiske tynne modellkroppen. Kroppen skal se trent ut. Utseendemessig minner det om en typisk ektomorfisk kropp. Det som ser ut til å være hovedforskjellen mellom jentenes og guttenes idealkropp, er at jentene skal være tynnere og ha mindre muskler enn guttene sitt ideal. Det er forståelig at enkelte fokuserer på den estetiske kroppen når idealer, stereotypier og stigmatisering former våres syn på hvordan kroppen skal se ut. Gjennom denne oppgaven kommer det frem at kroppsfasongen til den enkelte påvirker hvordan andre ser på og behandler personen.

Denne oppgaven synliggjør også fokus på den funksjonelle kroppen som er en kropp som skal fungere best mulig til det daglige. Dette er en kropp som skal takle hverdagslige utfordringer, og ikke være noen hindring under ulike aktiviteter. Alt fra å kunne nyte fjellturer uten å bli for sliten, til å kunne åpne et syltetøyglass, er årsaker til at denne gruppen velger å trene på helsestudio. Det kan virke som om dette kroppsidealet enten har blitt oversett eller underkommunisert, og idealet har tidligere ikke blitt påpekt i andre undersøkelser.

Det siste kroppsidealet er den presterende kroppen. De som hadde dette idealet var de mest aktive blant mine informanter. Den presterende kroppen formes for å kunne prestere idrettslig. Målet med kroppen er at den skal fungere optimalt i idretten som den enkelte driver med. Jeg har tolket denne gruppen til å være den som bryr seg minst om det estetiske kroppsidealet.

Det eksisterer en viss flytende overgang mellom de ulike idealene. Med dette mener jeg at enkelte som idealiserer den funksjonelle eller presterende kroppen, også ser opp til og trener for den estetiske kroppen. Selv om det er tydelig hvor hovedfokuset til hver enkelt informant

ligger, kommer det frem at ønsket om den estetiske kroppen for noen kan være så tilstedeværende at det går på bekostning av og påvirker treningen av den funksjonelle eller den presterende kroppen.

Et annet hovedspørsmål i denne oppgaven er hvilken rolle venner og andre i omgivelsene, spiller for den enkeltes syn på idealkroppen. Ut i fra mine data kommer det frem at flertallet av informantene mener at vennegjengen er den gruppen hvor kropps fokuset står sterkest. De fleste mener at vennegjengen er den gruppen som ville lagt størst merke til om de nærmet seg et kroppsideal. Åtte av ti håper dessuten at det er vennegjengen som ville lagt best merke til det, dersom de nærmet seg idealet.

Ni av ti informanter har et ønske om at vennegjengen har et positivt inntrykk av kroppen deres. Dette kan enten være inntrykk av at de ser godt trent ut eller at de er aktive. Noen av mine informanter mener at statusen deres i vennegjengen kan påvirkes av hvordan kroppen deres ser ut. Statusen kan endres gjennom en godt trent kropp, men også gjennom en dårlig trent. Det kom ikke tydelig frem hvordan en godt trent kropp vil endre statusen, bare at det ville være positivt. En dårlig trent kropp kunne derimot gi vennene inntrykk av at de var late. Likevel var det ingen av informantene som trodde at kroppen deres ville ha stor påvirkning på deres status eller hvordan vennene så på dem.

De fleste svarte at vennegjengen kan være med på å påvirke deres valg, men ingen svarte at vennegjengen fører noe press om at de skal se bedre ut. Likevel er det to informanter jeg har tolket til at de føler noe av dette presset. Opplevelsen av følt press fra vennegjengen er likevel mye lavere enn hva jeg først hadde antatt. Selv om det ser ut til å være et visst press fra vennegjengen, tror jeg ikke presset utøves bevisst. Jeg støtter meg til tidligere forskning og uttalelser fra mine informanter, og dokumenterer at vennegjengen har visse bestemte syn og formeninger om den ideelle kroppen, som den enkelte i vennegjengen tar til seg, gjerne ubevisst. Tross alt svarte ni av ti informanter at de tror at vennene har de samme kroppsidealene som de selv har. Den uformelle sosialiseringen i vennegjengen fører til at gruppens verdier og levemåte ubevisst internaliseres i den enkelte. Blant annet tror jeg vi ser igjen dette da enkelte uttalte at de ville trent noe annet og på en annerledes måte dersom vennene deres gjorde det, eller dersom vennene deres ikke var aktive, kanskje ikke trent i det hele tatt. Ut i fra intervjuene ser det også ut til at konkurranseelementet innad i vennegjengen er med på å øke ønsket blant enkelte om å ha den «beste» kroppen.

Gjennom mine data kommer det altså tydelig frem at kropp er et mye diskutert tema i

vennegjengen. Dermed kan vi se at vennegjengens formidling av syn og meninger om idealkroppen påvirker individets følelser og valg.

Det ser ut til at fokuset på kropp og utseende avtar med alderen. Blant annet svarte mine to yngste informanter at kropp er tema hver eneste dag i vennegjengen, mens den eldste svarte at kropp sjeldent eller aldri er et tema i vennegjengen. Vennegjengen til den yngste av mine informanter så også ut til å være preget av fat talk, det vil si at de snakket nedlatende om sin egen kropp som kan gi inntrykk av at de ikke ser på seg selv som bedre enn andre i gjengen.

Ulike samfunn har ulike kroppsideal. Det er en generell oppfatning at kroppen skal se godt trent ut i det vestlige samfunnet. I følge mine funn kan andre utenfor vennegjengen påvirke individets syn på idealkroppen. Blikk og kommentarer fra andre personer kan også være med på å påvirke hva enkelte synes om sin egen kropp, og deres ønske om å trene. For de som har vært misfornøyde med egen kropp har situasjoner hvor andre har kunnet se dem i lite klær vært en uønsket situasjon. Dette har ført til at de har vegret seg for visse aktiviteter. Blant annet var det flere som ikke hadde ønsket å bade om sommeren.

Jeg fikk også eksempler på at andre som var bedre trent kunne påvirke den enkelte, noe jeg kommer tilbake til litt senere. Over halvparten av mine informanter mener at positive kommentarer fra andre, fører til at de velger å trene mer eller hardere. Disse kommentarene er også med på å øke stolthetsfølelsen, motivasjonen og selvtilliten deres. Et overraskende funn i denne studien er at det er flere som blir motiverte til å trene gjennom negative kommentarer, enn positive. Hele ni av ti svarte nemlig at negative kommentarer fra andre vil være med på øke deres lyst til å trene. Det varierer i hvilken grad personene lar seg påvirke av disse kommentarene. Noen har et ønske om å heve seg over personene som kom med de negative kommentarene, mens andre vil rette opp i eventuelle skavanker, slik at de slipper å føle seg stigmatisert. For andre er kommentarene av liten betydning. Blikk fra andre kan også både heve og senke selvtilliten til enkelte av mine informanter.

Hvordan forholder vi oss til egne og andres forventinger om idealkroppen? Det kommer frem at kroppens utseende forteller noe om den enkeltes personlighet. Formeningene om hva den veltrente estetiske kroppen symboliserer, varierer i stor grad. Mens den yngste av informantene mener at denne kroppen er viktig for ens popularitet og vil kunne føre til et perfekt liv, er det flere som mener at den ikke vil ha noe særlig betydning. Blant mine informanter er det enstemmighet om at den veltrente kroppen skaper et positivt inntrykk. Ved å ha en vel trent kropp uttaler flere av mine informanter at en vil bli sett på som en person med

større overskudd, og en som liker å ta vare på kroppen sin. Det vil i tillegg kunne føre til at en får mer oppmerksomhet. Denne kroppen vil også gi inntrykk av at personen er moderne, selvsikker og vellykket.

Personer som er overvektige og avviker fra samfunnets forventinger står i fare for å bli stigmatisert. Stigmatermer som lat og mislykket går igjen hos informantene. Flere sier at de tror både en godt trent kropp og en dårlig trent kropp kun vil påvirke førsteinntrykket en får av en person. Det har også kommet frem at personer som bruker steroider blir stigmatisert. Det samme kan sies om personer som har veldig høy selvtillit og aktivt forsøker å vise seg frem.

Alle informantene mine fortalte at personer som er godt trent, kan påvirke deres selvtillit. Gjennom intervjuer og observasjoner kom det frem at enkelte sammenlikner seg selv med andre som de anser som bedre trent enn hva de selv er. De føler også at personene som er godt trent, sammenlikner seg med dem. Denne sammenlikningen er negativ for flere av mine informanter. Blant annet dannes det en misunnelse og underlegenhet ovenfor de som ser bedre trent ut. Dette er med på å skape en misnøye med egen kropp. Misnøyen kan videre føre til irritasjon over egen kropp eller prestasjoner. Gjennom å oppleve misunnelse, underlegenhet og irritasjon kan likevel dette også være med på å styrke den enkeltes motivasjon for å trene og bli seende bedre ut.

Selvfølelsen ser ut til å være avgjørende for hvordan den enkelte presenterer seg. Når enkelte av mine informanter er fornøyde med egen kropp eller prestasjoner, vil de gjerne vise dette for de andre i omgivelsene. Ved å speile seg selv i andres blick kan det øke enkeltes selvtillit. Eksempler på dette er når de får ekstra pump på treningssenteret, eller ved mestring av en spesifikk øvelse, for så å presentere den oppsvulmede muskelen, eller mestringen. En av informantene fortalte også om hvordan mangel på blick og tilbakemeldinger fra personene rundt ham, førte til at han mistet motivasjonen og sluttet å trene. Tettsittende klær blir også brukt for å fremheve bestemte deler av kroppen. Under observasjonene var det gutter som lagde mye lyd ved blant annet å rope mellom repetisjoner og slippe vekter i gulvet. Jeg har tolket disse handlingene som at de er fornøyd med seg selv og forsøker å få mer oppmerksomhet.

I tilfeller hvor selvfølelsen over egen kropp ikke har vært høy, har ulike metoder blitt brukt for å bedre egen selvtillit eller for at kroppsmisnøyen skal avta. Den mest utbredte metoden blant mine informanter er å trene. Alle som tidligere var misfornøyde med sin egen kropp har

gjennom trening blitt mer fornøyde. Jeg tolket også noen av informantene til å ha gått fra å være misfornøyde med egen kropp til å bli meget fornøyde. Flere midlertidige metoder ble tatt i bruk av dem som ikke var fornøyd med egen kropp. På samme måte som tettsittende klær kan brukes for å vise seg frem, blir store klær brukt for å skjule deler av kroppen man ikke er fornøyd med. Noen har bevisst valgt å unngå situasjoner hvor de har måttet bruke lite klær foran andre personer. For å øke egen selvfølelse er det også enkelte som velger å sammenlikne seg med personer som de anser som dårligere trent enn dem selv.

I hvilken grad personen er fornøyd med egen kropp, ser ut til å være avgjørende for hvordan han eller hun responderer på blick fra andre. En person som er eller har vært mindre fornøyd med egen kropp, har lettere for å tolke blick som signaler om å skamme seg. For mye fett på kroppen har vært hovedårsaken til at flere føler at de er utenfor kroppsidealet og blir flau og skamfulle. Alle mine informanter har opplevd å være flau eller skamfulle over sin egen kropp. Alle fortalte også at de aldri ble helt fornøyde med egen kropp.

I denne oppgaven kommer det frem at kroppsfokus og etterlengtede kroppsideal defintivt preger norsk ungdom. Media fører på mange måter en løgnaktig fremstilling av kroppen som diskuteres blant vennene og andre i omgivelsene. Tilbakemeldingene fra disse gruppene og en vurdering av seg selv er avgjørende for hvordan ungdommen ser på egen kropp, og hvordan de presenterer seg. Innledningsvis skrev jeg at kroppen blir omgjort til et objekt som vurderes ut ifra de kulturelle standardene. Det er tydelig at det er en felles forståelse av den veltrente- og den utrente kroppen og at disse kroppene leder til forskjellig vurdering av en person. Dermed er det kanskje ikke merkelig at alle mine informanter hadde et ønske om å forbedre egen kropp.

7. Veien videre

Jeg mener at denne oppgaven har bidratt til å belyse norsk ungdoms fokus på kropp, i hvilken grad venner og andre er med på å påvirke den enkeltes syn på idealkroppen og seg selv, og hvilke føringar dette legger for den enkelte. Likevel ser jeg at det vil være nødvendig med mer forskning på feltet. Har for eksempel det jeg har kommet frem til kunne fortelle oss hvordan idrett burde presenteres? Er det virkelig slik at ungdom idealiserer tre ulike kroppsideal? Et annet spørsmål er om visse grep kan gjøres for å minske sjansen for at den enkelte vil oppleve skam og misnøye med egen kropp? Det hadde også vært interessant å sammenlikne kroppsidealene blant eldre og yngre og aktive og inaktive personer.

Barn, ungdom og voksne er i mindre aktivitet enn hva helsedirektoratet anbefaler.

Tilstrekkelig aktivitet vil gi umiddelbare og langsiktige resultater. Blant annet vil det føre til normal vekst i ung alder, og redusere faren for ulike sykdommer i voksen alder. Dette vil ha vesentlige samfunnsmessige fordeler. Jeg har inntrykk av at det estetiske kroppsidealet og treningen for å oppnå dette, leder fokuset vekk fra å trene for den funksjonelle kroppen.

Dermed kan det være interessant å forske nærmere på hvilke tiltak politikken, media, skolesystemet og bransjen selv kan gjennomføre, for at flere skal fokusere på aktivitet og den funksjonelle kroppen, fremfor dagens uoppnåelige estetiske kroppsideal.

Litteraturliste

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: Prentice Hall, Inc.
- Barland, B., & Tangen, J. O. (2009). *Kroppspresentasjon og andre presentasjoner: En omfangsundersøkelse om bruk av doping*. PHS Forskning 2009:3. Oslo: Politihøgskolen.
- Barland, B., Tangen, J. O., & Johannesen, C. A. (2010). *Doping. Muskler, mestring og mening En kvalitativ studie av unge menns bruk av muskelbyggende medikamenter*. PHS Forskning 2010:6. Oslo: Politihøgskolen.
- Becker, P. (2002). *What is your body type? Take our test*. Hentet 15.04.2013, fra <http://www.bodybuilding.com/fun/becker3.htm>
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax Forlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bø, I. (1985). *Barn i miljø: Oppvekst i en utviklingsøkologisk sammenheng*. Lillehammer: Cappelen Forlag.
- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Red.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cavior, N., & Dokecki, P. R. (1973). Physical attractiveness, perceived attitude similarity, and academic achievement as contributors to inter-personal attraction among adolescents. *Developmental Psychology*, 9(1), 44-54.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2007). *The spread of obesity in a large social network over 32 years*. Hentet fra <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082>
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. New York: Hachette Book Group.
- Cooley, C. H. (1922). *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.

- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget A.S.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget A.S.
- Engelsrud, G. (2009). Aerobic exercise and health – a tenuous connection?. I L. F. Käll, (Red.). *Normality/normativity* (s. 155-183). Uppsala Universitet.
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fauske, H., & Øia, T. (2003). *Oppvekst i Norge*. Oslo: Abstrakt forlag A.S.
- Fjeld, E. (2011). *Å svare på samfunnets forventninger*. E. Fjeld, Bø.
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research*. London: SAGE Publications.
- Framnes, R., Pettersen, R., & Thjømøe, H. M. (2006). *Markedsføringsledelse*. Oslo: Universitetsforlaget A.S.
- Frønes, I. (2006). *De likeverdige*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Den avvikendes roll och identitet*. Stockholm: Norstedts Akademiske Förlag.
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til det daglig*. Oslo: Pax Forlag.
- Skårderud, F (2006). Flukten til kroppen – senmoderne skamfortellinger. I Gulbrandsen, P., Fugelli, P., Stang, G. H., & Wilmar, B. (Red.). *Skam i det medisinske rom* (s. 45-64). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.
- Hall, S. (Red). (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. London: SAGE Publications.
- Hamermesh, D. S. (2013). *Beauty pays: Why attractive people are more successful*. Hentet fra http://books.google.no/books/p/princeton?id=HS0fDJ6WGz0C&printsec=frontcover&source=gbs_ViewAPI&hl=en&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Heggen, K., & Øia, T. (2005). *Ungdom i endring: Mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag A.S.
- Hendry, L. B., Shucksmith, J., Love, J. G., & Glendinning, A. (1993). *Young people's leisure and lifestyles*. London: Routledge.
- Higgins, E. T. (1987). *Self – Discrepancy: A theory relating self and effect*. New York: New York University.
- Hoff, J., & Fimland, M. (2010). Hentet 19.01.2013, fra <https://www.tn.no/drivkraft/artikler/effektiv-muskelvekst-nar-storrelsen-teller>
- Imsen, G. (2008). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget A.S.
- Johannesen, C. A. (2010). *Selvpresentasjon og kropp – Menn som trener vekter og deres konstruksjon av egen kropp*. C. A. Johannesen, Bø.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag A.S.
- Johansson, T., & Miegel, F. (1992). *Do the right thing: Lifestyle and identity in contemporary youth culture*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Johansson, T. (1997). *Den skulpterade kroppen: Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson Bokforlag.
- Klein, A. M. (1993). *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Klepp, K. I., & Aarø, L. E. (Red). (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.
- Kvalem, I. L., & Wichstrøm, L. (Red). (2006). *Ung i Norge: Psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen Forlag AS.

Larsen, A. K., & Slåtten, M. V. (2006). *En bok om oppvekst: Samfunnsfag for førskolelærere*. Bergen: Fagbokforlaget.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47.

Leary, M. R. (1996). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Boulder, CO: Westview Press.

Loland, S. (2007). *Idrett og samfunn*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, Publishers.

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society: From a standpoint of a social behaviorist*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.

Miles, S. (2000). *Youth lifestyles in a changing world*. Buckingham, UK: Open University Press.

Miller, A. G. (1970). Role of physical attractiveness in impression information. *Psychonomic Science*, 19(4), 241-243.

Nichter, M. (2000). *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Personvern og gjenkjennelsesproblematikk (2010). Hentet fra <http://www.etikkom.no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/9-Personvern-og-gjenkjennelsesproblematikk/>

Pope Jr, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York, NY: Free Press.

Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget A.S.

Prieur, A., & Sestoft C. (2006). *Pierre Bourdieu: En introduktion*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.

Rennekamp, R. A. (1990). *Influences on teen decisions*, 28(3). Hentet fra <http://www.joe.org/joe/1990fall/rb3.php>

- Rjukan, T. H. (2009). *Prosjekt perfekt: Fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde blant norske 18-19 åringer*. T. H. Rjukan, Bø.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Scheff, T. J. (1997). *Emotions, the social bond and human reality: Part/whole analysis*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2000). Shame as the master emotion of everyday life. *Journal of Mundane Behavior*, 1(3).
- Silverman, D. (2000). *Doing qualitative research: A practical handbook*. London: SAGE Publications.
- Standal, Ø. F., & Hemmestad, L. (2011). Becoming a good coach: Coaching and phronesis. *The ethics of sports coaching*, 45-56.
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2012). *Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: A mixed-gender focus study group study*. Hentet fra <http://yas.sagepub.com/content/early/2012/05/11/0044118X12445177>
- Tangen, J. O. (2004). *Idrettsanlegg og anleggsbrukere - tause forventninger og taus kunnskap: Skisse til en ny forståelse av idrettsanleggenes danning, betydning og funksjon*. Porsgrunn: Høgskolen i Telemark.
- Tangen, J. O. (2005). *Ashamed of moving*. Notat, upublisert. Bø: Høgskolen i Telemark.
- Tetzchner, S. V. (2012). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldenlag Norsk Forlag A.S.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Willis, P. (1993). *Common culture*. Buckingham, UK: Open University Press.

Liste over vedlegg

Vedlegg 1: Observasjonsskjema

Vedlegg 2: Invitasjon til deltakelse i prosjektet

Vedlegg 3: Intervjuguide

Observasjonsskjema

Kroppsidealer

Det vil være interessant å se om jenter og gutter trener på den samme måten.

Hva sier de om kroppsidealene seg imellom?

Selvbeskrivelse

Er det enkelte som gjentatte ganger velger de apparatene som er bortgjemt eller på utstilling?

Hvilke tegn/symboler gir inntrykk av den enkeltes selvtillit?

Selvpresentasjon

Hvilke sammenhenger ser jeg mellom selvbeskrivelse og selvpresentasjon?

- Finnes det en sammenheng mellom klesvalg og selvpresentasjon?

Er det visse universelle uttrykk som blir gitt eller avgitt blant informantene, med forsøk om å fremstå på en bestemt måte?

Vennegjengen

Jeg vil se om venner som trener sammen tar de samme øvelsene.

I tillegg vil jeg være oppmerksom på all snakk om kropp, blant de som er på treningssenteret.

Deltakelse i prosjektet “Idealkroppen, venner og trening”.

Jeg heter Vegard Nygård og studerer master i Kroppsøving, idrett og friluftsliv, på Høgskolen i Telemark, avdeling Bø.

I forbindelse med dette skriver jeg en masteroppgave hvor jeg trenger din hjelp. Oppgaven handler om den norske ungdommen sitt syn på kroppsidealene, og hvilke følger venners eventuelle meninger og holdninger rundt kroppen får for individet. I et forsøk på å forstå dette har jeg valgt å observere personer på et treningssenter. Gjennom disse observasjonene har jeg dannet meg flere spørsmål som jeg ønsker å få svar på. Dette vil jeg gjøre gjennom intervju. Intervjuet varer i omtrent en time og vil foregå ved et egnet sted som vi blir enige om. Jeg vil gjerne intervju deg og høre dine meninger rundt dette temaet.

Som forsker er jeg underlagt taushetsplikt, noe som vil si at all data behandles konfidensielt. Du vil kunne velge ditt eget fiktive navn som vil bli brukt i denne oppgaven. Ditt eget og andres navn du eventuelt nevner i intervjuet, vil heller ikke bli nevnt i oppgaven. Videre vil dine personopplysninger bli slettet i starten av juni 2013. Du kan også velge å trekke deg fra prosjektet dersom du skulle ønske det.

Intervjuene vil bli tatt opp på båndopptaker, slik at jeg kan høre samtalen i ettertid. Dette gjør jeg for å kunne forminske muligheten for misforståelser og for å få hjelp til å forstå dynamikken og nyanser i samtalen vår.

Det finnes ingen rette eller gale svar i denne oppgaven. Det som er viktig er at jeg får dine oppriktige tanker og meninger rundt temaet.

På forhånd takk.

Mvh

Vegard Nygård

Tlf: 92 25 86 45

Intervjuguide

Briefing

Påminnelse om intervjuets tema og intervjuets lengde. Forsikre informanten om hans eller hennes anonymitet. Fortelle at de kan stille spørsmål underveis, skulle noe være uklart. Nevne at jeg bruker en båndopptaker, og hva jeg vil gjøre med data som jeg får. Høre om det er eventuelle spørsmål.

Persondata:

Hvor gammel er du?

Hva slags studie/yrke har du?

Hvilke interesser har du?

Hva er din sivilstatus?

Hvilket fiktivt navn ønsker du i denne oppgaven?

Bakgrunnsspørsmål:

Hvor ofte trener du?

- Hvilke dager trener du?
- Hvilket tidspunkt?
- Hva er grunnen til at du trener på disse dagene/tidspunktet?

Hvor lenge har du trent her?

- Har du trent på andre treningssenter?
- Hva gjør at du velger å trene her fremfor et annet sted?

Hvorfor startet du å trene?

- Hvor viktig er trening for deg?
- Hvordan prioriterer du trening i forhold til andre gjøremål?

Hva trener du på treningsstudioet?

- Hvilke øvelser er du mest glad i?
- Har du en fast gjøreliste når du kommer inn på treningssenteret?
- Hva har ført til at du har skapt akkurat denne listen?

Hvilken type fysisk aktivitet har du drevet med?

- I hvilken periode drev du med dette?

Trener dine foreldre eller søsken?

- Hva da?

Treningsfaktorer som er viktig for individet

Hvilke faktorer/forhold er viktig for at du skal trene på treningssenteret?

Hva med (faktorene under, som ikke ble nevnt)?

Vennligst ranger disse:

Overskudd i hverdagen

Mindre stress

Press fra de rundt deg/opplevde forventninger

Bedre helse

Få større muskler

Skam/flau over ikke å være bedre trent

Avkobling

Stramme opp kroppen

Prestere bedre i en annen idrett

Avhengig av endorfinene som trening gir

Se bedre ut/imponere andre

Sosialt med venner

Attraktiv for det andre kjønn

Annet/hva?

Hvis du hadde sluttet å trene i dag, hva hadde du savnet mest?

Moderne kroppsbilde

Kan du beskrive hva du anser for å være den ideelle kroppen?(gutt og jente)?

- Kan du beskrive hvordan samfunnets fremstilling av den ideelle kroppen? (gutt og jente)?
- Hvilken offentlig person vil du si at har den beste kroppen?

Er det for mye eller for lite fokus på kropp i dagens samfunn?

- På hvilken måte?
- Kjenner du til noen miljøer som du er en del av, hvor fokuset er ekstra sterkt?

Føler du at samfunnet setter press på oss om å skulle se bra ut?

- Hvordan kommer dette presset til uttrykk?

- Hvor kommer dette presset fra?
- Tror du at du lar deg påvirke?

Tror du at en godt trent kropp vil gi andre et inntrykk av hvordan personen er?

- Hva slags inntrykk?

Føler du at det er positivt å ha en kropp som ser godt trent ut?

- På hvilken måte er det positivt?

Selvbeskrivelse

Hva synes du om din egen kropp?

- Er den slik du ønsker at den skal være, eller kan noe forbedres?
- Hva da?
- Hva er du minst fornøyd med?
- Hva er du mest fornøyd med?

Hvordan ville din perfekte fysiske form vært?

Gjør din kropps utseende noe med hvordan du føler deg selv?

- Hva føler du?
- Er det noen tilfeller hvor du føler ekstra mye av dette?
- Hvilke da?

Hvilke funksjoner har speilet på treningssenteret?

- Hva bruker du det til?

Liker du å bruke apparater som er litt bortgjemt, eller apparater hvor du er mer synlig?

Tror du at du selv, eller andre er mest kritisk ovenfor kroppen din?

- Ranger disse med tanke på hvem du føler stiller størst krav til din kropp:
deg selv
familie
venner

kjæreste
tilfeldige
andre

Hva tror du at vennene dine syntes om din kropp?

- Hva betyr deres mening om din kropp, for deg?

Har du noen gang vært flau over egen kropp?

- Hvorfor?
- I hvilken sammenheng?

Vil andre som har en godt trent kropp kunne påvirke din selvtillit?

- Hvordan da?
- Hvor ofte påvirker dette deg?
- Har du opplevd misunnelse, flauhet, skam, irritasjon, eller underlegenhet?

Påvirker kommentarer fra andre ditt syn på din egen kropp?

- På hvilken måte?
- Oftest i positiv eller negativ retning?

Har du følt at andre har vurdert utseende ditt, uten nødvendigvis å si noe?

- Hvem da?
- I hvilken situasjon?
- Hvordan opplevde du det?
- Gjør dette noe med hvordan du føler deg selv?

Opplever du at andre ser på deg på treningssenteret?

- Hvordan opplever du det?
- Legger det føringer for hvordan du presenterer deg?
- Påvirker dette på noen måte din lyst til å trene?

Selvpresentasjon

Har positive kommentarer rundt din kropp resultert i at du har

- Startet å trene
- Trent hardere/oftere
- Sluttet å trene

Har negative kommentarer rundt din kropp resultert i at du har

- Sluttet å trene
- Trent mindre
- Startet å trene

Hvordan føler du at en godt trent kropp blir oppfattet av andre? (kontrollspørsmål)

Føler du at å ha en godt trent kropp vil endre andre sitt syn på deg?

- Hvordan da?
- Vil det kunne endre ditt eget syn?
- Hvordan da?

Har venners bemerkninger rundt din kropp, fått deg til å presentere deg annerledes?

- Hvordan da?

Har du noen gang svart at du trener mer/løfter mer enn hva du egentlig gjør?

- Ovenfor hvem?
- Har du noen gang vært flau over å innrømme det egentlige tallet?

Er du bevisst hvordan du kler deg på treningssenteret?

- På hvilken måte?

Vennegjengen

Av disse, hvilke tror du at påvirker ditt syn på kroppsidealene mest?

- Familie
- Venner
- Media
- Kollegaer
- Kjæreste
- Annet

Kan du tenke deg noen faktorer som har endret ditt syn på hva en godt trent kropp er?

- Har ditt syn på en godt trent kropp endret seg med oppveksten?

Hvor mange av vennene dine vil du si at er dine nære venner?

- Hvor ofte er dere sammen?

Hvilken betydning har vennegjengen for deg?

- Hva gjør dere når dere er sammen?

Føler du at du har en rolle i vennegjengen?

- Prøver du å leve opp til denne rollen?

Hva slags syn på idealkroppen tror du vennene dine har?

- Stemmer dette med ditt syn?
- Hva har ført til at de har dannet seg dette idealet?

Føler du at vennegjengens «ideelle kroppe» får mye fokus?

- Føler du noe press fra vennegjengen om at du skal ha denne kroppen?
- Hvordan da? (ytrer de sine forventninger, eller føler du det?)
- Hvilke følger får dette for deg/prøver du å leve opp til dette fokuset?
- Kan du si hvilke konsekvenser det får dersom du ikke lever opp til disse forventningene?
- Er det enkelte i gjengen som stiller større krav enn andre?
- Hadde du trent mindre dersom vennegjengen ikke var så opptatt av kropp?
- Hadde du trent annerledes?

Hva snakker du og vennegjengen din oftest om?

- Hvor ofte tror du temaet kropp blir diskutert?

Ranger disse temaene, etter hvor ofte du tror de blir snakket om i vennegjengen

mat	familie	politikk
jevnaaldrende	kropp	kultur
trening	rekreasjon(tv, musikk, o.l.)	idrett

Trener noen av vennene dine?

- Trener de sammen?
- Trener du med noen av dem?

Er det noen av vennene dine som ser godt trent ut?

- Skulle du ønske at du var like godt eller bedre trent?

Hvilke inntrykk ønsker du at vennegjengen skal ha av kroppen din?

- Tror du de har disse inntrykkene?
- Hvilke inntrykk ønsker du ikke at de skal ha av kroppen din?

Dersom du hadde trent masse og nærmet deg idealet som du nevnte tidligere, hvem tror du hadde lagt størst merke til din «nye» kropp?

- Familie
- Venner
- Kollegaer
- Kjæreste
- Andre
- Hvilken gruppe hadde du håpet skulle legge merke til det?

Tror du at din «status» i vennegjengen ville steget, dersom du hadde hatt en kropp som de ser opp til?

Dersom du hadde sluttet å trene, tror du det hadde endret din status eller dine venners syn på deg?

- På hvilken måte?

Debriefing

Spørre om jeg har forstått informanten riktig, skulle noe være uklart. Høre om det er noe som de vil legge til. Sitter de inne med noe som de føler at jeg ikke har dekt? Takker for deltakelsen.