



Høgskolen i Telemark

År: 25.05.2009

# Prosjekt Perfekt

-

**Fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde  
blant norske 18-19 åringer**

Torfinn Hansen Rjukan

**Masteroppgave, 60 studiepoeng  
Høgskolen i Telemark**



**Avdeling for allmennvitenskapelige fag  
Hallvard Eikas plass, 3800 Bø**

Tittel:	Prosjekt perfekt: Fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsilde blant norske 18-19 åringer
Nøkkelord:	Fysisk aktivitet, kroppsideal, kroppsilde, kroppsmisnøye, kroppsoppfatning, treningssenter, idrettslag
Forfattere/	Torfinn Hansen Rjukan
Studentnr.:	032279
Fagkode:	1304
Oppgavetype:	Masteroppgave
Studiepoeng:	60
Studium:	Kroppsøving, idrett og friluftsliv, master
Konfidensiell:	Oppgaven vil ikke bli offentlig tilgjengelig før rapporten til Barland og Tangen er publisert i juni 2009.

## SAMMENDRAG

Menn og gutter er underrepresentert i forskningen på kroppsbilde, samtidig som det ser ut til å være en tendens i samfunnet at mannskroppen kommer stadig mer i fokus. Den slanke og muskuløse idealmanskroppen kan man nær sagt se over alt. Særlig ser et slikt mannsideal ut til å ha fått et godt fotfeste i den oppblomstrende fitnesskulturen. Hensikten var derfor å undersøke menns fysiske aktivitet, kroppsidealer og kroppsbilde og se om samfunnets fokus på utseende og kropp særlig blir forsterket i treningssenter/helsestudiomiljøer.

Denne studien er et underprosjekt av en større landomfattende undersøkelse om doping som har blitt initiert av sosial og helsedirektoratet. All data i denne studien er hentet ut i fra deres undersøkelse. Totalt besvarte 5331 vernerpliktige spørreskjemaet mens de var inne til sesjon, med en kjønnsfordeling på ca. 84 % menn og 16 % kvinner.

Treningssenter/helsestudio og klubb/idrettslag fremgår som de aktivitetsarenaene med best oppslutning (ca 38 %). Den mannlige idealkroppen er slank og muskuløs og den kvinnelige er tynn og slank. Mennene er fornøyd med kroppen generelt, men mange er misfornøyd med muskulaturen. 68,5 % mener de har for lite muskler, 52 % for tynne armer, 51,1 % for slappe magemuskler. Funn indikerer at nesten halvparten av mennene opplever krav og forventinger til å ha en idealkropp. Trening ansees som den vanligste handlingen i relasjon til kroppsmisnøye. Det er indikasjoner på at aktive i treningssenter/helsestudio er mer misfornøyd med kroppen enn klubb/idrettslagsaktive. Dette kan ha sammenheng med at flere også opplever press til å ha idealkroppen.

Ulike sosiokulturelle teorier diskuteres før det til slutt anvendes et systemteoretisk perspektiv som overordnet forklaring på problemet.

Mange av mennene var misfornøyd med ulike aspekter ved kroppen, særlig musklene og funnene indikerer at slikt kritisk syn kan blir forsterket i treningssenter/helsestudiomiljø. Dette bekrefter at menn i likhet med kvinner også har bekymringer relatert til kropp og utseende og at dette absolutt bør settes på dagsorden.

**Nøkkelord:** Fysisk aktivitet, kroppsideal, kroppsbilde, kroppsmisnøye, kroppoppfatning, treningssenter, idrettslag

## FORORD

Etter en lang og interessant reise er endelig min mastergradsoppgave kommet i havn. Det har vært en utrolig lærerik prosess som jeg aldri ville vært foruten. Det har også gitt meg inspirasjon til å starte på nye forskningsprosjekter, selv om jeg akkurat nå er veldig glad for at dette er ferdig.

Denne oppgaven hadde ikke vært en realitet om det ikke hadde vært for Jan Ove Tangen og Bjørn Barland. Med deres tillatelse fikk jeg en kjempe mulighet til å være med i et stort forskningsprosjekt og bruke dette til å skrive min egen oppgave. Dette har spart meg for mye tid og arbeid, noe jeg veldig takknemlig for siden tiden nå er i ferd med å renne ut. Tusen takk til dere!

Så vil jeg rette en ekstra takk til min veileder Jan Ove Tangen, som har vært helt enestående gjennom denne prosessen. Ditt samarbeid har vært helt essensielt for du har flere ganger reddet meg opp fra det store akademiske havet, og viste meg vei da jeg var på en omvei og til tider en snarvei. Du har alltid kommet med gode faglige innspill og motivert meg til å gjøre en god jobb. Tusen takk, håper jeg får mulighet til å samarbeide med deg igjen.

Alle ansatte ved biblioteket på høgskolen på Notodden fortjener også en stor takk for sin alltid så hyggelig og behjelpende innstilling, selv når jeg har aldri har levert en bok i tide ☺. Tusen takk!

Bø i Telemark, mai 2009

Torfinn Hansen Rjukan

## FIGURER

Figur 1: Charles Atlas reklame #1

Figur 2: Charles Atlas reklame #2

Figur 3: The Tripartite Influence model

Figur 4: Rommetveits (1958) illustrasjon av Meads selv-andre-persepsjon.

Figur 5: Hvor er respondentene oftest er fysisk aktive

Figur 6: Oversikt over hvor man er fysisk aktiv fordelt på kjønn.

Figur 7: Motiver for fysisk aktivitet

Figur 8: Oversikt over menn og kvinners motiver for fysisk aktivitet.

Figur 9: Oversikt over treningssenter/helsestudiobrukernes vs. klubb/idrettslags motiver for fysisk aktivitet.

Figur 10: Hva mener respondentene om påstanden: ”Trening gir mulighet til å få den kroppen jeg vil ha”

Figur 11: Hvor viktig er en flott kropp og et pent utseende

Figur 12: Hvordan ser den ideelle mannekroppen ut

Figur 13: Hvordan ser den ideelle mannekroppen ut

Figur 14: Hvorvidt og hvorfra respondentene opplever krav eller forventninger til å ha en idealkropp

Figur 15: Opplevelse av krav eller forventninger om å ha en flott kropp

Figur 16: Hvor godt fornøyd er respondentene med kroppen sin

Figur 17: Respondentenes missnøye med ulike deler av kroppen

Figur 18: Hva gjør man viss man skammer seg over kroppen

Figur 19: Påstander om kosthold og kosttilskudd som passer

Figur 20: Påstand om kosttilskudd er nødvendig for å få den kroppen man vil ha

## Prosjekt Perfekt

Figur 21: Påstand om man kunne tenkte seg å bruke doping viss man var garantert en fin kropp

Figur 22: Hvor utbredt er doping i treningsmiljøet

Figur 23: Ønsker du å forta en kosmetisk operasjon?

## TABELLER

Tabell 1: Diagnostiske kriterier for BDD i DSM-IV

Tabell 2: Besvarte spørreskjemaer i lys av oppmøte og sesjonssted

Tabell 3: Oppmøte og besvarte skjemaer fordelt på kjønn

Tabell 4: Hvor fornøyd/misfornøyd respondentene er med kroppen sin

Tabell 5: Oversikt over respondentenes missnøye med ulike deler av kroppen, fordelt på kjønn

Tabell 6: Oversikt over respondentenes missnøye med ulike deler av kroppen, fordelt på aktivitetsarena

Tabell 7: Handlinger som følger av skam, fordelt på kjønn

Tabell 8: Handlinger som følger av skam, fordelt på aktivitetsarena

## VEDLEGG

- Tabell 9: Respondentenes synspunkt på trening som verktøy for å få en ønsket kropp, fordelt på kjønn
- Tabell 10: Respondentenes synspunkt på trening som verktøy for å få en ønsket kropp, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 11: Hvor viktig mener menn og kvinner at en flott kropp og et pent utseende er
- Tabell 12: Hvor viktig mener respondentene at en flott kropp og et pent utseende er, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 13: Hvilket syn menn og kvinner har på den ideelle mannekroppen
- Tabell 14: Hvilket syn man har på det mannlige kroppsidealet, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 15: Hvilket syn menn og kvinner har på den ideelle kvinnekroppen
- Tabell 16: Hvilket syn man har på det kvinnelige kroppsidealet, fordelt på aktivitetsarena
- Figur 24: Kjønnfordeling over hvorvidt og hvorfra respondentene opplever krav eller forventninger til å ha en idealkropp
- Figur 25: Hvorvidt og hvorfra respondentene opplever krav eller forventninger til å ha en idealkropp, fordelt på aktivitetsarena
- Figur 26: Kjønnfordeling over respondentenes opplevelse av krav eller forventninger om å ha en flott kropp
- Figur 27: Respondentenes opplevelse av krav eller forventninger om å ha en flott kropp, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 17: Hvor godt mener respondentene at utsagnet ”Jeg er fornøyd med kroppen min” passer for dem, fordelt på kjønn
- Tabell 18: Hvor godt mener T/H-aktive og K/I-aktive at utsagnet ”Jeg er fornøyd med kroppen min” passer for dem
- Tabell 19: Oversikt over respondentenes grad av fornøydhet/misfornøydhet med egen kropp, fordelt på kjønn



## Prosjekt Perfekt

- Tabell 20: Oversikt over respondentenes grad av fornøydhets/misfornøydhets med egen kropp, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 21: Oversikt over kvinner og menns forhold til kosthold
- Tabell 22: Oversikt over respondentenes kosthold, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 23: Hva mener kvinner og menn om påstanden: ”kosttilskudd er nødvendig for å få den kroppen jeg vil ha
- Tabell 24: Hva mener aktive på T/H og K/I om påstanden: ”kosttilskudd er nødvendig for å få den kroppen jeg vil ha
- Tabell 25: Påstand: ”Jeg kunne tenkt meg å bruke doping dersom jeg var garantert å få en fin kropp”, fordelt på kjønn
- Tabell 26: Påstand: ”Jeg kunne tenkt meg å bruke doping dersom jeg var garantert å få en fin kropp”, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 27: Utbredelse av dop i treningsmiljøet, fordelt på kjønn
- Tabell 28: Utbredelse av dop i treningsmiljøet, fordelt på aktivitetsarena
- Tabell 29: Menn og kvinners svar på påstanden: ”Jeg kan godt tenke meg å foreta en kosmetisk operasjon
- Tabell 30: Påstand: ”Jeg kan godt tenke meg å foreta en kosmetisk operasjon”, fordelt på aktivitetsarena

## INNHOLD

SAMMENDRAG .....	i
FORORD.....	ii
FIGURER.....	iii
TABELLER .....	v
VEDLEGG.....	vi
INNHOLD.....	viii
1.0 STARTEN PÅ ET PROSJEKT PERFEKT .....	1
1.1 BAKGRUNN .....	1
2.0 RELEVANT TEORI FOR PROSJEKTET .....	7
2.1 FYSISK UTSEENDE .....	7
2.2 KROPPSBILDE.....	12
2.3 ET SOSIALT SELV.....	17
2.4 FØLELSESVERDEN .....	20
2.5 SOSIALE FORVENTNINGER.....	21
2.6 IDENTITETSPROSJEKTET: KROPPEN .....	24
2.7 KROPPSDISKURSEN .....	25
2.8 TRENINGSSENTER/HELSESTUDIO VS. KLUBB/IDRETTSLAG .....	26
3.0 METODISKE REFLEKSJONER RUNDT PROSJEKTET .....	28
4.0 PROSJEKTETS RESULTATER.....	31
4.1 FYSISK AKTIVITET .....	31
4.2 KROPPSIDEALET OG FORVENTNINGER.....	38
4.3 KROPPSBILDE .....	44
4.4 OPPSUMMERING .....	58
5.0 DISKUSJON AV PROSJEKTET .....	59
5.1 FYSISK AKTIVITET .....	59
5.2 KROPPSIDEALET OG FORVENTNINGER.....	60

## Prosjekt Perfekt

5.2.1. KJØNN.....	60
5.2.2. AKTIVITETSARENA.....	62
5.3 KROPPBILDE .....	64
5.3.1. KJØNN.....	64
5.3.2. AKTIVITETSARENA.....	74
5.4 EN SYSTEM TEORETISK FORSTÅELSE .....	78
6.0 HVA FORTELLER DETTE PROSJEKTET.....	82
7.0 LITTERATUR .....	84
VEDLEGG.....	93

## 1.0 STARTEN PÅ ET PROSJEKT PERFEKT

Denne oppgaven har som hovedfokus undersøker hvilke tanker 18-19 åringer har om egen kropp og kroppsidealer. Mye av forskningen på dette har vært rettet mot kvinner, derfor ønsker jeg hovedsakelig å fokusere på menn. Min oppfatning er at slettes ikke alle menn heller er fornøyd kroppen sin, men sjeldnere enn kvinner snakker menn om disse tankene. Dette kan resultere i at de begynner å trene på et treningssenter eller helsestudio og begrunner det med at de ønsker å komme i form, mens de egentlig ønsker å få en form. En form som er mest mulig lik idealkroppen.

### 1.1 BAKGRUNN

Som fundament for denne masteroppgaven ligger Barland og Tangens (2006) prosjektplan til en landsomfattende undersøkelse om "Ungdom, kropp og fysisk aktivitet". Deres prosjektplan er utarbeidet i forbindelse med Sosial og helsedirektoratets etterlysning av en dopingundersøkelse og reiser i den forbindelse en hel del nye og interessante spørsmål rundt dagens dopingproblematikk. Denne oppgaven vil basere seg på data som er innhentet i forbindelse med dette prosjektet. Datagrunnlaget er fra landets 6 sesjonssteder (Oslo, Hamar, Trondheim, Kristiansand, Harstad og Bergen), altså består utvalget hovedsakelig av personer i 18-19 års alderen.

Ser man på forskning som er gjort på dette område, er det kun gjort studier som peker på retrospektive årsaker. Altså årsaker som oppgis lenge etter at dopingbruken startet eller er avsluttet. Dette er uklare grunner som ikke gir noe valide funn (Haug og Barland, 2005 i: Barland and Tangen, 2006). Forskning som har til hensikt å avdekke rekrutteringsmekanismer til doping er fraværende og bør være et prioritert forskningsområde, sier Haug og Barland (2005 i: Barland and Tangen, 2006) i rapporten *Doping som samfunnsproblem – en sammenfatning*.

Ett ekstremt fokus på kropp, trening og livsstil kan sies å være helt normalt innenfor toppidretten. Normalt fordi det er avgjørende for hvorvidt man lykkes eller ikke. Man må ha en kropp som er ideell for den aktuelle idretten og derfor ser man ofte at toppidrettsutøvere har strikte trenings- og livsstilsregimer. I ens iver etter å bli blant de beste ser en stadig eksempler på idrettsutøvere som representerer ekstreme former for kroppspraksiser. Noen er

## Prosjekt Perfekt

svært tynne, andre er ekstremt muskuløse. Noen svært unge, mens andre har holdt det gående i mange år. Enkelte sverger til en hard trening og naturlig kosthold for å komme i toppform, mens andre blir fristet til å ta snarveier og ulovlige midler. Jeg velger å la den organiserte idretten ligge og heller rette fokus mot det uorganiserte og med hovedfokus på treningssentre og den oppblomstrende fitnesskulturen. Her kan man finne igjen noe av de samme trekkene som ved organisert toppidretten. Et fokus på kropp og det estetiske som er like stort, om ikke større. Motivene for en sådan aktivitet er kanskje ikke på samme måte knyttet opp mot prestasjon og resultater som det er i idrett. For her handler det ikke om å konkurrere og å vinne på noen måte. Eller gjør det kanskje det? Handler kanskje den fysiske aktiviteten på treningssentre og helsestudio om å prestere på andre områder? Kanskje ønsker man her å prestere innenfor kropp og utseende, det jeg her velger å kalle et fitness-system.

De siste tiårene har det vært en økende interesse i den vestlige verden for tjenester som skal forandre og forbedrer kroppen og forskere definerer utviklingen som *forbrukernarsissisme*, (*postmoderne*) *hedonisme* og *makeovermani* (Sassatelli, 2001, Barland, 2003, Johansson, 2006). I Norge fikk treningssentrene på 90-tallet en eksplosiv vekst som fortsatt ikke ser ut til å stagnere. Det anslåtte medlemstallet for kommersielle treningssentre i Norge lå i år 2003 på ca. 300 000 (Ulseth, 2003), mens det i 2007 hadde økt til ca. 560 000 medlemmer (IHRSA, 2007). Det viser seg at det er en noe høyere andel av kvinner i norske treningssentre, men menn er de som trener hyppigst (Ulseth, 2003).

Denne utviklingen bør også sees i lys av den helsesvekkende livsstilen som har rammet de fleste industrialiserte land de siste årene. En negativ trend i befolkningens fysiske aktivitetsnivå har ført til så sterk økning av kroppsvekt på verdensbasis, at Verdens helseorganisasjon (WHO) har gått ut og definert det som en global epidemi med store helsemessige konsekvenser (Departementene, 2004). Som følge av dette har de helsemessige gevinstene av fysisk aktivitet fått et sterkt fokus. Gjennom mediene får vi daglig servert en dose fakta om helse og trening. For enkelte kan dette fokuset rett og slett være for mye og føre til en ”overdose” med påfølgende bivirkninger i form av dårlig kroppsbilde.

Det at mange jenter lider av kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser er velkjente for de fleste. Litteraturen og mediene snakker stadig om hvilke bivirkninger kroppsfokusering og ekstreme kroppsidealer får for kvinner (Fairburn and Harrison, 2003, Halvorsen, 2001, Storvoll et al., 2005, VG, 21.02.2007, Aftenposten, 16.11.2008). Særlig spiseforstyrrelser har hatt et så sterkt

## Prosjekt Perfekt

kvinnelig fokus at det nærmest har vært regnet som en kvinnelidelse (Skårderud, 2007, Pope jr et al., 2000). Men er virkeligheten slik at det kun kvinner som lar seg påvirke av reklamer med flotte kropper? Er det bare jenter som er opptatt av kropp og utseende? Har ikke gutter har også kropper?

Forskning viser at spesielt markedsverdien for mannens utseende har vært i en rivende utvikling de siste årene. I USA brukte menn i 1999 i overkant 2 milliarder dollar på medlemskap i kommersielle treningssentre og like store summer ble brukt på treningsutstyr for hjemmebruk (Pope jr et al., 2000). Den samme utviklingen ser også ut til å gjelde for Norge. Tall her hjemme fra viser også at menn de siste årene er blitt en viktig kundegruppe for den kosmetiske kirurgien og kosmetikk og skjønnhetsindustrien (Helsetilsynet, 2004, Berg, 2004). At fokuset på mannskroppen har økt ser en også klare tegn til i media. I bladene Glamour og Cosmopolitan viser det seg at innholdet av avklede menn i perioden 1960 – år 2000 har hatt en økning fra ca 3 % - 35 % (Pope jr et al., 2001). Enkelte går så langt som å si at mannskroppen er "... the decade's most powerful 'cross-over' image" (Potter, 1997). Men i likhet med kvinnene har det økte fokuset på kroppen også en bakside selv for den sterke mannen.

Man ser nå i større grad enn tidligere at også gutter og menn har kompleks ved egen kropp. *Adoniskomplekset* som det enkelte steder i litteraturen kalles, er et samlebegrep som blir brukt for å beskrive en gruppe skjulte, men ofte overraskende alminnelige kroppsbildeengstelser hos gutter og men (Pope jr et al., 2000). Disse problemene kan påføre individet til dels nokså store lidelser, både fysisk og psykisk. Den forholdsvis nye psykiske lidelsen *Muscle Dysmorfia* (Pope jr et al., 1997) eller *Megarexia\Bigorexia Nervosa\Reverse Anorexia* som det også blir kalt, har oppstått som en mulig konsekvens av det økte kroppsfokuset. Lidelsen rammer særlig gutter og menns som ønsker en mer muskuløs kropp. En landsomfattende undersøkelse (Garner, 1997) i USA dokumenterer at det har skjedd et radikalt skifte i menns syn på egen kropp. Antall menn som var missfornøyd med et aspekt ved kroppen lå i 1972 på 15 %, mens det i 1997 var hele 43 %. Nesten en tredobling! Nyere undersøkelser gjort i Norge tyder på at kroppsmisnøye er et problem blant gutter og menn også her hjemme (Innselset, 2000, Rotevatn, 1998, Bratland, 2005). Bratlands (2005) undersøkelse av 12-18 åringer i Oslo viser at så mange som 50 % av guttene var misfornøyd med egen kropp og/eller kroppsvekt. Siden dette er lidelser som fortsatt sees på som kvinne- og jentelidelser, antas mørketallene å kunne være store.

## Prosjekt Perfekt

Man kan ikke uten videre forklare et dårlig kroppsilde med seier og økte prestasjonskrav slik man kan i den organiserte idretten. Derfor vil det være interessant å studere hvilke andre mekanismer som kan ligge til grunn for en livsstil som basert på kropp og trening. Er det slik at vi styres i stor grad av hva vi mener er fornuftig? Eller er det følelsene våre som opererer bak i kulissene og trekker i de avgjørende trådene som får oss til å velge det ene fremfor det andre?

Forholdet mellom kognisjon og emosjon, eller sagt på en annen måte, hvorvidt våre beslutninger bestemmes av følelser eller fornuft har vært gjenstand for mange diskusjoner og antagelser innenfor psykologien, sosiologien og filosofien. En av de største tenkerne gjennom tidene, Aristoteles, mente at handlinger hadde sitt utgangspunkt i følelser (Stigen, 1983, s. 156). I den senere tid ser det ut til at diskusjonene i økende grad har hatt et følelsesbasert fokus og at man i større grad er enige om følelsenes betydning i beslutningsprosessen (Damasio, 2001). Særlig viser skamfølelsen seg å være en helt sentral emosjon som styrer mange av våre hverdagslige beslutninger (Scheff and Retzinger, 2000). Derfor vil et av hovedfokusene i denne studien være å argumentere for følelsenes innflytelse på beslutninger hva angår kropp, identitet og trening.

Man oppdaget tidlig at individets kroppsilde, bilde en har av sin egen kropp, er et flerdimensjonalt fenomen som er dannet på bakgrunn av både psykologiske, sosiokulturelle og nevrologiske elementer (Schilder, 1950). Schilder (1950, s. 210) mente at følelser i tillegg til ulike kroppsilde variabler har en sentral relevans også i hverdagslige hendelser i livet: "every emotion therefore changes the body-image". Utseende står sentralt i kroppsildeforskningen. Hvordan vi ser ut spiller en viktig rolle for hvem vi er, både i relasjon til oss selv og andre. Samfunnet og kulturen vi lever i ser ut til å ha en klar oppfatning av hva som idealet og hva som er avviket, og er derfor en helt sentral determinant for vårt kroppsilde og selvoppfatning. Thomas F. Cash (1990) har bidratt sterkt i forskningen på kroppsilde og mener å ha funnet god dokumentasjon for en "beauty-is-good" stereotypi i samfunnet i dag. Altså viss man er attraktiv er det forbundet med en rekke positive hendelser og motsatt viss en er uattraktiv kan det relateres til en rekke negative hendelser. Dette er et fenomen han kaller for *beautyism* (Cash, 1990, s. 56). Som vi skal se kan dette medføre nokså alvorlige konsekvenser.

## Prosjekt Perfekt

Det oppstår det Pope (Pope jr et al., 2000) kaller for en *Catch-22* situasjon. Personer med forstyrrelser relatert til kroppsbilde stenger følelsene sine inne på grunn av at samfunnet forbyr menn å snakke om dem. Dermed oppstår en indre smerte som vil vedvare på grunn av taushet omkring problemet. Viss man mot formodning skulle åpne seg å snakke om problemet vil da samfunnet fortelle han hvor upassende og lite maskulint slik oppførsel vil være. Da vil han kanskje sitte igjen med en sterkere følelse av skam. Skamfull fordi han er umandig og annerledes. Mange går heller og bærer på en vond følelse inni seg, enn å bryte med de tradisjonelt maskuline praksiser. Menn skal ikke være opptatt av utseende. Er en mann opptatt av utseende står man i fare for å miste sitt maskuline ansikt. Tross dette ser det ut til at denne oppfatningen utvikler seg mot en tvetydighet. Media formidler en virkelighet som er langt annerledes.

Daglig kan en se bilder av gyldenbrune menn med markert six-pack og store biceps i både blader, aviser, tv og internett. Idealmannen i den vestlige verden blir fremstilt som en sunn og frisk og som tar vare på kropp og utseende. Det har skjedd en utvikling mot et ideal som er mer muskuløst og mer i form og ofte uopnåelig for menn flest (Pope jr et al., 2000). Kan trening på treningssenteret ha noe med at samfunnet stiller forventninger til hvordan vi skal se ut? Blir disse forventningene om sosialt konstruerte idealer forsterket i enkelte subkulturer?

*Forventninger* er i følge Tangen (2004b) en helt sentral del av hvordan sosiale systemer er bygd opp og er en undervurdert forklaringsvariabel i sosiologien. Ved hjelp av hans (Tangen, 2004b, Tangen, 2004a, Tangen, 2004c) tolking av Luhmanns systemteori vil jeg prøve å forklare det komplekse og flerdimensjonale systemet som jeg har valgt å kalle fitness-systemet og hvordan dette systemet i dag nærmest produserer individer som er misfornøyde med egen kropp og utseende. Fitness-systemet skiller seg fra idrettssystemet, som Tangen snakker om, ved at handlingen fysiske aktivitet ikke kan relateres til idrettens binære kode vinne/tape, men i større grad til i form/ikke i form. Denne forskjellen kan en finne igjen i forskjellige materielle forventningsstrukturer der hvor handlingene utspilles. Resultattavla på fotballbanen viser ved hjelp av tall hvilket lag som har vunnet og hvem som har tapt. Målstreken markerer et skille som ballen må passere viss man skal ha mulighet til å vinne. På sammen måte viser speilet på treningssenteret hvem som er i form og hvem som ikke er det. Det samme gjør også vektene. I et samfunn som flommer over av muskuløse kroppsideal vil et slikt fitness-system være aktuelt for aktører som ønsker å slutte seg til kommunikasjonsformen i form/ikke i form. Aktører som ønsker å konkurrere vil større grad slutte seg til kommunikasjonsformen vinne/tape, altså idrettssystemet. Ut i fra dette springer



## Prosjekt Perfekt

min antagelse om at personer som er aktive på treningssenter/helsestudio har en noe annerledes kroppsoppfatning enn personer som er aktive i klubber/idrettslag. På grunn av det økte fokuset på mannskroppen de siste årene antar jeg også at menn økende grad tilslutter seg kommunikasjonsformen i form/ikke i form og i likhet med kvinner får et mer kritisk syn på kroppen. Derfor er hovedmålet i denne oppgaven å sammenligne kjønn og aktivitetsarena opp mot ulike variabler som jeg mener kan relateres til kroppsbylde.

I likehet med forskerne (Pope jr et al., 2000, Skårderud, 2007, Mishkind et al., 1986, Cohane and Pope jr, 2001, Olivardia, 2001) mener jeg vi ser tendensen til at kroppsfokusset på mannen er på vei til utvikle seg til et stort problem slik det har vært for kvinnene allerede i mange år. Jeg mener at problemet så absolutt bør tas på alvor og vil derfor prøve å bidra med ny kunnskap på dette relativt nye problemområdet. Jeg så det derfor som en gylden mulighet for meg å kunne delta i dette prosjektet om ungdom, kropp og fysisk aktivitet. Her kunne jeg få tilgang på data som sier en hel del om den norske ungdommers fysisk aktivitet, kroppsbylde og kroppsbylde.

Sammen vil de overnevnte hovedfokusene gi en rekke *problemstillinger* som jeg gjennom oppgaven skal berøre: Hvor er man oftest fysisk aktiv og hva er motivene? Hvor viktig er kropp og utseende generelt og for den fysiske aktiviteten man holder på med spesielt? Hva kjennetegner dagens kroppsbylde? Har disse eventuelt innvirkning på krav og forventninger som måtte oppleves til kroppen? Hvordan og hvorfra oppleves i så fall kravene og forventningene? Har dette igjen sammenheng med hvilke tanker og følelser man har om sin egen kropp og kroppsbylde? Hvilke handlinger er vanlige viss man eventuelt har negative tanker og følelser om kroppen? Kan trening på treningssenter/helsestudio, kosthold, kosttilskudd, doping og kosmetiske operasjon sees på som måter å prosjektere en perfekt kropp? Dette blir helt grunnleggende mål for oppgaven å avdekke. Nedenfor vil det bli presentert en del grunnleggende teori som er valgt som relevant for det aktuelle problemområdet.

## 2.0 RELEVANT TEORI FOR PROSJEKTET

Det er etter hvert gjort mye forskning på ulike aspekter ved kroppsbilde og likeledes er det dukket opp en masse teorier som er ment å forklare hvordan vi mennesker oppfatter vår egen kropp. Her har jeg gjort et utvalg av det jeg syntes er mest relevant for min oppgave.

### 2.1 FYSISK UTSEENDE

Utseende er en helt sentral del av hvem vi er, både for oss selv og for andre. Har man tannregulering vil man kanskje føle seg som en fjortis. Har man små muskler vil kanskje enkelte ha et inntrykk av denne personen som liten og spinkel. Vårt utseende er det vi oftest først blir tolket ut ifra. Det kan innebære alt fra vekt, høyde, sjarm og ansiktskarakteristikker til hvordan vi stiller oss. Gjennom utseende kan vi hente ut en masse lett tilgjengelig informasjon om personen, både kjønn, etnisitet, omtrentlig alder og kanskje også samfunnsklasse og yrke (Cash, 1990).

Cash (1990, s. 51) mener at forskning på menneskets fysiske utseende i hovedsak kan deles inn i to ulike perspektiver: "view from the outside" og "view from the inside". Utsideperspektivet går ut på hvordan vi ser på oss selv som sosiale objekter. Hvordan fysisk tiltrekning eller sjarm virker inn på sosial persepsjon, mellommenneskelig interaksjon og menneskelig utvikling. Innsideperspektivet omhandler i større grad det man betegner som kroppsbilde. Kroppsbilde vil bli forklart mer inngående senere, men sånn helt grunnleggende har det har å gjøre med hvordan hvert enkelt individ personlig erfarer sitt utseende. Dette perspektivet er også nært relatert til individets selvoppfatting. Cash (1990) mener selv om mye av forskningen er todelt bør disse perspektivene allikevel ikke studeres separat fordi selvets oppfatninger ofte bygger på sosiale oppfatninger.

Utseendets sentrale rolle i dagens samfunn kan ha noe å gjøre med hva som blir betegnet som en beauty-is-good stereotypi. Dion og hennes kollegaer (1972) har i sin klassiske studie, *what is beautiful is good*, funnet god dokumentasjon for at en slik stereotypi finnes. De har motsatt også funnet at "what is ugly is bad". Sammenlignet med mindre attraktive personer viser resultater fra deres studie at attraktive blir sett på som gladere, mer suksessfulle, smartere, mer interessante, mer varmhjertige, mer avbalanserte, mer sosiale o.s.v. Senere forskning har også kunnet bekrefte hvordan vi nærmest automatisk tenker mer positivt om fysisk attraktive personer (Eagly et al., 1991). Atferdsmessig gjenspeiler dette seg ved at lærere behandler

## Prosjekt Perfekt

attraktive elever bedre enn de mindre attraktive (Clifford and Walster, 1973, Martinek, 1981). Mindre pene er også mer utsatt for bebreidelse, straff og fysisk mishandling (Berkowitz and Frodi, 1979, Dion, 1972, McCabe, 1988). De er også ofte mindre populære blant jevnaldrene (Zakin, 1983, Adams and Roopnarine, 1994, Langlois and Stephan, 1977), og som om det ikke var nok så ser det også ut til at de møter mer antipati hos sine fedre (Elder Jr et al., 1985). Når det kommer til kjærlighetslivet så ser det ut til at de mindre attraktive også lider her. For når det gjelder dating ser det ut til å være moderat til signifikant relasjon mellom hvor attraktiv man er utseendemessig og hvor populær man er som dating objekt (Berscheid et al., 1971, Curran and Lippold, 1975, Reis et al., 1980).

Den ovenfornevnte forskningen viser tydelig at det kan være fordelaktig å ha et attraktivt utseende. Men hva vil de si å være attraktiv? Enkelte støtter seg til den biologisk- og evolusjonsteoretiske tanken om *Survival of the Prettiest* (Etcoff, 1999) som har sin styrke ved at den direkte tar opp hva som kjennetegner det attraktive. Dette perspektivet peker på at det finnes visse universelle trekk som kjennetegner det å være attraktiv. Spesielt nevnes det da gjennomsnittsfjeset og trekk som kan assosieres med ungdommelighet og god helse (Jackson, 2002). Andre hevder at denne teorien ikke god nok siden man kan se at idealene har variert mye gjennom tiden, fra kultur til kultur og imellom subkulturer innad kulturen (Jackson, 2002, Gray and Ginsberg, 2007). Det finnes ikke noen universell standard for hva som er fysisk attraktivt. Det er kulturen vi lever i som først og fremst definerer hva som er en attraktiv kropp og nettopp derfor er den sosiokulturelle modellen kanskje den mest vanlige fremgangsmåten til å forklare temaer rundt dette med kroppsbilde. Jeg ønsker derfor å benytte meg av et slikt perspektiv når jeg nærmere skal studere fysisk aktivitet, kroppsidealer og kroppsbilde.

Sentralt i det sosiokulturelle perspektivet er hvordan kulturelle verdier legger føringer for hvordan vi oppfatter oss selv og andre (Jackson, 2002). For eksempel viss en kultur verdsetter en slank og muskuløs kropp, da vil også individene verdsette en slank og muskuløs kropp for seg selv og andre. Legger kulturen i liten grad vekt fysiske utseende, men heller vedsetter sosiale ferdigheter, vil individene likeledes anse utseende som uviktig i deres bedømming av seg selv og andre og heller vektlegge sosiale ferdigheter (Jackson, 2002). Dette kan relateres til hva Jackson (2002) kaller *sosial forventningsteori*. Tanken om at kulturelle verdier influerer på ens oppfatning og oppførsel til den andre, som igjen influerer på den andres oppførsel, som i sin tur igjen influerer på den andres selvoppfatning.

## Prosjekt Perfekt

Eksempel: Tor og Halvor lever i et samfunn fulle av forventninger til utseende og kropp. Tor representerer konformitet med samfunnets idealkropp ved både å være slank og muskuløs. Halvor kjennetegnes ved å være liten og tynn og representerer sådan er avvik til samfunnets ideelle kropp. Tors forventninger til et sådan idealkroppslig avvik former hans oppfattning av Halvor som spinkel og uattraktiv. Oppfattningen reflekteres gjennom hans oppførsel ved at han omtaler Halvor som ”en veiking som ikke har draget på damer”. Halvors oppførsel blir påvirket av Tors forventninger ved at han ikke tørr å trene på treningssenteret og er sjenert for å ta kontakt med jenter. Over tid kan dette føre til at Halvor internaliserer syn på seg selv som svak og uattraktiv. Dermed har Tors forventninger blitt Halvors selvoppfatning.

Jackson (2002) forklarer at et slikt hendelsesforløp fra den som oppfatter (Tor) sitt perspektiv blir kalt en selvoppfyllende profeti eller ”interpersonel expectancy effect”. Utfallet av denne hendelsen blir fra den som hendelsen går utover (Halvor) sitt perspektiv kalt ”the looking glass self” (se Cooleys (1922) teori nedenfor om det sosiale selvet ). Denne teorien er finner jeg meget interessant fordi den kan knyttes tett opptil tanken om det sosiale selvet og Luhmanns begrep om forventninger som jeg skal si mer om senere. Dessuten er den også i tråd med det overordnede sosiokulturelle perspektivet som jeg har i denne studien. Sosial forventningsteori bidrar derfor til å gi en bredere og mer helhetlig forståelse av problemområdet, samtidig som det også er med på underbygge annen teori som presenteres i dette kapitlet.

Mye har blitt sagt om teorier for fysisk utseende, mens lite har blitt nevnt om hva som kjennetegner det fysiske attraktive, kroppsidealet. Med kroppsideal så mener jeg her den gjeldende sosiokulturelle definisjonen av en attraktiv kropp (Jackson, 2002). Selv om jeg har redegjort for mitt sosiokulturelle perspektiv i forhold til synet på idealkroppen, mener jeg likevel at det er på sin plass å presentere Sheldons (1950) biologiske teori om kroppstyper for å gi leseren en bedre terminologisk forståelse. På midten av 1900-tallet definerte han tre ulike komponenter som utgjør et menneskes kroppstype. *Endomorf* (overvektig), *ektomorf* (undervektig) og *mesomorf* (atletisk). Han påpekte imidlertid at et individ ikke kun består av en slik komponent, men at man har alle tre i større eller mindre grad. Mens hans teori den gang ble brukt til å studere sammenhengen mellom menneskelig fysikk og kriminologi, noe for øvrig førte til at teorien senere ble diskreditert, blir den i dag brukt til bl.a. kosthold og trening (Iforn.no, 2008).

# Prosjekt Perfekt

Flere forskere mener tydelig å kunne se at den ideelle mannskroppen på 80-tallet, særlig i den vestlige verden, begynte for alvor å utvikle seg i retning av den mesomorfe kroppstypen (Pope jr et al., 2000, Mishkind et al., 1986). Altså en atletisk og muskuløs kropp med smal midje og brede skuldre (v-form). Dette hadde man kun tidligere sett små tendenser til på 30- og 40-tallet ved Charles Atlas (figur 1 og 2). Innenfor kunsten hadde man sjelden sett slike kropper bli idealisert siden antikkens Hellas og Romerriket (Labre, 2002). Denne utviklingen går tydelig frem av en studie av midtsidemodellene i bladet Playgirl. Undersøkelse viser at de siste 25 årene har de mistet ca. 5 kg samtidig som de har lagt på seg ca. 12 kg muskler.

FIGUR 1: CHARLES ATLAS REKLAME #1 (CHARLESATLAS.COM)

**Life's Most Embarrassing Moment**

WHEN THE GIRL YOU WERE KEEN ABOUT SAW YOU IN A BATHING SUIT AND YELLED-

"HELLO, SKINNY!"

**I'LL PROVE IN 7 DAYS THAT I CAN MAKE YOU A NEW MAN!**

**YES**—right in these first 7 days I'll start to PROVE I can turn YOU into a man of might and muscle. And it will be PROOF that you (and anyone else) can SEE, FEEL, MEASURE with a tape!

In even one short week I guarantee you'll feel new muscles rising where only flabby flesh had been before! Your whole body will glow with health, surge with new power.

Just tell me where you want to add inches of muscle or add bulk, and which parts of your body are under-developed. And in double-quick time I'll turn them into obnoxious measurements!

I was only a 57-pound weakling. A nervous, easily stoned, nervous weakling. Something had to be done. Ordinary "exercise" did no good. And THEN—I discovered DYNAMIC TENSION! I built my body into the picture of health and strength you see here—and now, in Madison Square Garden, the title, "World's Most Perfectly Developed Man!"

DYNAMIC TENSION worked miracles! Friends who used to laugh at my physique now stared at me in amazement. Would I show them how I accomplished it? I DID. I worked wonders for them. And now I'm ready to show YOU my secret of building size, strength, muscle with the measurements of a real MR-MAN and the power of a human dynamo!

**No Apparatus, Pills or Diets**

I have no use for pills, freak diets, or apparatus that might strain your heart or other vital organs. DYNAMIC TENSION is the natural way to build up your body, strengthen your inside and out. It got me under you as "Alvin Karpis," but gone after conviction, slavery, chain blouses, and other hardships. And it made nothing of them at once.

**Actual Photographs Will Show You**

Let my FREE BOOK—"Rebuilding Health and Strength"—show you photographic proof of what DYNAMIC TENSION has done for others. It tells about my amazing career of physical development. It tells you how to develop courage, confidence, and self-power—and how I can make you THE MAN YOU WANT TO BE! . . . This valuable book is absolutely FREE! Send for it TODAY! Address me personally, CHARLES ATLAS, Dept. 84, 115 East 22nd St., New York, N. Y.

**CHARLES ATLAS, Dept. 84**  
115 East 22nd Street, New York, N. Y.

I want to see that your chance of DYNAMIC TENSION will make a real fact of your life—a healthy, happy one! I will send you a sample. Send me your free trial—Rebuilding Health and Strength—now. Send me your free trial—Rebuilding Health and Strength—now.

NAME: \_\_\_\_\_  
Please send promptly on postal card.

ADDRESS: \_\_\_\_\_  
CITY: \_\_\_\_\_ STATE: \_\_\_\_\_

An unretouched photo of Charles Atlas. "The World's Most Perfectly Developed Man."

I'LL SEND YOU FREE MY 48 PAGE BOOK OF PHOTOS

FIGUR 2: CHARLES ATLASREKLAME #2 (CHARLESATLAS.COM)

En utvikling av det muskuløse kroppsidealet for mannen har skjedd samtidig som fokuset på mannens kropp og utseende også har endret seg drastisk. Kvinnene er ikke lenger aleine om å pryde blader og magasiner med sine flotte kropp. Andelen avkledde menn i bladene Glamour og Cosmopolitan har nærmest eksplodert eller ”skyrocketeds” som Pope jr. og hans kollegaer (2001) velger og kalle det. Reklamen i disse to bladene inneholdt kun 3 % avkledde menn på 50-tallet, mens det på 90-tallet var oppe i hele 35 %. Uviklingen har for lengst også nådd Norge. Forskning viser at menn her hjemme de siste årene er blitt en viktig kundegruppe for treningssentrene, kosmetiske kirurgien og kosmetikk og skjønnhetsindustrien (Helsetilsynet, 2004, Berg, 2004, Ulseth, 2003). Man kan strides om det stemmer, men på grunn av dens appell til menn, kvinner, homofile og hetrofile er kanskje er mannskroppen ”... the decade’s most powerful ’cross-over’ image” slik Peter Arnell fra reklamebyrået Arnell Group hevder (Potter, 1997).

Sosialiseringen av disse nye standardene for mannskroppen kan man se over alt i samfunnet. Leketøysfigurer for barn har blitt mer og mer muskuløse (Pope jr et al., 1999). Økt popularitet til vekttreningsapparater, treningssenter/helsestudio og prestasjonsfremmede kosttilskudd (Labre, 2002). I USA bruker menn alene ufattelige to milliarder dollar brukt på medlemskap i

kommersielle treningsentre og like store summer ble brukt på treningsutstyr for hjemmebruk (Pope jr et al., 2000). En studie (Distefan et al., 1999) av ungdommers mest populære filmstjerner viser særlig at gutter foretrekker muskuløse personer som Arnold Schwarzenegger, Jean Claude Van Damme, Sylvester Stallone, Steven Segal, and Wesley Snipes. Ingen av disse var med på jentenes favorittliste. Men der det mannlige idealet dreier mer i retning av det mesomorfe, dreier det kvinnelige idealet mer i retning av det ektomorfe. Denne kjønnsforskjellen forklarer kanskje hvorfor flere kvinner er plaget med spiseforstyrrelser og ønsker mindre hofter, lår, rumpe og midje, mens menn ønsker større overarmer, skuldre og brystmuskulatur (Moore, 1993).

Forskning tyder på at det er en sterk link mellom samfunnets idealiserte kropper og kroppsbilde (Stanford and McCabe, 2005, Agliata and Tantleff-Dunn, 2004, Lorenzen et al., 2004). En oversiktsartikkel (Blond, 2008) som ser på 15 eksperimentelle studier der menn blir eksponert for reklame som inneholder ideelle mannskropper konkluderer med at dette har en signifikant negativ innvirkning på menns kroppsmisnøy. Denne linken kan ut i fra et sosiokulturelt perspektiv forklares ved sosial sammenligning og/eller internalisering av samfunnets kroppsideal hos individet. Dette vil bli tatt opp når jeg senere skal presenter en modell til sosiokulturell forståelse av kroppsbilde.

## 2.2 KROPPSBILDE

Historisk var det nevrologene som tidlig på 1900-tallet først fattet interesse for spesifikke fenomener tilknyttet kroppslige erfaringer (Fisher, 1990). Forskningen på den tiden var for det meste knyttet opp mot pasienter med hjerneskade. Heads (1926 i: Fisher, 1990) teori om kroppsskjema (body schema) var også helt sentral på denne tiden. Teorien forklarer hvordan vi vurderer våre holdninger og bevegelser etter en standard modell eller skjema. Et slikt skjema er dannet på bakgrunn av tidligere erfaringer og man mente at det var et minstekrav for at personer skal kunne bevege kroppen fra en posisjon til en annen på et logisk vis. Paul Schilder (1950) var den som først mente at man måtte ta høyde for psykologiske og sosiokulturelle elementer, så vel som nevrologiske når man skulle studere fenomenet kroppsbilde. Med det forutså han i stor grad hvordan moderne kroppsbildeforskning kom til å ta form. Dessuten var han også av den oppfatning at følelser spiller en viktig rolle for kroppsbildet: "Every emotion therefore changes the body-image" (Schilder, 1950, s. 210). I

likhet med Schilder vil jeg også legge vekt på følelser når jeg i det videre skal studere kroppsbilde relaterte aspekter hos norsk ungdom.

Schilders (1950, s. 11 ) definisjon av kroppsbilde er veldig enkel og sier på mange måter mye om begrepet: "The picture of your own body which we form in our own mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves". I dag mener forskerne (Cash and Pruzinsky, 2002) at kroppsbilde er et langt mer komplekst og flerdimensjonalt fenomen enn hva som ligger i definisjonen til Schilder og nettopp derfor har man også problemer med å fremlegge noe klar definisjon av begrepet. Det ser ut til at til at en definisjon av begrepet i stor grad er avhengig av hvilken dimensjon av kroppsbildet som aktualiseres. Man får et innblikk i hvor komplekst fenomenet er når man leser boken til Thompson (1999, s. 10), *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*, der han nevner hele 14 forskjellige definisjoner på kroppsbilde. Noen av det som nevnes er vekttilfredshet (weight satisfaction), størrelseoppfatning (size perception), kroppstilfredshet (body satisfaction), utseendeevaluering (appearance evaluation). Det er derfor heller ikke tilfeldig at forskerne Cash og Pruzinsky (2002) har valgt en flertallsform når de skulle titulere sitt oversiktsbidrag til emne, *Body images*. Fallons (1990, s. 80) definisjon av kroppsbilde er kanskje den som er mest relevant i denne oppgaven på grunn av dens sosiokulturelle perspektiv: "One's body image includes his/her perception of the cultural standards, his/her perception of the extent to which he/she matches the standard, and the perception of the relative importance that members of the cultural group and the individual place on that match".

Fisher (1990, s. 17) mener at man i dag klart kan se at forskning på kroppen som et psykologisk objekt er delt inn i forskjellige domener. Han har listet opp disse ni hovedemnene:

1. *Perception and evaluation of one's own body appearance.*
2. *Accuracy of perception of one's body size.*
3. *Accuracy of perception of one's body sensation.*
4. *Ability to judge the spatial position of one's body.*
5. *Feelings about the definiteness and protective value of the body boundaries.*
6. *Distortions in body sensation and experiences associated with psychopathology and brain damage.*
7. *Response to body damage, loss of parts, and surgery.*
8. *Response to various procedures designed to camouflage the body cosmetically or somehow to "improve" it.*
9. *Attitudes and feelings pertinent to the sexual identity of one's body.*



## Prosjekt Perfekt

Det vil i hovedsak være kroppstanker i tilknytning til ens utseende og størrelse (pkt 1 og 2) som jeg vil komme til å ha fokus på, men jeg ønsker også å studere metoder som man tar i bruk for og ”forbedre” kroppen på et vis (pkt 8). Dette tror jeg vil være med på å gi oppgaven en ekstra dimensjon.

Sentralt innenfor forskningen på kroppsbilde er temaer om ulike lidelser og forstyrrelser. Forstyrrelser i forbindelse med ens kroppsbilde kan medføre til dels store fysiske og psykiske lidelser for personen som rammes. Kjente lidelser som anorexi og bulemi har begge forstyrret kroppsbilde som diagnostisk kriterium. Den mindre kjente lidelsen *body dysmorphic disorder* (BDD), eller kroppsdysmorfisk lidelse som det heter på norsk, er i tillegg til anorexi og bulemi den eneste diagnosen i *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV)* som kan karakteriseres ved et forstyrret kroppsbilde (Rosen and Ramirez, 1998). Det diagnostiske kriteriet for BDD er i hovedsak opptatthet av en innbilt eller liten defekt ved utseende som medfører ubehag eller virker forstyrrende (tabell 1). En nyere diagnose som ofte er omtalt i nyere kroppsbidelitteratur er den per i dag ikke er formelt aksepterte *Muscle Dysmorphia*. Denne lidelsen blir foreslått kategorisert som en undergruppe av BDD og kjennetegnes ved at personen er sykelig opptatt av, og misfornøyd med, egen kroppsstørrelse og muskelmasse (Pope jr et al., 1997). Denne nye diagnosen kan sammen med den ovennevnte utviklingen av mannskroppen kanskje forklare hvorfor Thompson og Cafri (2007) mener tydelig å kunne se at det på 90-tallet har skjedd et oppsiktsvekkende paradigmeskifte innenfor kroppsbidefeltet. På feltet som har vært dominert av fett, størrelse og vektmissnøye, har nå artikler med fokus på det muskuløse idealet økt med hele 731 % over en sju års periode (2000-2006), sammenlignet med den tidligere sju års perioden.

**TABELL 1: DIAGNOSTISKE KRITERIER FOR BDD I DSM-IV (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1997)**

A	Opptatthet av et innbilt defekt utseende. Om en liten fysisk defekt foreligger, er personens bekymring betydelig overdrevet.
B	Opptattheten forårsaker klinisk betydningsfullt ubehag eller funksjonssvikt, sosialt, arbeidsmessig eller på andre viktige områder.
C	Opptattheten forklares ikke bedre av en annen psykiatrisk lidelse (f.eks. misnøye med kroppsforn og størrelse som ved anorexia nervosa).

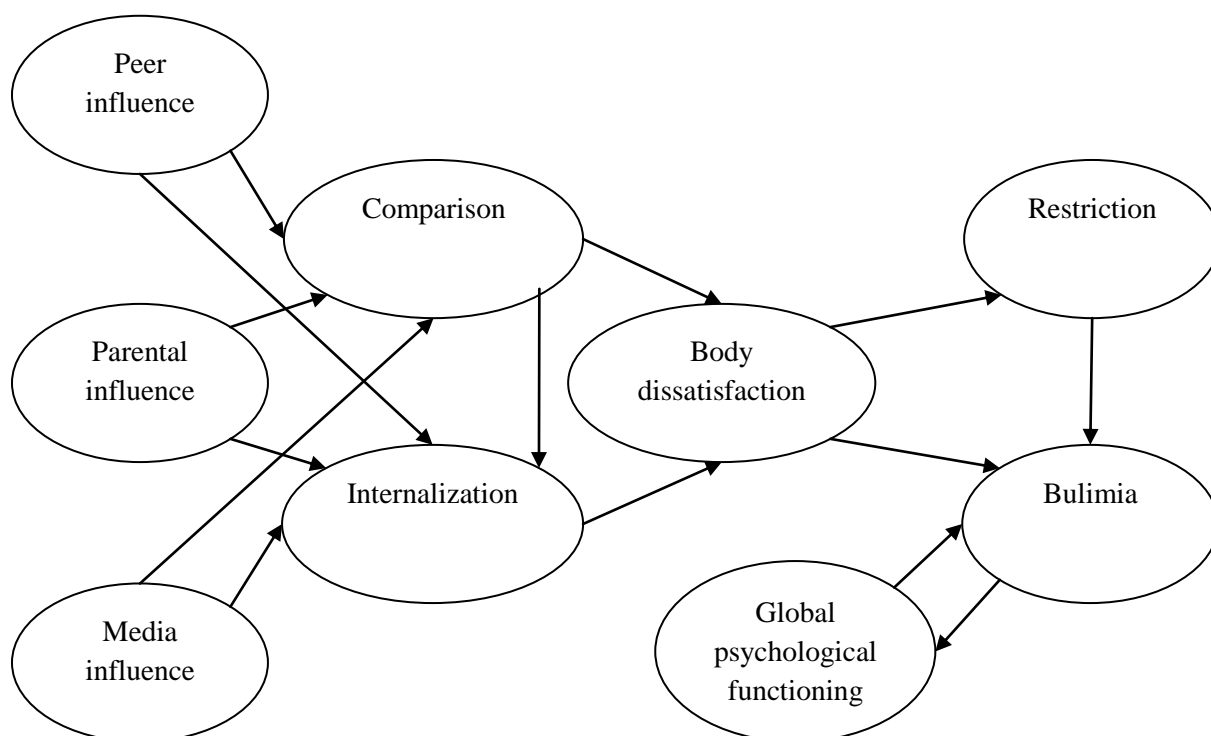
I forhold til kvinner har menns bekymring med kroppsbilde hatt en svært beskjeden plass i vitenskapen (Pope jr et al., 2000). Overvekten av kvinner som rammes av spiseforstyrrelser

har ført til at folk anser det som noe kvinner rammes av. Skårderud (2007) mener at det diagnostiske kriteriet for anorexia nervosa er overlatt mannsdiskriminerende når det forutsettes fravær av menstruasjon over en viss periode. Nyere studier ser endelig ut til å ha fått øynene opp for at gutter også har kropp (Skårderud, 2007, Pope jr et al., 2000). Forskning fra ulike deler av verden har de siste årene nå begynt å fremlegge studier som tyder på at utseende og kropp også er noe som bekymrer gutter og menn. En stor landsomfattende undersøkelse fra USA viste at menns kroppsmisnøye i 1997 lå på hele 43 %. Det innebar en drastisk økning fra kun 15 % i 1972 (Garner, 1997). I England viste det seg at 43 % av guttene i alderen 16 – 18 år ønsket å bli tyngre, mens 36 % ønsket seg lettere (Furnham et al., 2002). I Australia er også tallene for ungdom høye (Nowak et al., 1996). Kun halvparten (54 %) av de spurte guttene var fornøyd med sin egen vekt. 26 % var spesielt misfornøyd med at magen var for tjukk. Bratlands (2005) studie av skoleungdom i Oslo regionen viser også at kroppsmisnøye er noe ungdom sliter med i Norge. Hele 50 % av guttene rapporterte misnøye med egen kropp eller kroppsvekt. Undersøkelser har også blitt gjennomført i en rekke ikke-vestlige nasjoner. Resultater fra bl.a. Chile (McArthur et al., 2005, Mellor et al., 2008), Malaysia (Mellor et al., 2009) og Korea (Kim and Kim, 2003) tyder helt klart på at kroppsmisnøye blant gutter og menn også er noe som eksisterer der.

For gutter og menn ser en stor del av kroppsbilde problemene ut til å dreie seg om muskler eller en oppfatning av et fravær av sådan (Pope jr et al., 2000, McCreary and Sasse, 2000, Olivardia, 2002), men det betyr ikke at konsekvensene er mindre alvorlige. Forskning tyder på at kroppsbilde bekymringer hos menn er nært relatert til depresjon, spiseforstyrrelser, bruk av prestasjonsfremmede midler og lav selvoppfatning, og at ”muscle belittlement”, oppfatning om at man er mindre muskuløs enn det man egentlig er, er sentral i utvikling av kroppsbildeforstyrrelser hos menn (Olivardia et al., 2004, McCreary and Sasse, 2000).

Det er viktig å være klar over at kroppsbildet er sentral del av vårt selvbilde. Det betyr at problemer med kroppsbildet kan få konsekvenser for hele selvet. Både Schilder (1950) og Secord og Jourard (1953) poengterte allerede på 50-tallet at kroppsoppfattelsen er meget viktig for den oppfattelsen vi har oss selv. Secord og Jourard (1953) hevdet at kroppsoppfattelsen kan integreres og relateres til personens selvoppfattelse (self-concept) og kan ses som en identifiserbar og separat del av denne selvoppfattelsen. Nyere studier ser ut til å bekrefte en slik sammenheng mellom kroppsbilde og selvbilde (McFarland and Kaminski, 2009, Lau et al., 2008).

Etter mange år med forskning innenfor feltet for spiseforstyrrelser har man etter hver begynt å få ganske så klare indikasjoner for at misnøye med ens kroppsbilde er en kausal faktor for starten på en spiseforstyrret atferd (Cattarin and Tompson, 1994). I en oversikts artikkel om emnet konkluderte Stice and Shaw (2002, s. 985) med at kroppsmisnøye var en “risk factor for eating pathology”. Derfor har forskere etter hvert begynt å studere faktorer som kan føre til et problematisk kroppsbilde, samtidig som man også har designet hypotetiske multidimensjonale modeller for kroppsbilde- og spiseforstyrrelser (Shroff and Thompson, 2006). En modell som ble forslått av Thompson og hans kollegaer (1999) var en ”Tripartite Influence Model” (figur 1). I deres sosiokulturelle modell er det forslått tre primære influerende variabler som former basis for en senere utvikling av kroppsbilde: likesinnede, foreldre og media. I tillegg inneholder modellen også to formidlende årsaker som også fungerer som link mellom de tre influerende variablene og kroppsbildeforstyrrelser: *internalisering og sammenligning*. Videre er kroppsmisnøye antatt å ha direkte innvirkning på spiseforstyrret atferd og indirekte innvirkning gjennom en form for restriksjon. Totalt sett kan dette føre til nedsatt global psykologisk funksjon.



**FIGUR 3:** THOMPSONS ET. AL. (1999) HYPOTETISKE MODEL FOR UTVIKLING AV KROPPSBILDE- OG SPISEFORTYRRELSER OGSÅ KALT "THE TRIPARTITE INFLUENCE MODEL". MODELLEN INDIKERER TRE KILDER TIL INFULERING FØRER SOSIAL SAMMENLIGNING OG INTERNALISERING. DISSE TO FAKTORENE FØRER IGJEN TIL KROPPSMISNØYE (THOMPSON, 1999, S. 320).

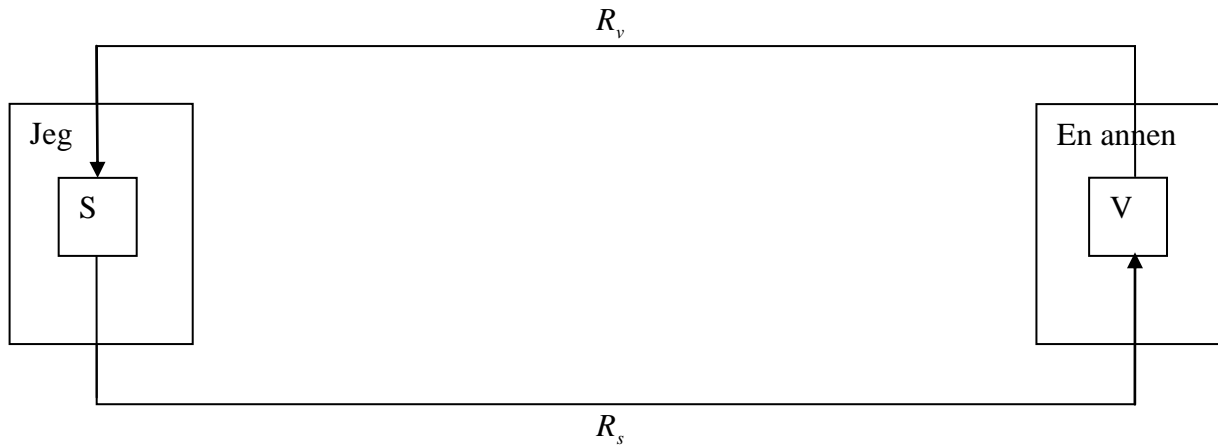
Denne Tripartite Influence Model har fått støtte i undersøkelser med et kvinnelig utvalg bestående av både voksne og ungdom (van den Berg et al., 2002, Keery et al., 2004). Senere har også lignende modeller blitt brukt som rammeverk for å forstå faktorer som virker inn på gutter og menns kroppsbilde (Smolak et al., 2005, Karazsia and Crowther, 2009, Halliwell and Harvey, 2006).

Denne modellen finner jeg meget interessant og derfor vil jeg bruke en del av ideene til å forklare funn som knytter seg til kroppsmisnøye hos mine respondenter. Påvirkning fra media, foreldre og likesinnede skal studeres, samtidig som teorier for sosial sammenligning (Festinger, 1954, Festinger, 1957) og internalisering (Mead, 1934) skal diskuteres. Jeg vil se på hvordan kroppsmisnøye kan være et produkt av en internalisering av samfunnets fokus på utseende og kropp, og hvordan problemer med ens kroppsbilde kan oppstå på bakgrunn av sosial sammenligning med samfunnets idealkropper. Men først er det nødvendig å forklare det sosiales innvirkning på individet.

### 2.3 ET SOSIALT SELV

Selvet har lenge vært gjenstand for mye forskning og mange uavklarte spørsmål. Psykologien har gjennom tidene prøvd å besvare hvorfor mennesket handler slik det gjør. Hvilke psykologiske prosesser ligger bak vår atferd. Er det et motiv bak hver handling eller styres vi av ulike drifter? Mead (1934) kom med en interessant teori om at selvet like mye er et sosialt fenomen som det er et biologisk fenomen. Sentralt i hans teori om selvet, var at det ser ting fra andres perspektiv, like mye som fra sitt eget. Vår evne til å sette seg inn i hvordan andre oppfatter oss former våre handlinger. Denne evnen bygger på tidligere sosialiserte erfaringer om hvordan vår atferd blir møtt hos andre. Denne selv-andre-persepsjonsprosessen har Rommetveit (1958) illustrert i figur 4.

## Prosjekt Perfekt



FIGUR 4: ROMMETVEITS (1958) ILLUSTRASJON AV MEADS SELV-ANDRE-PERSEPSJON.

Figuren viser at egenskapen (S) ved ”jeg” som får sitt uttrykk gjennom en form for handling ( $R_s$ ). Denne handlingen setter i gang en oppfatnings- og vurderingsprosess (V) hos ”en annen”, som får sitt uttrykk gjennom en form for reaksjon ( $R_v$ ). Denne reaksjonen observeres og tolkes så av ”jeg” og danner til slutt grunnlag for jegets selvutvurdering.

Denne oppfatningen delte også Cooley (1922), grunnleggeren av teorien om *the looking glass self* eller speilteorien som den ofte også blir kalt. Denne teorien går ut på at man ser seg selv ut i fra andres øyne. Til motsetning fra Mead, la Cooley større vekt på følelser i sin sosiale psykologi. Følelser som skam og stolthet mente han ble vekket ved at man ser seg selv fra andres perspektiv. Ut i fra det får man en forestilling om hvordan vi kommer til syne for den andre, hvordan den andre bedømmer vår tilsynekomst og til slutt danner vi oss en følelse av stolthet eller ydmykelse. Selvet blir altså i stor grad påvirket av sosiale faktorer. Derfor er det grunn til å tro at våres handlinger og opptreden er ulik når vi er alene, enn når vi er i nærvær av andre mennesker.

Både Mead og Cooley var av den oppfatning at følelser hadde utspring fra rolletaking. Altså at vi tar andres roller og gjør opp vår egen mening om hva den andre måtte se og oppfatte. Goffman hadde også tro på ideen om rolletaking og han var den som for alvor satte kjøtt på beina til teorien om ”the looking glass self”. Han brukte begrepet ”inntrykksmanipulering” (impression management) (Goffman, 1959, s. 203) om hvordan vi bevisst eller ubevisst endrer vårt utseende, atferd, påklledning, tale og gester for å manipulere inntrykket andre får av oss. Vi vil som regel at andre skal oppfatte oss på en positiv måte fordi det gir oss god selvfølelse. Goffman (1963) mente at kroppen er i en særstilling når det kommer til atferd på offentlige steder. Han brukte begrepet ”kroppsidomet” (body idom) (Goffman, 1963, s. 33) for å

## Prosjekt Perfekt

forklare hvordan ens kropp alltid er avlesbar for andre. Selv uten verbal kommunikasjon foregår det kommunikasjon mellom mennesker via dette kroppsvidet som innebefatter alt som har å gjøre med kroppslig utseende og personlig handling. Kommunikasjon på dette nivået er bestemt av ulike konvensjoner som er tildelt en felles betydning: "There tends to be agreement not only about the behaviors that are seen but also about the behaviors that ought to be shown" (Goffman, 1963, s. 35). Halvveis klar over at denne typen kommunikasjon kan avleses andre modifierer man kommunikasjonen slik at den passer allmennheten. Selv om man sjelden er klar over den kommunikasjonen man mottar vil man straks ville føle at noe er galt viss noe ukonvensjonelt skjer. Eksempler på dette kan være viss man tilfeldigvis skulle komme til å rape ved matbordet i et selskap eller viss man har en kropp som skiller seg ut i fra samfunnets kroppsideal. Den modifiserte handlingen vil være at man prøve å rape diskret ved å holde seg for munn og begynner trene på helsestudio for ikke å skille seg ut i forhold til et muskuløst kroppsideal.

Det er som regel ikke sine egne idealer vi ikke klarer å leve opp til, det kameraters og det miljøet man vanker i sine idealer. Kameratgjengens idealer er igjen en speiling av andres idealer og samfunnets idealer. Mead (1934) kalte dette for *the generalized other*. Denne teorien innebærer at vi gjennom rolletakingen overtar mange ulike normer og verdier fra andre. Ettersom årene går og interaksjonen med mange ulike mennesker øker, lærer vi oss etter hvert å generalisere disse normene og verdiene og vi blir i stand til kunne vurdere oss selv ut i fra disse. Scheff and Retzinger (2000, s. 6) forklarer Meads *generalized other* teori slik: "If one feels that her behavior has been inadequate or deviant, not only a internal gap has been created between behavior and ideals, but also a gap between group ideals and one's self, a threat to the bond." Videre sier de at både sosiologien og psykologien peker på delte idealer som kilde til skam.

Festingers (1954) teori om *sosial sammenligning* kan brukes til å forklare sammenhengen som forskere peker på, nemlig at et økt fokus på det mannlige kroppsidealet kan ha negativ innvirkning på menns kroppsbilde (Pope jr et al., 2000). Han mente at mennesker sammenligner seg selv med andre for å kunne bedømme visse karakteristikk som er av personlig eller sosial betydning. I kulturer der det fokuseres på fysisk utseende og kroppslige idealer, kan man anta at personer sammenligner utseende sitt med disse idealiserte standardene. Dette vil som en rekke studier viser kunne føre til et dårlig kroppsbilde (Lorenzen et al., 2004, Agliata and Tantleff-Dunn, 2004, Engeln-Maddox, 2005) og kanskje også skam over kroppen.

## 2.4 FØLELSESVERDEN

Senere forskning har vist at følelser er helt avgjørende for våre beslutninger. Professor og nevrolog Antonio Damasio (2001) hevder at det skjer en forhåndsvurdering av ulike muligheter for handlinger i ubevistheten før det når bevisstheten. På denne forhåndsvurderingen mener han at følesene spiller en viktig og influerende rolle. Scheff og Retzingers (2000) artikkel *Shame as the master emotion of everyday life*, som i hovedsak bygger på Goffmans oppfattning av skam som den dominerende følelsen i sosiale interaksjoner, går langt i å antyde at skam er hovedfølelsen i hverdagen. Dermed fremhever de særlig at skam og andre nært relaterte følelser er sosialt produserte. Det blir sagt at skam har mange flere sosiale og psykologiske funksjoner enn andre emosjoner. De mener den sosiale funksjonen er så tydelig at vi kan bruke det som en indikator på det mellommenneskelige båndet. Truede bånd kan indikere skam og motsatt, at stolthet kan indikere sikre bånd (solidaritet). Et poeng de ikke kan få vektlagt nok, siden det er en tendens innfor psykologien til individualisering av skam, og at det på den måten blir tatt vekk i fra sitt sosiale opphav.

På bakgrunn av Scheff og Retzingers (2000) artikkel vil et av hovedfokusene i denne oppgaven være å argumentere for skamfølelsens innvirkning på individet når det kommer til kroppstanker og handlinger som følger av dette. Jeg vil bygge min forståelse av skam på Scheff og Retzingers vide tolkning av begrepet. Skam blir da en fellesbetegnelse for en rekke følelser og emosjoner som oppstår ved at man ser eller forventer å se seg selv negativt gjennom andres øyne. Av andre emosjoner som faller under denne felles betegnelsen blir både sjenanse, ydmykelse og andre mildere former også nevnt. Kroppsmisnøye vil dermed også falle naturlig inn under denne fellesbetegnelsen.

Skam, sjenanse, flauhet og forlegenhet er følelser vi forbinder med noe negativt og derfor ikke så rart at vi prøver å unngå. For å unngå å havne i situasjoner som vekker disse følelsene iverksetter vi tiltak som ofte er mer eller mindre ubeviste. Må vi rape ved matbordet, prøver vi å skjule det ved å være diskret og kanskje holde hånden for munn. Blir man flau over å dusje etter gymtimen, sier man bare at man har glemt gymtøyet. Som jeg nevnte tidligere er dette hva Goffman (1963) kalte inntrykksmanipulering, men en slik handling kan også forklares ved hjelp av Festingers (1957) teori om *kognitiv dissonans*. Kognitiv dissonans går ut på at man vil føle ubehag når ens handlinger kommer i konflikt med ens holdninger og verdier. Vi prøver å bli kvitt ubehaget enten ved å forandre på handlingene eller holdningene. Skam og

andre relaterte følelser er ord vi har satt på denne typen ubehag. Disse følelsene er handlingsstyrende ved at de lagres i hjernen bevist eller ubevist, slik at når man kommer i en lignende situasjon igjen, velger man en type handling for å unngå skam. Er man del av en kultur som fokuserer på store muskler og en perfekt kropp, vil man som etter hvert gjennom rolletakningen internalisere kulturens verdier og på den måten kanskje oppleve kognitiv dissonans i forhold slike idealiserte kropper. En mulig handling for å kvitte seg med dette ubehaget vil da være å begynne med trening. Hjelper ikke dette, vil man kanskje iverksette andre tiltak som for eksempel et spesielt kosthold, kosttilskudd eller doping for å unngå følelsen av skam.

Dette kan relateres til hva Goffman mener om skam. Goffman bruker sjelden ordet skam, men referer ofte til sjenanse eller flauhet (embarrassment). Forskjeller eller ulikheter mener han er sentralt i den sammenheng (Goffman, 1967). Sjenanse har opphav i ulikheter, enten reelle, forventede eller bare forestilte ulikheter og uansett hvor små ulikhetene måtte være (Goffman i: Scheff and Retzinger, 2000). Det vil si skam har en mulig grobunn hos personer som ser, forventer å se eller forestiller seg å ha sett ulikheter mellom seg selv og andre signifikante. På bakgrunn av Goffmans teori om inntrykksmanipulering vil da personer prøve å unngå skam, ved å bli kvitt disse forskjellene. Hard trening er måte å bli kvitt forskjellene på hvis det er en trent kropp med store muskler som er idealet. Synes ikke trening å hjelpe, kan doping sees som en mulig utvei.

## 2.5 SOSIALE FORVENTNINGER

Tangen (2004a, 2004b, 2004c) har anvendt Luhmanns systemteori for å studere idrettsfenomenet. Jeg vil bruke hans tolkning av denne teorien for å danne meg en overordnet forståelse av individets kroppstanker i forhold til hvilke forventninger samfunnet har til kropp og utseende. Luhmanns egne arbeid er i tillegg til å ha blitt skrevet på tysk, meget komplekse og omfattende, derfor anser jeg det som svært vanskelig, med min begrensede tid og språkkunnskap, å studere primærkilden. Tangens tolkning av teorien er langt mer lettfattelig og blir dessuten svært nyttig når jeg skal sammenligne treningssenter/helsestudio og klubb/idrettslag. Selv om Tangen har anvendt systemteori for å studere idrettsfenomenet, sier han at Luhmanns sosiologiske systemteori besitter visse kvaliteter som gjør den velegnet som redskap til å studere flere sider ved samfunnet. Grunnbegrepene i teorien er generelle, så selv om Luhmann kanskje ikke skrev om fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde er det



## Prosjekt Perfekt

mulig å studere dette ved hjelp av hans teori fordi den har såkalte universalistiske presentasjoner (Tangen, 2004b, s. 25). Men Luhmann poengterer at det er viktig å omskrive de generelle begrepene ved teorien slik at det passer med det fenomenet som skal studeres

Alle sosiale systemer er *autopoietiske*. Det er et begrep som sier noe om et systems lukkethet og betyr at systemet er selvproduserende og selvorganiserende (Tangen, 2004c). Aktørene er nødt til å bidra med den relevante kommunikasjonen for at systemets autopoiese skal vedvare og systemet bestå. I følge Luhmanns består sosiale systemer av to elementer, *forventninger* og *kommunikasjon* (Tangen, 2004b). Alt som omgir oss i samfunnet er fulle av forventninger. Sosiale systemer som økonomi, kunst, lov og rett, politikk, massemedia, familie, utdanning, idrett og vitenskap er alle fulle av forventninger som styrer vår atferd. Så gjelder også for hva jeg her har valgt å kalle ”fitness-systemet”.

Det er vanskelig å gi en konkret definisjon på ordet fitness, men ordet er har ofte vært forbundet med god utholdenhet, styrke, spenst osv, dvs. indre, kroppslige egenskaper eller kvaliteter. Nå knyttes begrepet i økende grad til ytre egenskaper eller kvaliteter. Maguire (2008, s. 1) sier at begrepet i dagligdags tale innebærer både fysiske evner, enten være seg trening eller ikke, og det å leve opp til forventninger eller å ha et spesielt utseende. Forenklet kan man si at det innebærer å være i form eller/og ha en (kropp) form.

Forventingene i et system er knyttet opp mot og forankret i hva som kalles det *symbolsk generaliserte mediet* og den koden som kan avleses i dette mediets struktur (Tangen, 2004b). Det symbolsk generaliserte mediet i idrett har Tangen (2004b) foreslått er seier og koden er vinne/tape. Alle hendelser og handlinger i dette systemet kan tilordnes denne *binære koden*, kan de ikke det er de heller ikke en del av systemet. I fotball er det forventet at man har god kondis. Dette for å kunne holde en høy intensitet over en lengre periode slik at man har mulighet til å vinne kamper. Det er forventninger til at man skal klare slå presise pasning med beina for å gjennomføre et angrep og skåre mål (vinne). Jeg mener fitness-systemet er noe annet enn idrett fordi hendelsene ikke kan tilknyttes det å vinne og tape. Som Tangen (2004b, s. 133) er så vidt er inne på, mener jeg at hendelsene i fitness-systemet kan tilknyttes ”to be fit”, altså det å være i form. Ut i fra dette foreslår jeg at det å være i form/ikke i form er fitness-systemets binære kode. Man forventer at kroppen har en viss form viss man er i form og motsatt har den en annen form viss man ikke er i form. Ser man en slank og muskuløs mann har man nærmest en forventning om at han er i form. Vi velger selv om vi vil innfri

## Prosjekt Perfekt

eller avvise disse forventningene etter en refleksjon av oss selv. Har vi de forutsetningene eller ferdighetene som skal til for å kunne innfri? Sagt på en annen måte: Har jeg den kroppen som kamerater og samfunnet verdsetter? Hvis ikke, hva gjør jeg for å få det? Innfrir man forventningene er man konform med kameratenes og samfunnets idealer, men avvises de, er man et avvik med de konsekvenser det får en selv og ens forhold til andre.

Forventninger er skapt og opprettholdt gjennom det Luhmann kaller kommunikasjon (Tangen, 2004b). Kommunikasjonsbegrepet til Luhmann skiller seg litt ut i fra den normative forståelsen av begrepet. Det kan forstås som en syntese av tre seleksjoner: ytring, informasjon og forståelse. Kommunikasjonen er selve hendelsen som oppstår gjennom seleksjon av disse. Den sistnevnte blir fremhevet som særlig viktig (Tangen, 2004b). Kommunikasjonen i sosiale systemer produseres og reproduseres hele tiden, og har derfor ingen varighet. Som trender, ny kommer eller reintrodueres, mens andre forsvinner. Stadig nye kommunikative elementer oppstår i fitness-systemet fordi vi skal prøve å være i form og se bra ut. Markerte muskler og en slank kropp er en kommunikasjon som har oppstått de siste årene i dette systemet.

Det kan ofte være slik at vi tvinges til å ta et valg mellom to eller flere motstridende sosialt produserte forventninger. Venners forventninger er ikke nødvendigvis lik familie og samfunnets forventninger. Ulike forventninger kan bli dannet i det miljøet man vanker i. Er man ensom og har lite venner vil en i et forsøk på få seg venner strebe etter å innfri de forventningene en anser som viktige i samfunnet. I et miljø det man syntes det er tøft å løfte 150 kg i benkpress og store markerte muskler blir verdsatt, er det naturlig at man begynner å trene for å innfri disse forventningene. Et godt kosthold og/eller bruk av ulike preparater vil også hjelpe ytterligere til å innfri forventningene. Innfrir man forventningene i treningsmiljøet, vil man på den ene siden være konform i forhold til det miljøet, men samtidig avvike i forhold til forventningene til kropp, trening, kosthold, kosttilskudd og doping i samfunnet ellers. Sosiale forventningene tvinger fram et valg. Konform eller avvikende. Velger man å ikke trene vil man kanskje oppleve en form for skuffelse over å ikke ha den store og muskuløse kroppen. Det er naturlig å oppleve en form for skuffelse når man blir sett på som unormal i forhold til venner og samfunnet generelt. ”Kommunikasjonsdeltakerene er nærmest tvunget til å reagere på skuffelse” (2004b, s. 48). Som nevnt kan dette få til dels store konsekvenser for identitet og selvfølelse og som i sin tur fører til at man iverksetter tiltak for å helbrede og beskytte seg fra de ”sår” som en måtte bli påført.

## 2.6 IDENTITETSPROSJEKTET: KROPPEN

Det dype underliggende spørsmålet, *"Hvem er jeg?"* følger med oss store deler av livet. Vi tenker kanskje ikke bevisst over de til en hver tid, men det ligger der langt bak underbevisstheten uansett. Spørsmålet er komplekst og svaret man kommer frem til er avhengig av hver og enkelt sin identitet (Woolfolk et al., 2004). *"Identitet handler om at våre drivkrefter, ferdigheter, meninger, og vår historie skal organiseres i et konsistent selvbilde"* (Woolfolk et al., 2004, s. 90). At enkelte velger en sunn livsstil bestående av daglig trening, kan forstås som et ledd i den enkeltes identitetsdannelse. Samtidig er også kropp og trening veldig inn i tiden, så på en annen side er det også en måte å oppføre seg konformt i samfunnet. *"Med andre ord er kroppen selve uttrykket for trangen til individualitet og bekræftelse af det unikke"* (Qvortrup, 1999, s.100). Qvortrup hevder at en ens fokus på trening og sunnhet har to funksjoner: personlig tilfredsstillelse gjennom sunnhet og å vise ens sunnhet til andre. Gjennom det siste blir personlig disiplin og selvkontroll forbundet med noe estetisk. En sunn kropp er lik en pen kropp.

Vi betrakter i dag våre kropper som prosjekter (Shilling, 2003). Vi velger forskjellige typer livsstiler med et fremtidig mål om å forandre en ufullstendig kropp til noe mer fullstendig. Plastiske operasjoner er i vinden som aldri før og kan sees på som en måte å betrakte kroppen som et identitetsprosjekt. Det samme kan sies om trening. Kanskje er visse former for trening mer myntet på de som ønsker å prosjektere en flott kropp og et pent utseende. De som ønsker et prosjekt perfekt.

Som Qvortrup (1999) nevnte er kroppen en måte å bekrefte det unike ved den enkeltes identitet. En økende individualisering i samfunnet har ført til visse typer avvik ikke lenger er å betrakte som avvik. Man er konform gjennom avvik, sier Luhmann (i: Tangen, 2004b) Idretten, representert ved det olympiske mottoet: Raskere, høyere, sterkere (Citius, altius, fortius), er en arena der positive avvik kommer godt til syne. En kropp med store muskler og lite fett kan sees som et avvik i samfunnet, fordi de færreste trener så mye at de utvikler en slik kroppsfasong. Allikevel er det en generell oppfatning i befolkningen at en slik kropp er pen. Denne oppfatningen bygger på noen grunnleggende samfunnsmessige verdier der man relaterer fremgang og vekst til noe positivt. Altså opplever vi et avvik som noe positivt. Velger man en livsstil med hard trening og dopingbruk kan det forstås som vei å gå for å skape sin egen identitet i samfunnet, men også innenfor bestemte grupper. Fra et annet

perspektiv kan det sees på som en måte å etterleve en slags sosialt skapt forventning. En forventning som i dette tilfellet er kan betegnes som et positivt avvik.

### 2.7 KROPPSDISKURSEN

Gerd von der Lippe (2001) hevder at kropp er århundrets ”frislepp”. I boken ”Idrett som kulturelle drama”, tar hun et interessant perspektiv på kroppen gjennom historien og ser hvorfor bestemte kroppstyper blir sett på som ”naturlige”. Hva som fremstilles som idealet, er egentlig bare avhengig av tid og sted. Er man overvektig i Norge, blir det som oftest tolket som en unormalt og sees på som noe negativt. I enkelte land i Afrika sees dette på som positivt og et tegn på velstand. Dette eksemplifiserer at vår forståelse av kropp i stor grad er sosialt konstruert og betinget av faste uforanderlige forhold. Sosiologen Shilling (2003) sier at vi må anerkjenne at kroppen som ”ufullstendig” fra begynnelsen av, og at alle kropper derfor er til en viss grad er sosialt konstruerte. Det er ikke slik at det biologiske er fullstendig deterministisk for hvordan kroppen endrer seg. Kroppen er dynamisk, mente Shilling. Endringer skjer både på grunn av sosiale og biologiske forhold.

Myter om den sterke mannen har eksistert i lang tid. Mannen har også iscenesatt seg selv som sterk. Tenk på alle superhelter som er konstruert opp gjennom tidene og som blir å betrakte som representanter for den sterke og uovervinnelige mannen. Heman, Spiderman, Superman, Batman, Xmen o.s.v. Alle er ”man” eller ”men” og har kropper som supre menn. De har aldri noe problem med å få seg dame heller. Det er ikke rart at man allerede som liten gutt da får idealer som disse superheltene. Et utall forskjellige konkurranser har oppstått både nasjonalt og internasjonalt, der hvor menn skal vise hvor sterke de er eller bare rett og slett vise hvor mye muskler de har. Her kan nevnes bl.a. ”Mr. Olympia” og ”Worlds strongest man”. Kvinne har også kommet etter, men i et mye mindre omfang. Kvinner skal ikke vise at de er sterke, de delta på skjønnhetskonkurranser.

Ved å studere hvordan sunne og trente kropper kommer til syne i media, har man mulighet til å kunne avdekke hva som fremstilles som det ”perfekte” i samfunnet generelt og i spesifikke kulturer. Hva som er ”normalt” og hva som er ”unormalt”. Som Lippe (2001) skisserer i sin bok er det i media en tendens til økt fokus på kropp og seksualisering av idrettssystemet. Dette kan nok sies å være en speiling av samfunnets utvikling generelt. Reklamer innenfor klær og velvære produkter har i flere år aktivt brukt bilder av delvis eller helt avkledde personer for å lokke til deg kunder. Ved kun å skjule de edlere deler er det med på å pirre

titterne (Ibid). Studerer man medier som omhandler trening på helsestudio, er innholdet nærmest helt gjennomsyret av flotte kropper med store muskler og lite fett. Personene med disse flotte kroppene blir intervjuet som såkalte profiler og profilerer på den måten sitt miljø. Reklamene i slike medier er i all hovedsak for et eller annet kosttilskudd som skal forandre deg til noe bedre enn det du allerede er. Når det gang på gang vises bilder av enorme kroppsbyggere med seks godt synlige mageruter og enorme armer som skal representere den sunne og trente kroppen, er det nesten ikke er rart at det dannes ideal som er noe utenom det vanlige. Sagt på en annen måte: representantene er ikke representative for handlingen helsestudiotrening.

### 2.8 TRENINGSSENTER/HELSESTUDIO VS. KLUBB/IDRETTSLAG

Er enkelte treningsformer mer egnet enn andre for å prosjektere en perfekt kropp som er i tråd med samfunnets kroppsideal? Jeg tror det, og vil argumentere for at dette stemmer gjennom å anlegge et systemteoretisk perspektiv. Tangen hevder at all kommunikasjon i idrettssystemet er tilknyttet dens binære kode om å vinne/tape. I motsetning til idrettssystemet mener jeg at kommunikasjonen i fitness-systemet, som så definitivt treningssentrene og helsestudioene er en del av, i større grad er tilknyttet koden i form/ikke i form. Det være seg enten om du står foran speilet og løfter vekter, tar proteinpulver etter trening, setter opp treningsprogram eller jogger på tredemølla. Alle disse hendelsene kan relateres til fitness-systemets binære kode, i form/ikke i form. Et hvert system, sier Tangen (2004c), har sin egen kommunikasjonsform som blir regnet som systemets første inklusjonskriteri. Dette vil i praksis si at personer som ønsker å bli i form, for eksempel slank og muskløs, søker arenaer der slikt blir kommunisert og inkluderes i det en slik kommunikasjon oppstår. Personer som ønsker å prestere, konkurrere og vinne søker aktiviteter der dette er mulig. Dette danner bakgrunn for min antagelse om at kroppsoppfatningen til aktører i to slike forskjellige arenaer kan være nokså forskjellige, der de som er aktive i treningssenter/helsestudio har et noe mer kritisk syn på syn på egen kropp kontra hva aktive i klubber og idrettslag har.

Denne sammenligningen blir meget interessant i seg selv, men også fordi annen forskning kommet frem til det helt annet resultatet. Forskingen på dette område er svært begrenset, men jeg har sett på en studie av Pickett og hans kollegaer (2005) fra USA som sammenligner

## Prosjekt Perfekt

menn som trener med vekter, både kroppsbyggere og vanlige, og andre ikke-vekttrende aktive. Resultatene deres viser de som trener i begge vekt-treningsgruppene er mer fornøyd med overkroppen og muskelbygningen (muscle tone), enn de som ikke trener med vekter.

### 3.0 METODISKE REFLEKSJONER RUNDT PROSJEKTET

Denne oppgaven er en del av en større landsomfattende undersøkelse om ”Ungdom, kropp og fysisk aktivitet” (Barland and Tangen, 2009), derfor har store deler av de metodiske valgene vært foretatt av prosjektledelsen uten at jeg har hatt noe innflytelse på disse eller dataene som sådan. Jeg skal i dette kapitlet gi en kortfattet fremstilling av den overordnede undersøkelsens metodiske refleksjoner, men må henviser til rapporten som utarbeides i forbindelse denne undersøkelsen viss noe skulle være uklart. Denne rapporten under publisering på det tidspunkt når min oppgave skal ferdigstilles.

Høsten 2006 ble det samråd med oppdragsgiver (SHdir) foreslått å bruke sesjonsregisteret som utvalg til en større landsomfattende dopingundersøkelse. I tillegg til at det ressursmessige ble ansett som nokså effektivt at sesjonsstedene gjennomførte undersøkelsen, så man det også som gunstig at utvalget var i denne aldersgruppen (18-19 år), fordi dette er en tid da grenser testes og tøylene hjemmefra blir friere (Barland and Tangen, 2009).

I Norge gjelder kravet å møte til sesjon alle menn etter fylte 18 år, også fremmede statsborgere bosatt i Norge. For kvinner er sesjon frivillige, men obligatorisk dersom de vil inn til førstegangstjeneste. En forskjell som innebærer at sesjonen for menn er pliktig og frivillig for kvinner, gir all grunn til å tro at kvinnene i dette utvalget ikke er representative. Dette er viktig å huske på når vi ser på kjønnsforskjeller eller på kjønn som forklarende faktor (Barland and Tangen, 2009). Det er uansett ikke kjønnsforskjellene alene som er det sentrale i denne oppgaven. Minst likeviktig er det å studere menns kroppstanker og således er de mannlige respondentene særdeles representative for denne aldersgruppen.

Undersøkelsen ”Ungdom, kropp og fysisk aktivitet” er en stor spørreundersøkelse som har mange spørsmålsstillinger som strekker seg langt utenfor mitt problemområde. Derfor har jeg foretatt en utvelgelse av spørsmål som er aktuelle for mitt tema. Variabelen kjønn vil hele veien analyseres opp mot ulike variabler som antas å ha sammenheng med kroppstanker. Kjønnsmessig vil hovedfokuset være å studere mannens kroppstanker, mens kvinner danner hovedsakelig et sammenligningsgrunnlag. Treningssted eller arena for fysisk aktivitet skal i likhet med kjønn også sammenlignes opp de ulike variable for kroppstanker. Innledningsvis vil en del bakgrunnsvariabler for fysisk aktivitet også analyseres, dette for å gi leseren relevant bakgrunnsinformasjon om utvalget.

## Prosjekt Perfekt

I Norge har vi 6 klassifiseringsenheter eller det som i denne rapporten blir kalt sesjonssteder. Dette er Oslo, Hamar, Trondheim, Kristiansand, Harstad og Bergen. I møte med vernepliktsverket i august 2007 ble ulike strategier for gjennomføring av undersøkelsen diskutert med de ansvarlige på disse sesjonsstedene (Barland and Tangen, 2009).

Det ble vedlagt konvolutter og adresser til mottaker. Synovate MMI var operatør for trykking, utsendelse og optisk lesing av skjemaene. Alt ble sendt ut i begynnelsen av mars. Undersøkelsen foregikk i perioden 01.04-30.06.08. Forholdet mellom oppmøte og besvarte spørreskjemaer framgår av tabellene under (Barland and Tangen, 2009).

**TABELL 2: BESVARTE SPØRRESKJEMAER I LYS AV OPPMØTE OG SESJONSSTED (BARLAND AND TANGEN, 2009).**

Sesjonssted	Oppmøte	Besvarte	Svarprosent
Oslo	4111	2647	64,4
Kristiansand	2125	1411	66,4
Bergen	1180	920	78
Trondheim	1502	183	12,2
Hamar	899	0	0
Harstad	288	170	59
VPV	13		
<b>Totalt</b>	<b>10118</b>	<b>5331</b>	<b>52,7</b>

**TABELL 3: OPPMØTE OG BESVARTE SKJEMAER FORDELT PÅ KJØNN (BARLAND AND TANGEN, 2009).**

	Oppmøte	Prosent	Besvarte skjemaer	Svarprosent
Mann	8817	87,1	4464	83,7
Kvinne	1301	12,9	838	15,7
Ubesvart			29	0,5
<b>Totalt</b>	<b>10118</b>	<b>100</b>	<b>5331</b>	<b>99,9</b>

Resultatene tilsier at de sesjonsstedene som klarte å gjennomføre undersøkelsen gjorde dette på en god måte. Deltagelsen i undersøkelsen var frivillig, men svarprosenten ble likevel tilfredsstillende. De som deltok i undersøkelsen gjennomførte på også på en tilfredsstillende måte. Svarprosenten var den samme på de siste spørsmålene som på de tidligere spørsmålene (Barland and Tangen, 2009).

Skal man se på sammenheng mellom variabler, for eksempel om det er noen sammenheng mellom treningssted og kroppsmisnøye, er det vanlig i samfunnsvitenskaplig metode at dette



## Prosjekt Perfekt

analyseres gjennom bruk av bivariat analyse. Her betraktes en variabel som ”uavhengig” og en annen som ”avhengig”, dvs. man antar at den uavhengige variabelen virker inn på den avhengige (Hellevik, 1999). Mange ganger kan det være helt greit å bestemme hva som er den uavhengige variabelen og hva som er den avhengige variabelen. Kjønn, alder og klasse er klassiske eksempler på slike uavhengige variabler, mens inntekt, utdanning og ulike former for deltakelse er eksempler på avhengige variabler (Barland and Tangen, 2009).

Her i denne oppgaven er det lett å forstå at kjønn er uavhengig av hvilke kroppstanker man har. Det er ikke mulig at man skifter kjønn etter kroppstanker. Det finnes derimot bevis for at kroppstanker er avhengig av kjønn, dvs. at kvinner er mer missfornøyd med kroppen enn menn. Kroppstanker er slik sett avhengig av hvilket kjønn du har.

I noen tilfeller kan det være vanskelig å bedømme hva som skal være den avhengige og den uavhengige variabelen. I mitt tilfelle kan enkelte argumentere for at aktivitetsarenaen predikerer kroppsmisnøye. Andre vil heller si at kroppsmisnøye har sammenheng med hvilken arena man velger for fysisk aktivitet. I slike tilfelle er man nødt til å bruke faglig skjønn og kanskje delvis se på kroppstanker som en avhengig variabel og delvis som en uavhengig variabel.

Som nevnt vil et eksternt firma (Synovate) stå for trykk, utsendelse, retur, skanning og kvalitetssikring av spørreskjemaene. Vi vil underveis og avslutningsvis motta ferdig kodede SPSS-filer og tabeller for analyse. I analysen ble SPSS 16.0 for Windows brukt for å sette opp frekvensfordelinger og til å lage ulike krysskjøringer. I tillegg ble Differ versjon 3.01 brukt for å kjøre Z-tester og kalkulere P-verdier der hvor det blir oppdaget prosentvise forskjeller.

## 4.0 PROSJEKTETS RESULTATER

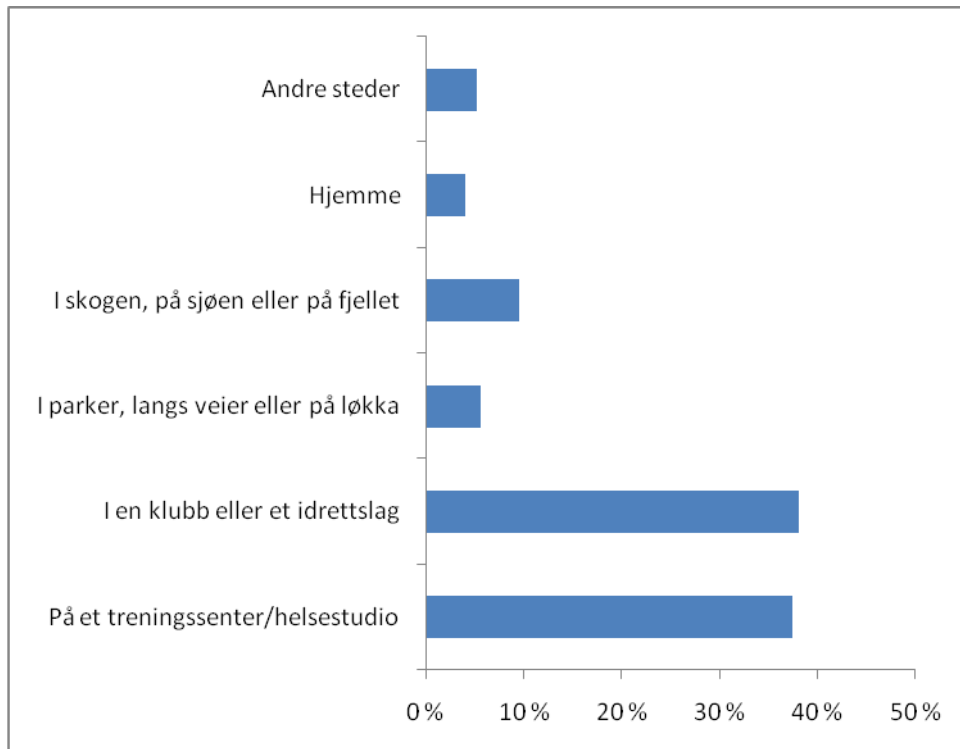
Totalt var det 5331 respondenter som besvarte spørreskjemaet ”Ungdom, kropp og fysisk aktivitet”. Kjønnfordelingen lå på ca. 84 % menn og ca. 16 % kvinner. De store kjønnforskjellene skyldes at alle menn er pliktige til å møte opp på sesjon, mens det kun er frivillig for kvinner. I og med at kvinnene er ganske underrepresentert i denne undersøkelsen, så har deres svar lett for å forsvinne i tabeller som kun viser frekvensfordelingen. For å synliggjøre hva menn og kvinner har svart har jeg gjort krysskjøringer på kjønn for hvert av svarene. Det samme har jeg også gjort når jeg sammenligner treningsarenaene treningssenter/helsestudio (T/H) og klubb/idrettslag (K/I). De mest sentrale krysskjøringene er innlemmet i oppgaven, mens de resterende er plassert bakerst som vedlegg.

### 4.1 FYSISK AKTIVITET

Treningssenter og helsestudio har utviklet seg til å bli en svært populær arena for fysisk aktivitet de 10-20 siste årene. Samtidig ser det ut til å være en tendens til at idrettslagene får synkende oppslutning, særlig blant barn og ungdom (Johannessen and Sverdrup, 2003). Hvordan er så fordelingen blant personer i vernepliktigalder i år 2008?

Figur 5 viser at ingen av de andre arenaene kan måle seg med oppslutningen til T/H og K/I. Fordelingsprosenten disse to i mellom er nokså lik med ca. 38 % på hver. Disse to arenaene har over tre ganger så høy oppslutning som den arenaen med tredje best oppslutning, ”skogen, på sjøen eller på fjellet” (9,5 %). Dårligst ut kommer ”hjemme” (4,0 %), ”andre steder” (5,3 %) og ”parker, langs veier eller på løkka” (5,6 %). Grunnen til at de fire andre arenaene skiller seg ut ved betraktelig dårligere oppslutning skyldes sannsynligvis at det hører til den noe eldre del av befolkningen å være aktive på såkalte mosjonistarenaer (Rafoss and Breivik, 2005).

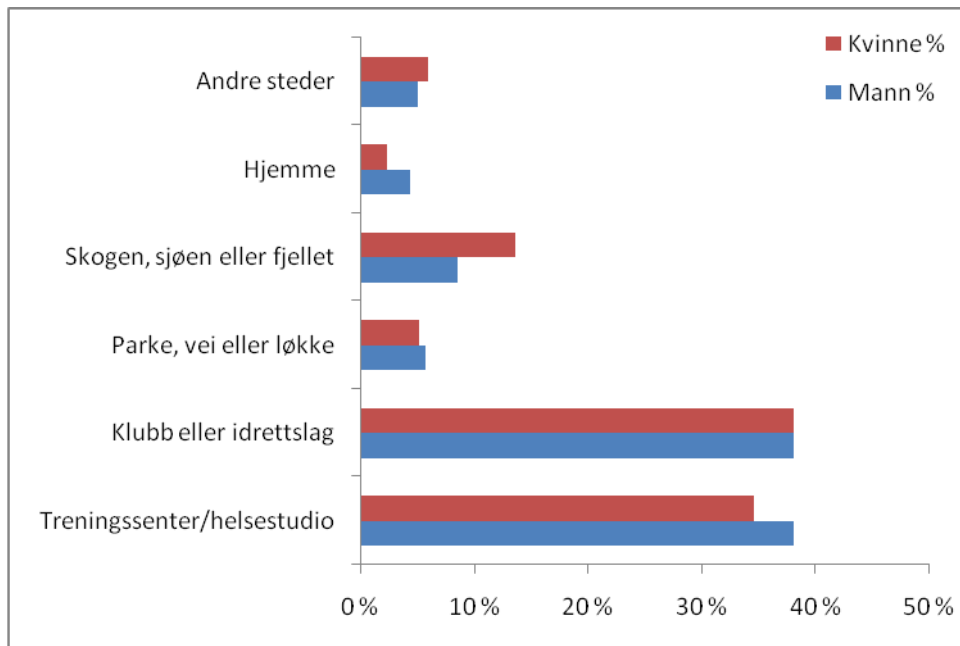
## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 5:** HVOR ER RESPONDENTENE OFTEST ER FYSISK AKTIVE (PROSENT) (N=3866).

Tidligere undersøkelser har også vist at det er flest kvinner som trener på treningssenter og flest menn i idrettslagene (Ulseth, 2003). Fordelingsprosenten (figur 6) mellom menn og kvinner i denne undersøkelsen viser seg å være overraskende lik og kan ikke vise til noen signifikante forskjeller.

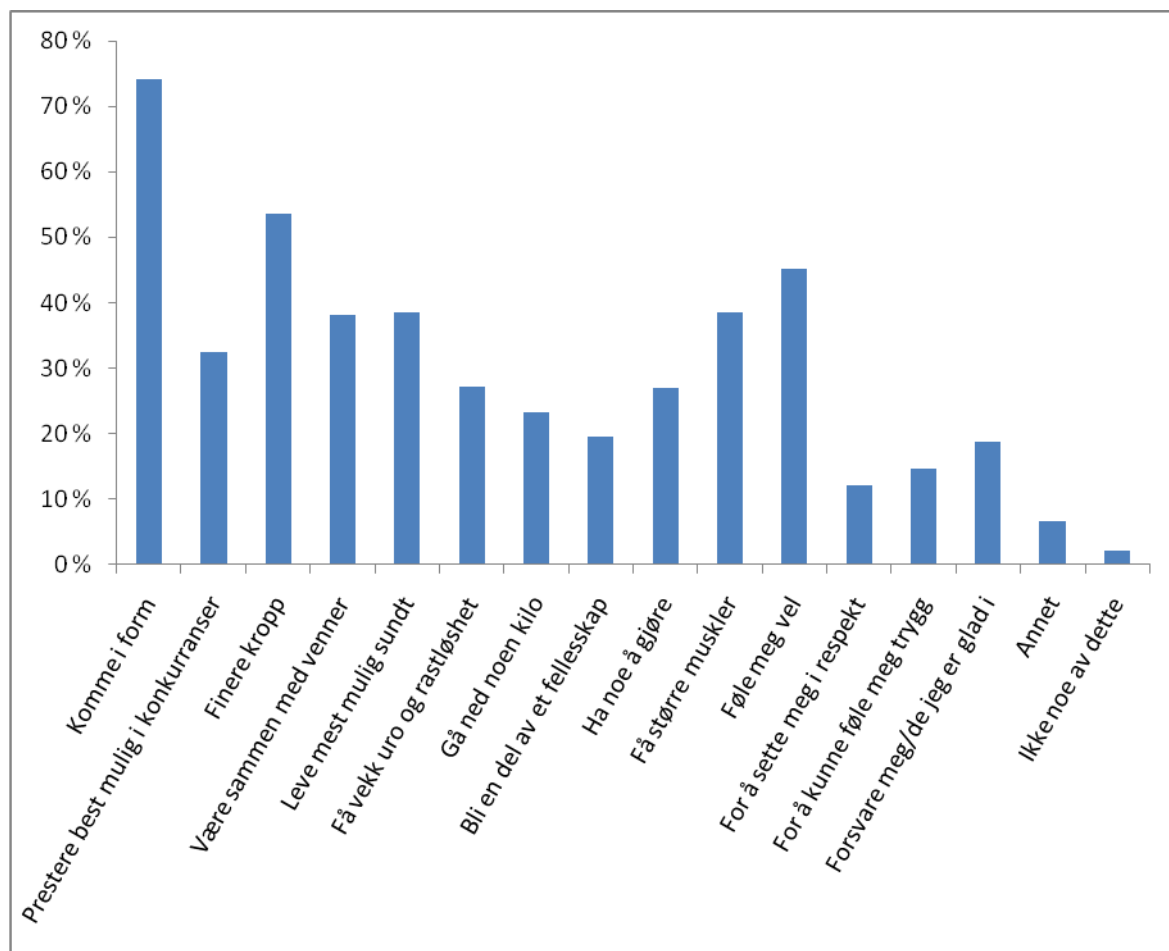
## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 6:** OVERSIKT OVER HVOR MAN ER FYSISK AKTIV, FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT).

Hvorfor bedriver så personer i vernepliktigalder fysisk aktivitet? Vi spurte respondentene hvilke forhold som motiverer de til fysisk aktivitet. Figur 7 viser at det å komme i form (ca. 74 %) helt klart er det viktigste motivet. Deretter følger ønske om: å få en finere kropp (ca. 54 %) og det å føle seg vel (ca. 45 %).

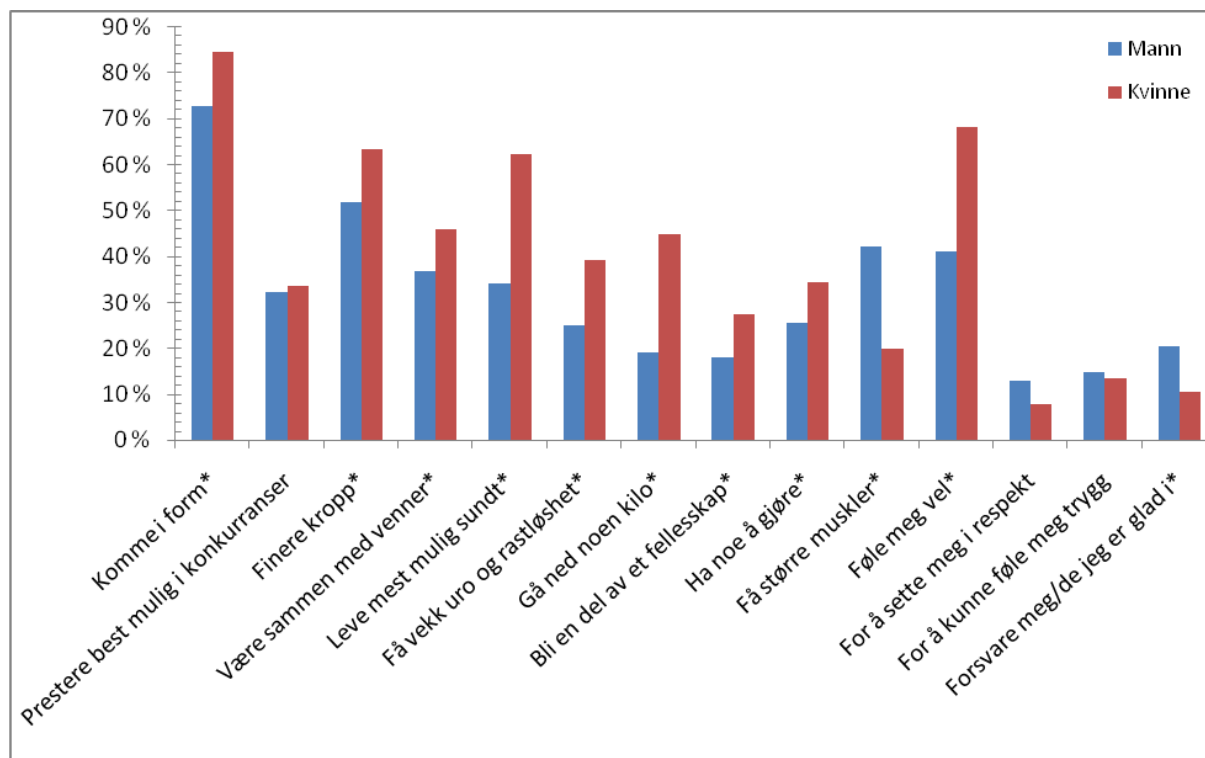
## Prosjekt Perfekt



FIGUR 7: MOTIVER FOR FYSISK AKTIVITET (PROSENT).

Svarene ble analysert og sortert på kjønn for å finne ut om menn og kvinner driver fysisk aktivitet av ulike årsaker eller om motivene er nokså like. Svarene (figur 8) viser at menn og kvinners motiver for fysisk aktivitet er veldig forskjellige. Av motiv som var viktigere for kvinner enn menn fant vi: ”komme i form”, ”finere kropp”, ”være sammen med venner”, ”leve mest mulig sundt”, ”få vekk uro og rastløshet”, ”gå ned noen kilo”, ”bli en del av et fellesskap”, ”ha noe å gjøre” og ”føle meg vel”. Alle disse forskjellene var signifikante i følge z-testen. For menn var det kun motivene ”få større muskler” og ”forsvare meg/de jeg er glad i” som var viktigere og utgjorde en signifikant forskjell i forhold til kvinner.

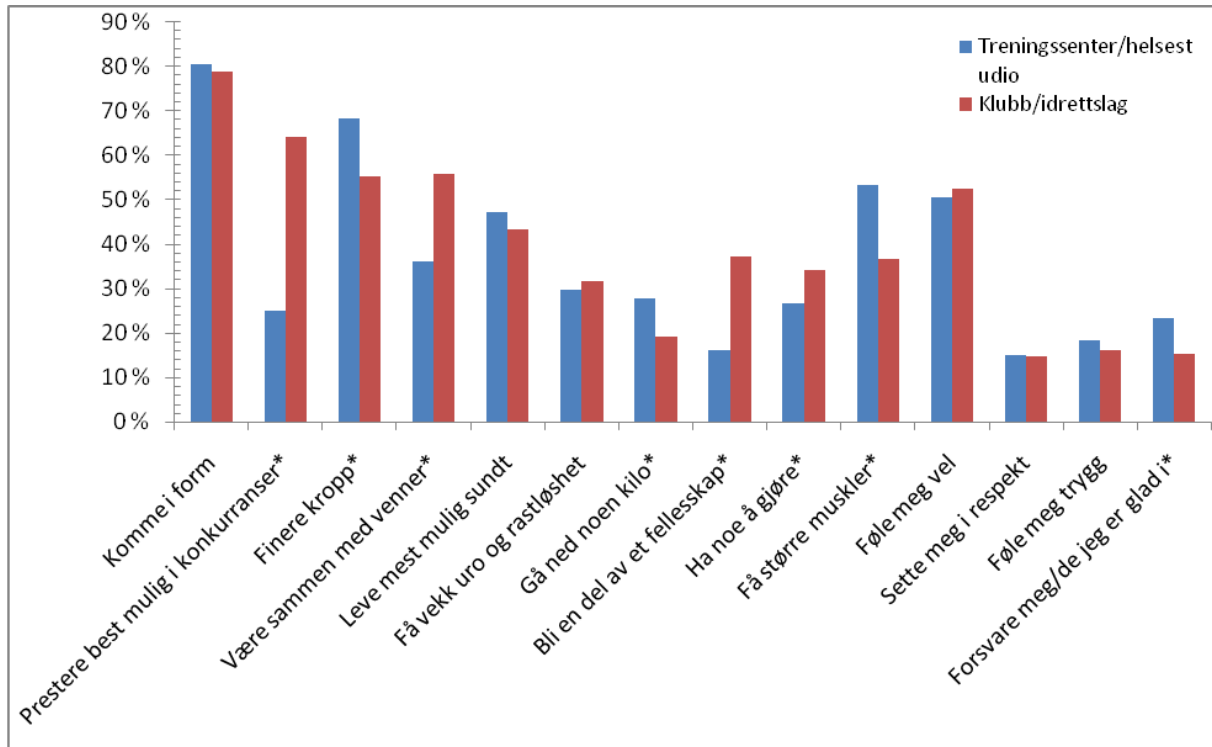
## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 8:** OVERSIKTEN VISER AT MENN OG KVINNERS MOTIVER FOR FYSISK AKTIVITET ER NOKSÅ ULIKE (PROSENT) (\*SIGNIFIKANT).

Derne tok jeg å krysskjørte (figur 9) svarene opp mot de to viktigste aktivitetsarenaene, T/H og K/I, for se om det finnes likheter og ulikheter i deres begrunnelse for å drive fysisk aktivitet på en bestemt arena. Som helt klart det viktigste motivet for å bedrive fysisk aktivitet på begge treningsarenaer er det å ”komme i form”. Foruten det var motivene for å drive fysisk aktivitet på disse to arenaene svært forskjellige. Motiv som ser ut til å bety mer for aktive på T/H var det å få ”finere kropp”, ”større muskler”, ”gå ned noen kilo” og ”forsvare meg/de jeg er glad i”. Forskjellene for disse var alle signifikante ( $P < 0,05$ ). De aktive i K/I skilte seg ut fra de aktive i T/H ved at de syntes motivene ”prestere best mulig i konkurranse”, ”være sammen med venner”, ”bli en del av et fellesskap” og ”ha noe å gjøre” er viktigere. Z-testen viste også at forskjellen mellom T/H og K/I for alle disse motivene var signifikante ( $P < 0,05$ ).

## Prosjekt Perfekt

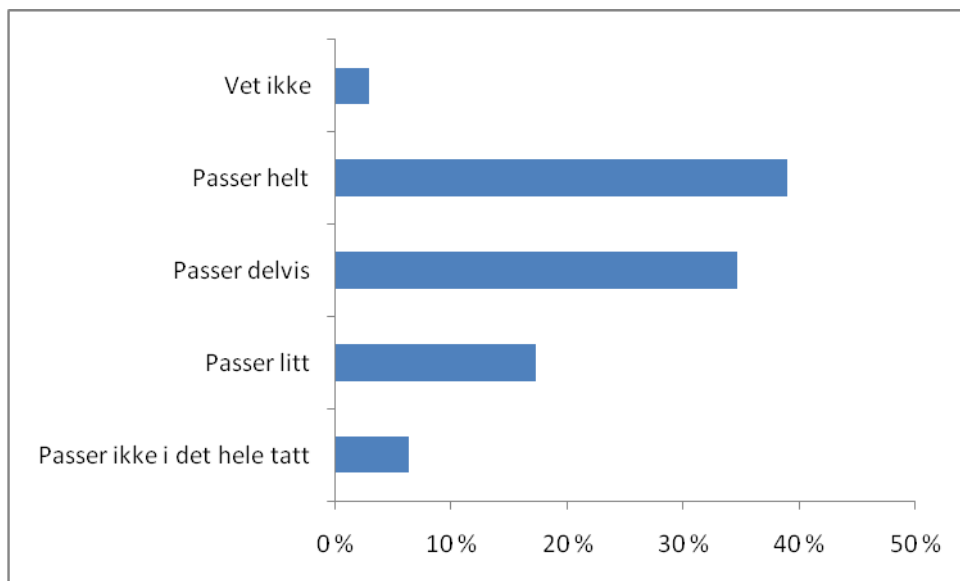


**FIGUR 9:** OVERSIKT OVER T/H-MEDLEMMERS VS. K/I-MEDLEMMERS MOTIVER FOR FYSISK AKTIVITET (PROSENT) (\*SIGNIFIKANT).

Ut i fra totalinntrykket som figur 9 gir ser man tydelig at aktive på begge arenaer ønsker å komme i form, men K/I-medlemmene har i tillegg prestasjon i kombinasjon med det sosiale som viktige motiv for sin fysiske aktivitet. T/H-medlemmer blir foruten det å komme i form klart mest motivert av faktorer som går på fysisk utseende.

Vi har sett det at utseende er et viktig motiv for respondentenes aktivitet, særlig de som er aktive i T/H. Utseendets betydning blir ytterligere forsterket når vi ser hvor mange som er enig i at treningen gir de mulighet til å få den kroppen de vil ha (figur 10). Hele 91 % svarer at denne påstanden passer litt, delvis eller helt.

## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 10:** HVA MENER RESPONDENTENE OM PÅSTANDEN: "TRENING GIR MULIGHET TIL Å FÅ DEN KROPPEN JEG VIL HA" (PROSENT) (N=4932).

Krysskjører vi svarene og ser etter kjønnsforskjeller (tabell 9 i vedlegg), viser det seg at menn og kvinner har en nokså forskjellig oppfatning av denne påstanden. Signifikant forskjell ( $p < 0,005$ ) ble bare funnet for de som syntes at påstanden passet delvis. Det hadde 40 % av kvinnene svart, men bare ca. 34 % av mennene. Det er likevel en sterk indikasjon på kvinner i større grad enn menn anser på treningen som et verktøy til å få drømmekroppen, for når jeg legger i sammen tallene for de som har svart litt, delvis og helt, er forskjellen signifikant.

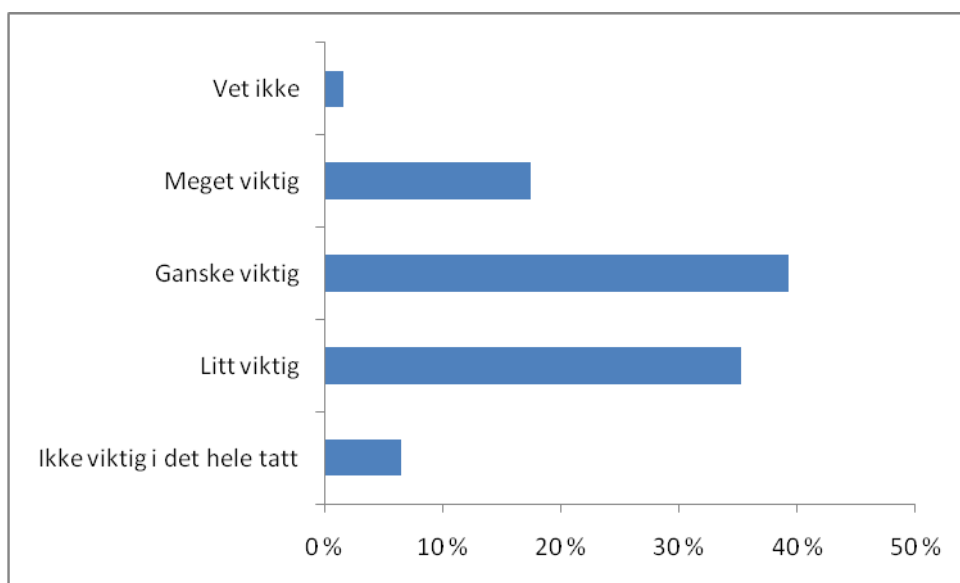
I figur 9 så vi at det å få en fin kropp er et viktigere motiv for de aktive på et T/H enn aktive i K/I. For å kunne få en klarere indikasjon på om dette stemmer, ønsket jeg også å se på hva brukere av de to største aktivitetsarenaene har svart på påstanden om at trening gir de den kroppen de vil ha (tabell 10 i vedlegg). Svarene jeg kom fram til kunne helt klart understøtte hva jeg hadde funnet tidligere. Signifikant forskjeller ble funnet hos de som syntes at påstanden passer delvis og helt, men slår vi sammen tallene for de som svarer litt, delvis og helt, blir denne forskjellen også signifikant. Dermed tyder alt på at aktive på et T/H i større grad anser treningen som en metode for å få den kroppen de vil ha, enn hva aktive i K/I gjør.



## 4.2 KROPPSIDEALET OG FORVENTNINGER

Som nevnt tidligere hersker det liten tvil om at kropp og utseende er av sentral betydning for mennesket i vår tid. Det har tidligere blitt antatt at kvinner er mer opptatt utseende enn hva menn er, men nyere forskning ser ut til å rokke ved denne oppfatningen. Derfor vil jeg med stor nysgjerrighet undersøke viktigheten av kropp og utseende blant respondentene. Dessuten antas det at kropp og utseende er særlig viktig i den aldersgruppen som dette utvalget representerer.

Frekvensfordelingen (figur 11) viser at flesteparten (92 %) av respondentene mener at en flott kropp og et pent utseende har noe grad av viktighet for dem (litt, ganske eller meget viktig). Overraskende mener hovedtyngden (ca. 75 %) av respondentene at en flott kropp og et pent utseende er mindre enn ganske viktig (ganske og litt viktig), mens ikke fullt så mange (ca. 57 %) mener det er over ganske viktig (ganske og meget viktig).



**FIGUR 11:** HVOR VIKTIG ER EN FLOTT KROPP OG ET PENT UTSEENDE (PROSENT) (N=5183).

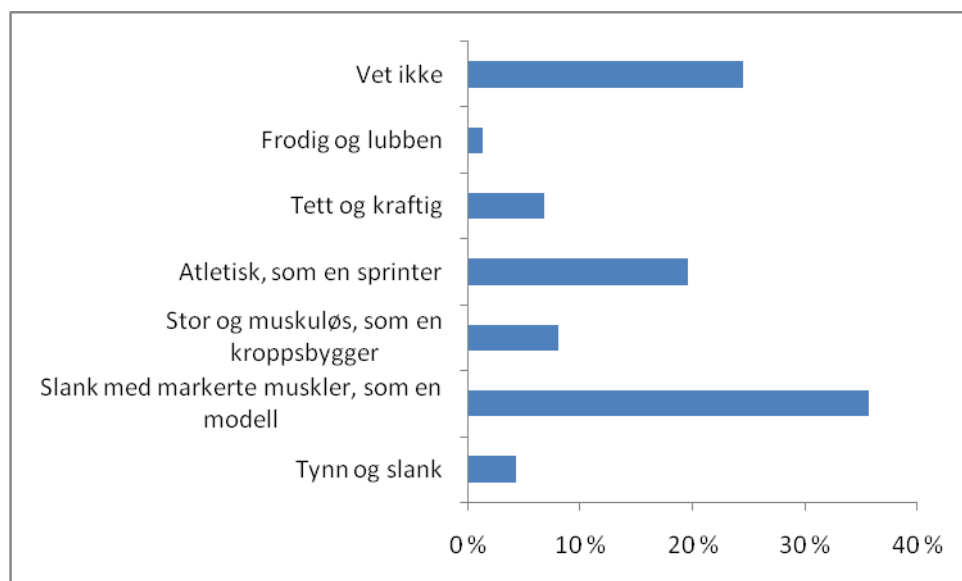
Krysskjøringen på kjønn (tabell 11 i vedlegg) viser faktisk at det ikke er noe forskjell på menn og kvinner i hvor viktig en flott kropp og et pent utseende er for dem. Dermed ser denne undersøkelsen ut til å indikere hva nyere forskning antyder, nemlig at menn også begynner å bli nokså opptatt av kropp og utseende (Pope jr et al., 2000, Olivardia, 2002). Det kan òg være

## Prosjekt Perfekt

et resultat av at kvinnene i denne undersøkelsen er selvselektert og sådan ikke er representative for kvinner generelt i denne alderen.

Spennende er det også å se om personer som er aktive i T/H syntes kropp og utseende er viktigere enn personer som er aktive i en K/I. Sett ut i fra motiv for fysisk aktivitet skulle en tro at T/H-medlemmer syntes at kropp og utseende var viktigere K/I-medlemmer, men analysen av svarene (tabell 12 i vedlegg) viser at det ikke finnes noe nevneverdige forskjeller i hvordan disse to forskjellige gruppene ser på viktigheten av en flott kropp og et pent utseende. Det er totalt 95,7 % av treningssenter/helsestudiobrukerne som anser kropp og utseende som litt, ganske eller meget viktig, mens 95,6 % av klubb/idrettslagsmedlemmene som mener det samme.

Vår tids oppfatning om den ideelle mannskroppen som både slank og muskuløs finner vi klare tegn til i vår undersøkelse (figur12). På spørsmålet om hvordan den ideelle mannskroppen ser ut er det klart flest som har svart ”slank med markerte muskler, som en modell”. Verdt å merke seg er også at en relativt stor andel hadde svart ”vet ikke”. Hvorvidt dette skyldes at de faktisk ikke vet eller andre faktorer, er jeg usikker på.



**FIGUR 12:** HVORDAN SER DEN IDEELLE MANNEKROPPEN UT (PROSENT) (N=4661).

Noe overraskende er det flere kvinner (45 %) enn menn (ca. 34 %) som har et syn på den ideelle mannskroppen som ”slank med markerte muskler som en modell”. Dette finner jeg ut

ved å krysskjøre svarene om den ideelle mannskroppen på kjønn (tabell 13 i vedlegg), hvorpå jeg kjører en Z-test som viser at det er en signifikant forskjell ( $P < 0,001$ ).

Analyser man respondentenes syn på den mannlige idealkroppen etter hvor man er fysisk aktiv (tabell 14 i vedlegg), ser man at det også her finnes forskjeller. En signifikant forskjell ( $P < 0,05$ ) ble funnet ved kroppstypen ”atletisk, som en sprinter”. Ikke overraskende er det 29 % K/I-aktive mot ca. 18 % T/H-aktive som ser på den mannlige idealkroppen som atletisk. Stor forskjell ble det også oppdaget i synet på den ideelle mannskroppen som ”stor og muskuløs, som er kroppsbygger”. 15 % av de T/H-aktive mente at dette var den ideelle kroppstypen, mot kun ca. 4 % av de K/I-aktive, men Z-testen viste at forskjellen ikke var signifikant ( $P > 0,05$ ).

Den generelle oppfatningen i samfunnet om at den ideelle kvinnekroppen skal være tynn og slank finner vi klare tegn til også i denne undersøkelsen (figur 13). Nesten halvparten (ca. 45 %) av de spurte mener at denne kroppsfasongen er den mest ideelle for kvinner. Også kroppstypen ”slank med markerte muskler, som en modell” skiller seg ut. Ca. ¼ (24 %) av respondentene mener at idealkroppen for kvinner ser slik ut. At i tillegg kun 1,5 % har svart at den frodige og lubbene kroppsfasongen er den mest ideelle, den fasongen som kanskje er den mest normale for kvinner, bare bekrefter hvordan det unormale og ekstreme idealiseres.



**FIGUR 13:** HVORDAN SER DEN IDEELLE KVINNEKROPPEN UT (PROSENT) (N=4555).

En krysskjøring på kjønn (tabell 15 i vedlegg) viser faktisk at det er mannen som bidrar til å opprettholde den tynne og slanke kroppen som et kvinneideal. Det ble funnet en signifikant forskjell ( $P < 0,001$ ) i menn (ca. 49 %) og kvinners (ca. 26 %) oppfattning av denne kroppstypen. Som i kjønnskrysskjøringen for den ideelle mannskroppen, finner jeg overraskende nok også her at kvinner ser ut til å være mer opptatt av muskler enn menn. For flere kvinner (ca. 39 %) enn menn (21 %) ser den ideelle kvinnekroppen som "slank med markerte muskler, som en modell". Forskjellen er signifikant ( $P < 0,001$ ).

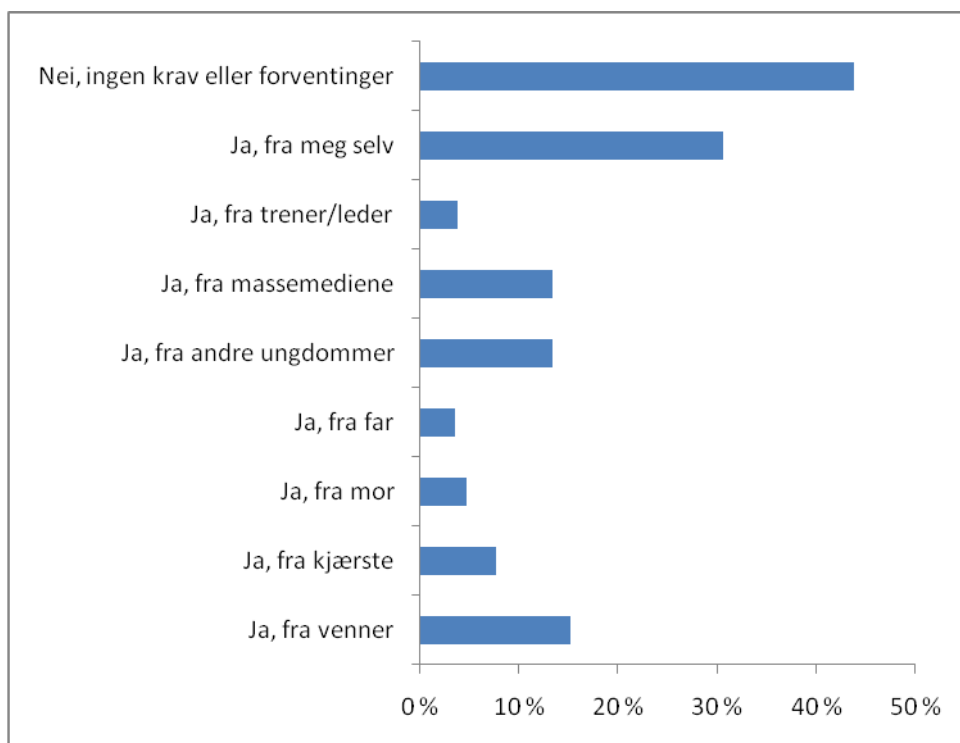
Hvor man er fysisk aktiv ser ut til å kunne influere på hvilken oppfattning man har av den ideelle mannskroppen. En slik krysskjøring på respondentenes oppfattning av den ideelle kvinnekroppen (tabell 16 i vedlegg), viser at aktivitetsarena også kan influere her. Særlig med tanke på hvordan man ser på det "tynne og slanke" kroppsidealet. Her er forskjellen mellom hva personer T/H (ca. 50 %) mener og hva personer i K/I (43 %) signifikant ( $P < 0,05$ ). Dette kan tyde på at personer som er fysisk aktive i et T/H i større grad har internalisert et unormalt og ekstremt kroppsideal for kvinner, enn hva aktive i K/I har.

Samlet sett ser ut kjønn ut til være en viktigere predikator for hvilket syn man har på ideal kroppen, enn hva aktivitetsarena er. Dette fordi det i kjønnskrysskjøringene ble funnet tre signifikante forskjeller, mot kun to i aktivitetsarena. Dessuten var også sterkere signifikans (lavere P-verdi) når vi krysskjørte på kjønn.

Nå har vi sett respondentenes ulike oppfatninger av hvordan idealkroppen ser ut, men opplever de noen form for press til å ha denne kroppen som ansees som idealet? For å finne ut dette stilte vi respondentene spørsmålet: "Opplever du krav eller forventninger om å ha en idealkropp?". De hadde mulighet til å krysse av for flere svar.

Som det fremgår av figur 14 er ingen tvil om at ungdom opplever krav eller forventninger til å ha en kropp som anses som ideal. Selv om en stor del av respondentene krysset av for at de ikke opplever noe krav eller forventninger, er det likevel svært mange som har svart at de gjør det (ca. 56 %). Det ser ut til at det er nokså delte meninger om hvorfra man opplever disse kravene eller forventningene, men "fra meg selv" (ca. 31 %) ser klart ut til å være den største enkeltkilden til krav eller forventninger. En skulle kanskje tro at venner (ca. 15 %), andre ungdommer (ca. 13 %) og massemediene (ca. 13 %) hadde større innflytelse, men det har de altså ikke. Hva som kan være grunnen til det, vil bli diskutert i neste kapittel.

## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 14:** HVORVIDT OG HVORFRA RESPONDENTENE OPPLEVER KRAV ELLER FORVENTNINGER TIL Å HA EN IDEALKROPP (PROSENT).

Kjønnsmessig er det til dels nokså store forskjeller i hvordan menn og kvinner opplever krav og forventninger til kroppen (figur 24 i vedlegg). Menn (ca. 47 %) ser i langt større grad enn kvinner (ca. 18 %) ut til å ikke oppleve noe krav eller forventninger. Denne forskjellen er signifikant ( $P < 0,001$ ). Og motsatt ser kvinner ut til å oppleve krav og forventninger i mye større grad. Her er forskjellene signifikante ( $P < 0,001$ ) for ”andre ungdommer”, ”massemediene” og ”meg selv” sammenlignet med menn. På de resterende kildene som respondentene måtte oppleve krav og forventninger i fra, henger ikke mennene særlig langt etter kvinnene.

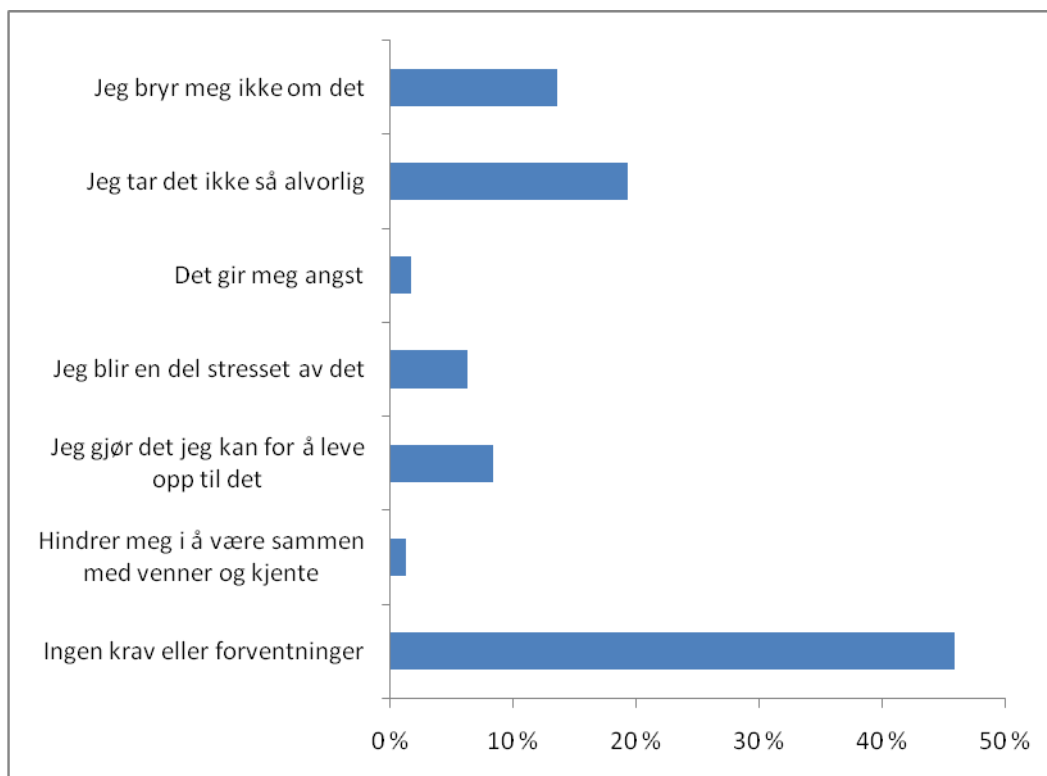
Sorterer vi svarene om krav og forventninger til idealkroppen etter hvorvidt man aktiv på T/H eller i en K/I blir diagrammet seende ut som figur 25 i vedlegg. Prosentvis har fler K/I-aktive (ca. 42 %) oppgitt at de ikke opplever noe press i form av krav og forventninger, enn T/H-aktive (ca. 36 %). Motsatt oppgir også flere T/H-aktive (ca. 40 %) at de opplever krav og forventninger fra seg selv, enn hva K/I-aktive (ca. 34 %) gjør. På begge disse variablene viser Z-testen at det er signifikante forskjeller ( $P < 0,05$ ). På fem av de åtte svaralternativene som

## Prosjekt Perfekt

spør etter hvor de eventuelt måtte oppleve krav og forventninger i fra, er det flest treningssenter/helsestudiomedlemmer, men ingen forskjeller er så store at de når et signifikant nivå.

Når vi nå dokumentert at det finnes krav og forventninger knyttet til det å ha en idealkropp, er det på sin plass å spørre seg hva dette fører til av konsekvenser. For å finne ut av dette spurte vi respondentene sju spørsmål om hvordan de opplever kravet eller forventningene om å ha en flott kropp? De hadde mulighet til å oppgi flere svar.

Som i figuren ovenfor kan man også her (figur 15) se at relativt mange (ca.46 %) oppgir at de ikke opplever noe krav eller forventninger. Sagt på en annen måte bekrefter det også tidligere funn om at nokså mange, ca. halvparten, av respondentene opplever krav og forventninger til kroppen.



**FIGUR 15: OPPLEVELSE AV KRAV ELLER FORVENTNINGER OM Å HA EN FLOTT KROPP (PROSENT).**

Kjønnsmessig er forskjellen mellom kvinner og menn her (figur 26 i vedlegg) som i figur 24 i vedlegg, nokså stor. Langt flere menn (ca. 49 %) enn kvinner (ca. 29 %) opplever ikke noe krav eller forventninger. Dette utgjør en P-verdi på 0,000, altså en signifikant forskjell. Når det kommer til hvordan kravene og forventningene oppleves, ser kvinner totalt sett ut til å bli

mer stresset av det ( $P < 0,001$ ). Men paradoksalt sett skiller kvinnene seg fra mannen ved at de ikke tar det så alvorlig ( $P < 0,001$ ). Dette skyldes nok etter all sannsynlighet den høye andelen menn kontra kvinner som i utgangspunktet har svart at de ikke opplever noe krav eller forventninger, derfor vil det bli en større andel kvinner som svarer på hvordan kravene og forventningene oppleves. Det kan òg skyldes dette med kvinners representativitet som jeg nevnte i metodekapitlet.

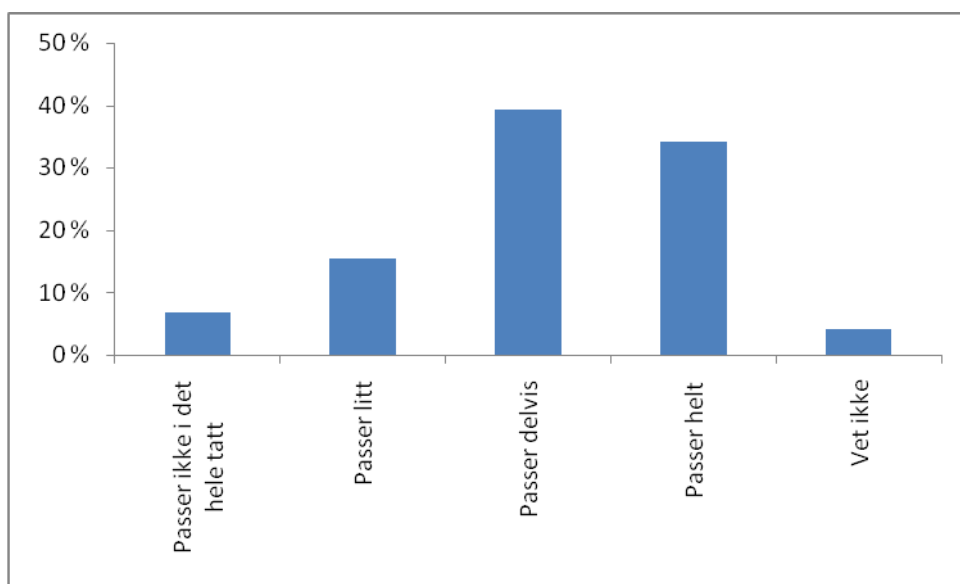
Ser vi etter likheter og ulikheter i hvordan aktive i T/H og K/I opplever krav og forventninger til en flott kropp, finner vi ikke store forskjellene (figur i 27 vedlegg). Av de i alt sju forskjellige svaralternativene, fantes de ingen signifikante forskjeller.

### 4.3 KROPPSBILDE

Som vi vet fra annen forskning (se f.eks. Storvoll, 2005) er det vanligvis jenter og kvinner som opplever størst misnøye med egen kropp, men også gutter og menn ser ut til å ha fått en økt bekymring med dette (Pope jr et al., 2000). Hva er så tilfellet blant norske menn og kvinner i vernepliktig alder anno 2008? Vi ba respondentene svare på hvor godt utsagnet "Jeg er fornøyd med kroppen min" passet for dem. Ved å analysere disse svarene håpet jeg å kunne få en første indikasjon på ungdommenes kroppstanker.

Figuren (16) viser at flest har svart at de er delvis enig i påstanden. Den viser også at hovedvekten av respondenter har svart at påstanden passer delvis og helt (ca 74 %), enn delvis og litt (ca. 55 %). Dette kan indikere at respondentene er over delvis fornøyd med kroppen sin.

## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 16:** HVOR GODT FORNØYD ER RESPONDENTENE MED KROPPEN SIN (PROSENT) (N=4685).

Krysset på kjønn (tabell 17 i vedlegg) ser man at kvinner i mindre grad enn menn er fornøyd med kroppen sin. Signifikante verdier ble funnet på ”passer litt” ( $P < 0,05$ ) og ”passer helt” ( $P < 0,001$ ). Totalt sett gir dette en sterk indikasjon på at kvinner ikke er så fornøyd med kroppen som menn, for når vi slår sammen tallene for ”passer litt”, ”passer delvis” og ”passer helt”, er forskjellen menn kontra kvinner også signifikant ( $P < 0,001$ ). Altså ser forskjellen ut til å være reell og ikke skyldes tilfeldigheter. Når det er sagt, så er det uansett kun en liten andel av begge kjønn som har sagt at ”jeg er fornøyd med kroppen min” ikke passer for dem. Altså de fleste ser generelt sett ut til å være fornøyd med kroppen sin.

Krysskjører vi de samme svarene med henblikk på å se etter likheter og ulikheter hos personer som er fysisk aktive på ulike arenaer (tabell 18 i vedlegg), fant jeg ingen signifikante forskjeller. Legger jeg derimot sammen tallene for de som sier at påstanden passer litt, delvis og helt, blir forskjellen signifikant ( $P < 0,05$ ). Man kan altså si at K/I-aktive (ca. 93 %) er mer fornøyd med kroppen sin, enn hva T/H-aktive (ca. 89 %) er.

Kvinner ser altså ut til å være mindre fornøyd med kroppen enn menn, og T/H-aktive mindre fornøyd med kroppen, enn K/I-aktive. Gjør vi en lignende sammenligning der hvor vi i tillegg ser på grad av fornøydhet/misfornøydhet med egen kropp, er det til dels nokså stor forskjeller her også. Men la oss først starte med frekvensfordelingen (tabell 4) som faktisk ser svært positiv ut. Ca. 81 % av de spurte ligger i den fornøyde enden av skalaen. De har svart at de elsker kroppen sin eller er veldig/ganske fornøyd med kroppen sin. Ikke veldig mange, ca 10



## Prosjekt Perfekt

%, har svart at de er misfornøyd med kroppen sin, i form av hater eller veldig/ganske misfornøyd.

TABELL 4: HVOR FORNØYD/MISFORNØYD RESPONDENTENE ER MED KROPPEN SIN (N=4806).

	n	%
<b>Jeg elsker kroppen min</b>	445	9,3
<b>Jeg er veldig fornøyd med kroppen</b>	1004	20,9
<b>Jeg er ganske fornøyd med kroppen min</b>	2431	50,6
<b>Jeg er ganske misfornøyd med kroppen min</b>	390	8,1
<b>Jeg er veldig misfornøyd med kroppen min</b>	73	1,5
<b>Jeg hater kroppen min</b>	38	0,8
<b>Vet ikke</b>	425	8,8

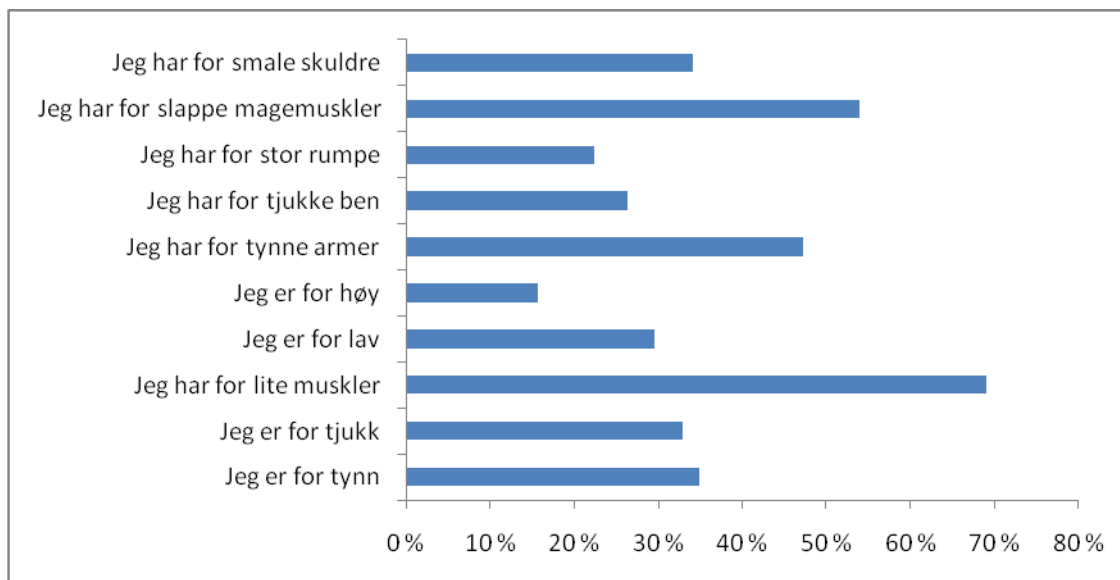
Fordelt på kjønn var det som jeg nevnte nokså store forskjeller (tabell 19 i vedlegg). Både på den fornøyde siden av skalaen og den misfornøyde. På den fornøyde enden av skalaen finner vi ca. 83 % menn og ca. 72 % kvinner ( $P < 0,001$ ). På motsatt side av skalaen der vi finner de som er misfornøyde med kroppen, er det ca. 8 % menn og ca. 21 % kvinner ( $P < 0,001$ ). Signifikant forskjell ble funnet i begge målinger.

Krysskjører vi samme spørring opp mot aktivitetsarena (tabell i 20 vedlegg), finner vi forskjeller også her. I den fornøyde enden av skalaen er det ca. 82 % T/H-aktive og ca. 87 % K/I-aktive ( $P < 0,05$ ). Altså en signifikant forskjell. Mens i den misfornøyde enden av skalaen er det mindre forskjell. Ca. 11 % T/H-aktive og ca. 7 % K/I-aktive og ikke en signifikant forskjell. Aktive i K/I ser altså ut til å være mer fornøyd med kroppen sin, enn aktive i T/H, men det ble motsatt ikke gjort noe funn som tyder på at personer i T/H er mer misfornøyd, enn personer som trener i K/I.

Går vi litt mer spesifikt til verks og spør respondentene hvorvidt de er misfornøyde med ulike kroppsdelene (attributter) (figur 17), får vi plutselig et helt annet bilde av respondentenes kroppstanker. De respondentene som hadde krysset av for ”passer litt”, ”passer delvis” og ”passer helt” valgte jeg å karakterisere som misfornøyde. Utenom disse svaralternativene kunne de også svare ”passer ikke i det hele tatt og ”vet ikke”. Vi har tidligere sett at de fleste generelt sett er fornøyde med kroppen, men nå er så mange som 69 % misfornøyd med for eksempel å ha for lite muskler. Misnøyen er i hovedsak ikke knyttet til overvekt (tjukk), som kanskje de fleste skulle tro, men i større grad relatert til muskler. De tre attributtene som flest

## Prosjekt Perfekt

har svar at de er misfornøyd med, for lite muskler, for slappe magemuskler og for tynne armer, har etter all sannsynlighet med muskler å gjøre.



**FIGUR 17:** RESPONDENTENES MISSNØYDE MED ULIKE DELER AV KROPPEN (PROSENT).

Meget interessante og bekreftende funn ble gjort når jeg gjorde krysskjøringen på kjønn (tabell 5). Man ser nå tydelig tegn til at kvinner ikke er aleine om å være det kjønnnet som er misfornøyd med kropp og utseende. Resultatene viser at menn er mer misfornøyd med å være for tynne, ha for tynne armer og for smale skuldre ( $P < 0,001$ ). En bør også merke seg at de tre attributtene som flest menn sa seg misfornøyd med (for lite muskler, for slappe magemuskler og for tynne armer) kan i all hovedsak relateres til muskler.

Kvinnens misnøye er også i stor grad relatert til muskler. Jeg vil igjen minne om at dette kan skyldes kvinnens representativitet i denne undersøkelsen. Men i tillegg til muskler ser også vekt ut til å være av betydning. Av de tre attributtene som flest kvinner har sagt seg misfornøyd med, mener jeg at to kan relateres til muskler (for lite muskler og for slappe magemuskler), mens en (for tynne armer) er knyttet til vekt. Forøvrig ser også kvinner ut til å være kvinner betydelig mer misfornøyd enn menn ved en rekke attributter. Her nevnes da ”for tynn”, ”for lav”, ”for tynne armer”, ”for stor rumpe” og ”for slappe magemuskler” ( $P < 0,001$ ).

## Prosjekt Perfekt

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Jeg er for tynn	38,6 (1523)	15,9 (120)	0,000*
Jeg er for tjukk	29,5 (1175)	50,5 (388)	0,000*
Jeg har for lite muskler	68,5 (2736)	71,7 (545)	0,154
Jeg er for lav	27,2 (588)	42,3 (321)	0,000*
Jeg er for høy	15,5 (611)	17,3 (131)	0,704
Jeg har for tynne armer	52,0 (2058)	21,5 (162)	0,000*
Jeg har for tjukke ben	21,2 (835)	53,7 (408)	0,000*
Jeg har for stor rumpe	18,5 (725)	42,0 (317)	0,000*
Jeg har for slappe magemuskler	51,1 (2003)	68,9 (520)	0,000*
Jeg har for smale skuldre	38,4 (1503)	12,2 (92)	0,000*

**TABELL 5:** *OVERSIKT OVER RESPONDENTENES MISSNØYDE MED ULIKE DELER AV KROPPEN FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT).*

Svarene fra undersøkelsen viser også klart at menn er mer misfornøyde med attributter ved overkroppen, som armer og skuldre, mens jenters misnøye i hovedsak er relatert til attributter ved underkroppen, som rumpe og ben. De kjønnsmessige forskjellene ved disse attributtene er såpass store at de når et signifikant nivå. Der menn ønsker seg større/kraftigere, ønsker kvinner seg tynnere og slankere. Dette er klart i tråd med samfunnets oppfatning av idealkroppen for menn og kvinner.

Fordelt på aktivitetsarena viste det seg å være mindre forskjeller (tabell 6). Signifikante forskjeller ble funnet ved to av de i alt ti variablene. De T/H-aktive så ut til å være mer misfornøyd med å være for tjukke og å ha for slappe magemuskler, kontra hva som var tilfellet hos K/I-aktive ( $P < 0,05$ ). Det er vanskelig å kunne spore noe entydig sammenheng som at for eksempel de som er fysisk aktive på T/H er mer misfornøyde enn de som er aktive i en K/I, eller motsatt, men det skal nevnes at begge forskjellene som skiller seg ut som signifikante peker i retning av at T/H-aktive er mer misfornøyd med egen kropp enn det K/I-aktive er.

## Prosjekt Perfekt

	Treningscenter/Helsest udio % (n)	Klubb eller Idrettslag % (n)	P-verdi
Jeg er for tynn	30,9 (304)	37,1 (502)	0,086
Jeg er for tjukk	35,1 (460)	25,8 (351)	0,006*
Jeg har for lite muskler	63,5 (837)	67,2 (917)	0,115
Jeg er for lav	28,4 (369)	33,0 (447)	0,181
Jeg er for høy	15,7 (204)	12,5 (169)	0,465
Jeg har for tynne armer	43,4 (564)	48,6 (657)	0,079
Jeg har for tjukke ben	26,9 (250)	23,3 (314)	0,377
Jeg har for stor rumpe	24,0 (312)	19,3 (259)	0,211
Jeg har for slappe magemuskler	54,2 (703)	46,8 (629)	0,008*
Jeg har for smale skuldre	32,8 (226)	34,5 (464)	0,721

**TABELL 6:** OVERSIKT OVER RESPONDENTENES MISSNØYDE MED ULIKE DELER AV KROPPEN FORDELT PÅ AKTIVITETSARENA (\* SIGNIFIKANT).

Resultatene viser at kroppsmisnøye helt klart eksisterer hos begge kjønn. Teori om skam skal senere brukes for å forklare fenomenet kroppsmisnøye og mulige handlinger som følge av dette. En analyse av svarene som respondentene ga på spørsmålet: ”Hvis du skammer deg over kroppen din, hva gjør du da?” (figur 18) vil naturlig nok være av stor interesse i den sammenheng.

Litt over halvparten (ca. 56 %) av respondentene har svart at de ikke skammer seg over kroppen. Dermed kan det tolkes dit hen at litt under halvparten opplever skam. Det er nokså mange. Som det fremgår av tabellen er trening for å bli kvitt noen kilo og stramme opp figuren den klart viktigste handlingen som man velger når man er skamfull over kroppen. Men for å få frem de kjønnsmessige forskjellene og ulikhetene bør svarene etterpå også sorteres på kjønn.

## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 18:** HVA GJØR MAN VISS MAN SKAMMER SEG OVER KROPPEN (PROSENT).

På dette spørsmålet er det til dels nokså store forskjeller mellom menn og kvinner (tabell 7). Mennene opplever i mindre grad skam over egen kropp ( $P < 0,001$ ). Motsatt vil dette si at kvinner er mer skamfulle over kroppen sin, enn menn. Likevel mener jeg det er viktig å merke seg at et betydelig antall menn (ca. 41 %) ikke har krysset av for at de ikke skammer seg. Dette tolker det hen at slike følelser ikke er noe uvanlighet i menns relasjon til kropp.

Kvinner er dessuten mer opptatt av å ”trene for å bli kvitt noe kilo og stramme opp figuren” ( $P < 0,001$ ), ”unngå steder der kroppen må vises frem” ( $P < 0,05$ ), ”velge klær som skjuler det de er misfornøyd med” ( $P < 0,001$ ) og å ”forsøke å hevde seg på andre områder” ( $P < 0,05$ )

Å trene for å få større muskler er kanskje en metode som man på forhånd skulle tro særlig mennene ville bruke for å få bukt med skamfølelsen, men som tidligere resultater her har vist er kvinnene også opptatt av muskler. Faktisk er det tilnærmet like mange menn og kvinner som har oppgitt at de bruker denne metoden. Litt avhengig av hvordan man tolker det, kan faktisk også det å stramme opp figuren også relateres til muskler.

## Prosjekt Perfekt

TABELL 7: HANDLINGER SOM FØLGER AV SKAM, FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT).

Hvis du skammer deg over kroppen din, hva gjør du da?			
	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Jeg skammer meg ikke	59,8 (2668)	36,8 (308)	0,000*
Kler på meg mest mulig klær	2,2 (97)	8,2 (69)	0,153
Prøver å trene for å bli kvitt noe kilo og stramme opp figuren	9,9 (442)	36,9 (309)	0,000*
Prøver å trene for å få større muskler	10,0 (445)	9,8 (82)	1,000
Unngår steder der hvor kroppen må vises frem	3,9 (173)	13,0 (109)	0,009*
Unngår helst å dusje etter trening eller gym	2,0 (90)	3,8 (32)	1,000
Sminker meg og kler meg attraktivt	0,6 (26)	16,1 (135)	0,072
Velger klær som skjuler det jeg er misfornøyd med	2,9 (129)	21,4 (179)	0,000*
Skader kroppen min	0,4 (17)	1,1 (9)	1,000
Lar være å se meg i speilet	0,7 (30)	2,6 (22)	1,000
Jeg forsøker å hevde meg på andre områder	3,0 (132)	11,0 (93)	0,031*
Ikke noe spesielt	2,8 (126)	2,1 (18)	1,000
Vet ikke	5,3 (235)	3,1 (26)	0,989

Det er definitivt kjønnsforskjeller med tanke på skam og handlinger som følge av dette, men hva med aktivitetsarenaen? Kan skam over egen kropp være mer utbredt på en arena kontra en annen? For å finne ut dette har jeg sammenlignet T/H-aktive og K/I-aktive (tabell 8) opp mot de samme variablene som over. Resultatene viser at skam over egen kropp er vanligere blant T/H-aktive, enn hva det er hos K/I-aktive ( $P < 0,05$ ). Kanskje kan dette ha noe med motiver for fysisk aktivitet og hvilke idealer som eksisterer på disse arenaene? Dette skal jeg se nærmere på i neste kapittel. For øvrig kunne ikke Z-testen vise til noen signifikante forskjeller på noen av de andre variablene.

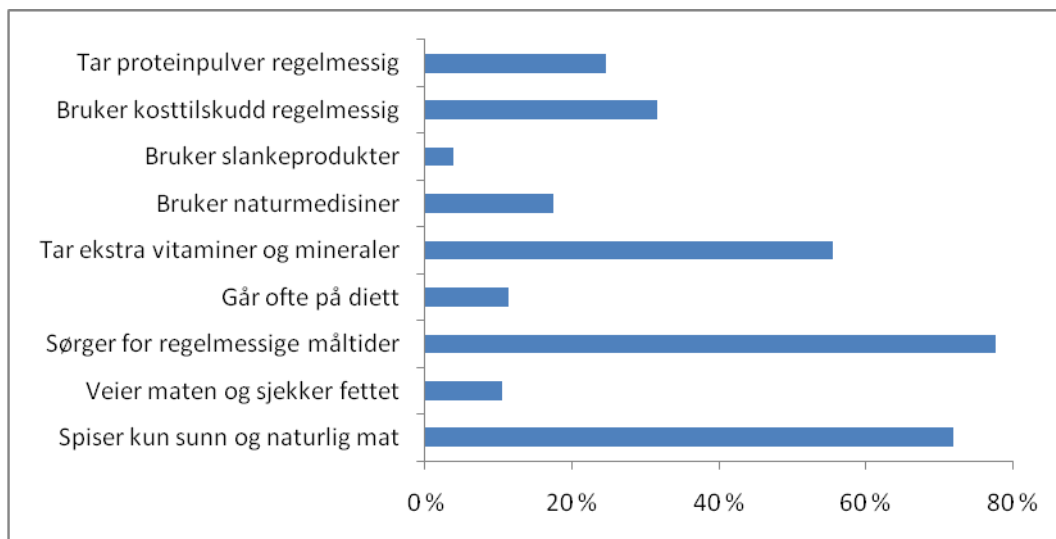
## Prosjekt Perfekt

**TABELL 8: HANDLINGER SOM FØLGER AV SKAM, FORDELT PÅ AKTIVITETSARENA (\* SIGNIFIKANT).**

	Hvis du skammer deg over kroppen din, hva gjør du da?		P-verdi
	Treningssenter/Helse studio % (n)	Klubb eller Idrettslag % (n)	
Jeg skammer meg ikke	55,1 (800)	61,5 (905)	0,009*
Kler på meg mest mulig klær	3,2 (46)	2,4 (36)	1,000
Prøver å trene for å bli kvitt noe kilo og stramme opp figuren	20,1 (292)	13,4 (197)	0,073
Prøver å trene for å få større muskler	14,9 (216)	9,4 (139)	0.176
Unngår steder der hvor kroppen må vises frem	5,4 (79)	4,5 (66)	1,000
Unngår helst å dusje etter trening eller gym	2,2 (32)	1,3 (19)	1,000
Sminker meg og kler meg attraktivt	3,9 (56)	3,3 (49)	1,000
Velger klær som skjuler det jeg er misfornøyd med	6,4 (93)	4,6 (67)	0,889
Skader kroppen min	0,6 (8)	0,3 (4)	1,000
Lar være å se meg i speilet	0,9 (13)	0,7 (10)	1,000
Jeg forsøker å hevde meg på andre områder	3,6 (52)	4,1 (60)	1,000
Ikke noe spesielt	1,6 (23)	2,2 (32)	1,000
Vet ikke	3,7 (53)	3,9 (58)	1,000

Kostholdet vårt er nært forbundet med vår livsstil og er særlig viktig viss man ønsker resultater i forbindelse med fysisk aktivitet og trening. Ofte er det slik at om man ønsker en sunn og frisk kropp vil man også prøve å spise mest mulig sunt. Som ordtaket sier: Du blir hva du spiser. For å få en viss indikasjon på hvor opptatt kvinner og menn i vernepliktigalder er av kosthold gav vi respondentene en rekke påstander om nettopp dette (figur 19). De hadde mulighet til å krysse av for flere svar. Jeg har slått i sammen summen til alle de som har sagt at påstanden det passer litt, delvis eller helt og dermed blir resultatet som følger:

## Prosjekt Perfekt



FIGUR 19: PÅSTANDER OM KOSTHOLD OG KOSTTILSKUDD SOM PASSER (PROSENT).

Kostholdet til norsk ungdom ser ikke ut til å være så ille som man kanskje skulle tro (tabell 13). Faktisk så har hele 72 % oppgitt at de ”spiser kun sunn og naturlig mat” og 78 % ”sier at de sørger for regelmessige måltider”. Noe paradoksalt er det da at nokså mange oppgir at de bruker kosttilskudd i form av vitaminer, mineraler og proteintilskudd. Dette tror jeg vel så mye kan skyldes sosiokulturell påvirkning, som at de faktisk trenger det. I tillegg vil jeg også kommentere at en liten andel også ser ut til å ha et noe unormalt forhold til mat, i form av at de ”veier maten og sjekker fettinntak før de spiser” (ca. 11 %) og ”går ofte på diett” (ca. 11 %).

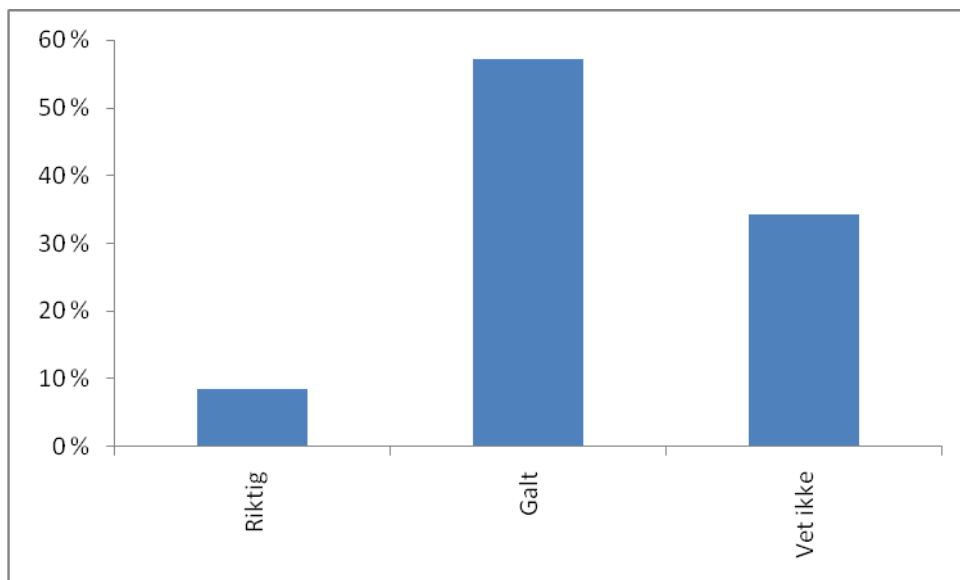
I tabell 21 i vedlegg ser vi at kvinner er desidert mest opptatt av regelmessige sunne og naturlig måltider ( $P < 0,001$ ). Kontra mannen er de også mer opptatt av å få i seg ekstra med vitaminer og mineraler ( $P < 0,001$ ). Menn derimot skiller seg fra kvinner ved at betydelig flere bruker proteinpulver regelmessig ( $P < 0,05$ ). Dette skyldes nok først og fremst at proteinpulver forbindes med vektøkning og muskelvekst, noe kvinner sannsynligvis ikke er så interessert i. Kvinner er som vi som vi så tidligere mer opptatt av å ha en tynn og slank kropp.

Ser vi på hvordan situasjonen er i forhold hvor man er fysisk aktiv (tabell 22 i vedlegg), enten det være seg på T/H eller K/I, ser man seg at det går et markant skille i bruk av kosttilskudd. Hos de T/H-aktive er bruk av kosttilskudd (vitaminer, mineraler og proteinpulver) langt vanligere, enn hva tilfellet er hos deres likesinnede som i K/I. Som jeg vil komme inn på i neste kapittel mener jeg at disse funnene kan tillegges denne gruppens ønske om kroppslig forandring.



## Prosjekt Perfekt

Når det gjaldt bruk av kosttilskudd fant jeg til dels nokså store forskjeller mellom menn og kvinner og mellom T/H-aktive og K/I-aktive, derfor ønsket jeg å undersøke respondentenes holdninger til dette noe nærmere. Spesielt ønsket jeg da å finne ut hvorvidt de trodde at kosttilskudd er nødvendig for å få en ønsket kropp (figur 20).



**FIGUR 20:** PÅSTAND OM KOSTTILSKUDD ER NØDVENDIG FOR Å FÅ DEN KROPPEN MAN VIL HA (PROSENT) (N=5025.)

Litt over halvparten av de spurte (ca. 57 %) mener at kosttilskudd ikke er nødvendig for å få en ønsket kropp og kun en liten andel har svar at det er nødvendig. Det betyr at en nokså stor gruppe er usikker på effekten av kosttilskudd og dermed kanskje tilbøyelige til prøve. Det er kvinner først og fremst som mener at kosttilskudd ikke er nødvendig ( $P < 0,001$ ) (tabell 23 i vedlegg). Menn er mer usikre på effekten ( $P < 0,05$ ) og kan således også være et enklere bytte for reklamen til kosttilskuddprodusentene.

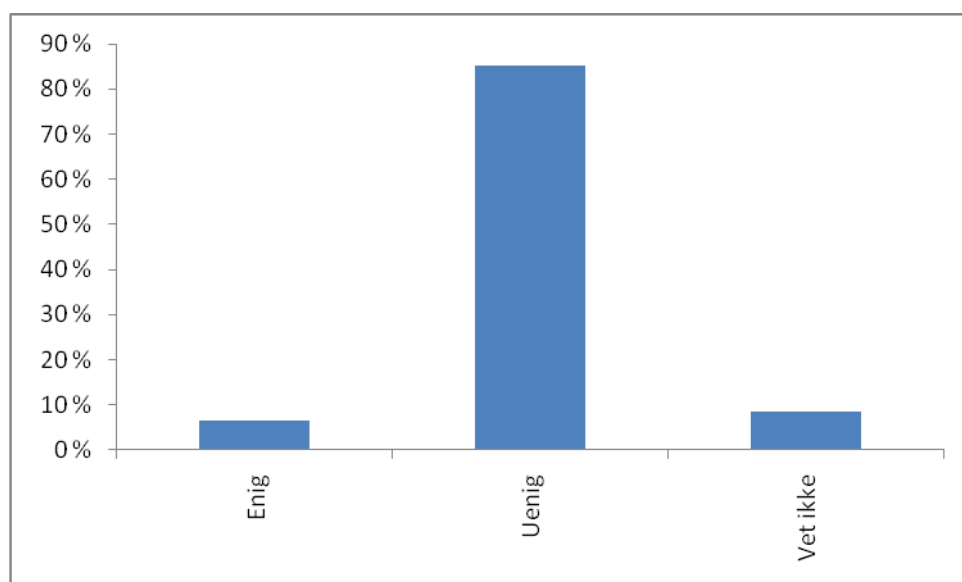
I relasjon til aktivitetsarena, fant jeg ut at personer som er aktive i K/I har mindre tro på kosttilskudd som vidundermiddel for å få drømmekroppen, enn aktive i T/H ( $P < 0,001$ ) (tabell 24 i vedlegg).

Videre ønsket jeg også å se på ungdommers holdninger ovenfor å ta i bruk langt mer drastiske tiltak for å oppnå en drømmekropp. Doping er som kjent et middel som er forbundet enorme treningseffekter og samtidig en rekke negative helsemessige konsekvenser, men blir allikevel

## Prosjekt Perfekt

ønsket om en perfekt kropp så altoverskyggende at man likevel er villig til å ofre sin egen helse? For å få svar på det, ble respondentene ble stilt ovenfor påstanden: ”Jeg kunne tenke meg å bruke doping dersom jeg var garantert å få en fin kropp” (figur 21).

De aller fleste (ca. 85 %) har sagt seg uenig i denne påstanden, men det er en liten andel som har sagt seg enig (ca. 7 %) og at de ikke vet (ca. 8 %). Om de som har sagt at de ikke vet egentlig er enig, men bare ikke tørr og si det er noe usikkert. I likhet med påstanden om kosttilskudd er det langt flere kvinner enn menn som er uenig i denne påstanden (tabell 25 i vedlegg). Forskjellen er også her signifikant. Dette kan indikere at menn er mer tilbøyelig til å eksperimentere med dop for å få den perfekte kroppen.

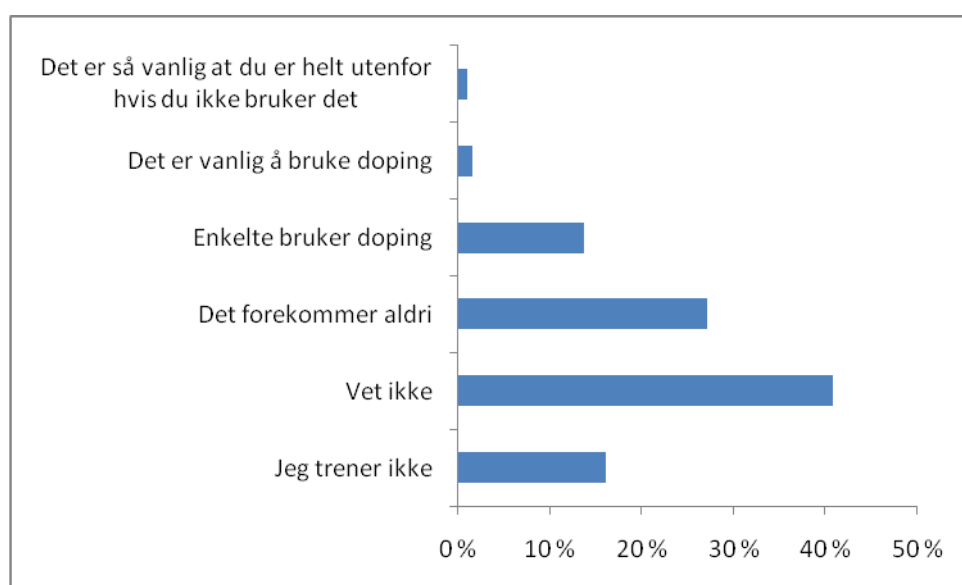


**FIGUR 21:** PÅSTAND OM MAN KUNNE TENKTE SEG Å BRUKE DOPING VISS MAN VAR GARANTERT EN FIN KROPP (PROSENT) (N=4978).

Krysskjørt etter aktivitetsarena (tabell 26 i vedlegg) viser det seg at det er aktive i K/I som har de beste holdningene til bruk av doping. Det er faktisk langt færre T/H-aktive som sier seg uenig i at de kan tenke seg å bruke doping. Forskjellen er signifikant. Det ser i så måte ut til at en av idrettens viktigste verdier har mest gjenklang blant de aktive i K/I sammenlignet med personer som er aktive i T/H. Funnet kan også indikere at T/H-miljø er mer risikoutsatt med tanke på doping.

## Prosjekt Perfekt

For og ytterligere kontrollere om menn i T/H er mer risikoutsatt for å begynne med doping, enn kvinner og likesinnede i K/I, ønsket jeg se på hvor utbredt doping er i deres treningsmiljø. Figur 22 viser at ca. 16 % vet at det forekommer doping der de trener. Krysskjørt på kjønnsvariabelen (tabell i 27 vedlegg) ser det ut til at menn, i større grad enn kvinner vet at det forekommer der de trener, men forskjellen er ikke signifikant for noen av spørsmålene som innebærer at man vet at dop forekommer. Det er derimot et flertall av kvinner som sier at ”det forekommer aldri”. Hvorvidt dette skyldes at kvinner trener på steder med mindre forekomst av dop eller at de bare er mer uvitne, er usikkert.



**FIGUR 22:** HVOR UTBREDT ER DOPING I TRENINGSMILJØET (PROSENT) (N=4905).

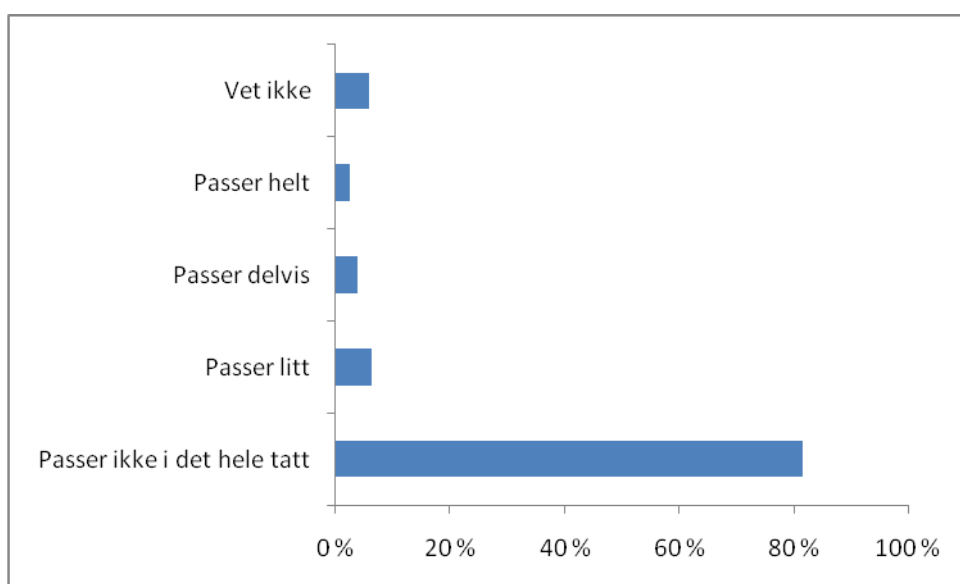
Krysskjørt på variabelen for aktivitetsarena (tabell 28 i vedlegg) viser resultatet seg å bli meget interessante. Det er nemlig at langt flere K/I-aktive (ca. 51 %) vs. T/H-aktive (ca. 20 %) som har oppgitt at doping aldri forekommer i deres treningsmiljø. Flere T/H-aktive (25,4 % vs. 10,5 %) har også svart enkelte bruker doping i deres treningsmiljø. Begge forskjellene er signifikante. Dette forsterker tidligere funn som indikerer at personer som er fysisk aktive T/H kan være mer utsatt for bruk av doping.

Dopingbruk kan anses som er nokså drastisk tiltak for å få den kroppen man ønsker seg, allikevel ser man både her og i samfunnet ellers at folk er villig til å betale en nokså høy pris for oppnå noe som ansees som estetisk pent i et samfunn. Kosmetisk kirurgi er et annet

## Prosjekt Perfekt

drastisk tiltak som har blitt svært vanlig de siste årene og som i stor grad kan tilskrives ønske om en perfekt kropp.

For å finne ut av hvor langt personer er villig til å gå for å få en pen kropp, ønsket vi undersøke hvor mange som kunne tenke seg å gjennomføre et kosmetisk inngrep og således også få et bilde av ungdommers holdninger til denne typen ekstrem forfengelighet (figur 23). Av figuren nedenfor ser vi at majoriteten av respondenter har svart at de ikke kan tenke seg å en kosmetisk operasjon. Legger vi i sammen de som har svart litt, delvis og helt, er det ca. 12 % som sier det ønsker å få utført et slik inngrep. Kjønnsmessig viser svarene et ikke uventet flertall bland kvinner (tabell 29 i vedlegg). Kvinnene er i flertall både blande de som sier at det passer litt, delvis og helt. Det er over dobbelt så mange kvinner (ca. 24 %) som menn (10 %) som ønsker å foreta et kosmetisk inngrep ( $P < 0,001$ ). Tallene for menn ligger et godt stykke unna kvinnene, men det viser seg igjen at også menn er opptatt av utseende. Faktisk er det 10 % av de spurte mennene som frivillig ville lagt seg under kniven for å få fikset på utseende.



**FIGUR 23:** ØNSKER DU Å FORTA EN KOSMETISK OPERASJON? (PROSENT) (N=4569).

Krysskjøringen på aktivitetsarena (tabell 30 i vedlegg) viser at det er en god del flere K/I-aktive (ca. 84 %) som sier at påstanden om kosmetisk operasjon ikke passer for dem, enn hva T/H-aktive sier (ca. 79 %) ( $P < 0,001$ ). Dermed kan det tyde på personer som er aktive i et T/H,

særlig kvinner, er mer tilbøyelige til å kunne få gjennomført en kosmetisk operasjon sammenlignet med aktive i K/I.

### 4.4 OPPSUMMERING

Gjennom dette kapitlet har jeg skissert og beskrevet de funnene jeg har gjort. Noen av funnene var nokså forventede, men allikevel svært nyttige i forhold til å belyse mitt tema, mens andre funn er noe mer overraskende, men ikke desto mindre interessante. Selv om stort sett alle mener i noen grad at et pent utseende og en flott kropp er viktig er svarene nokså delt på mange områder. De ulike funnene og spørsmålene som har dukket opp i den forbindelse skal jeg ved hjelp av teori prøve å besvare i det kommende kapitlet.

Kjønnsmessig ser kvinner fortsatt ut til å oppleve større krav og forventninger til kroppen. De er også mer opptatt av kropp og utseende enn det menn er, men kan vi se konturer av den tendensen som nyere forskninger antyder, nemlig at mange menn også begynner å bli opptatt av hvordan de ser ut? Ved første øyekast kan de se ut til at menn ikke er i noe faresone siden det kun er 8 %, kontra kvinners 21 %, som oppgir noe grad av misnøye med kroppen, men ved nærmere analyse viser tall at f.eks. 69 % syntes de har for lite muskler, 52 % mener de har for tynne armer og 51 % sier at de har for slappe magemuskler. Dette anser jeg som svært bekymringsfullt og absolutt noe som bør tas tak i og aktualiseres.

Jeg undres også hvorvidt funnene kan tolkes dit hen at verdiene som formidles i en K/I er ”sunnere” og gjør at man ikke opplever så store krav og forventninger til å ha en idealkropp, kontra hva som formidles i et T/H? Representerer fysisk aktive ungdommer i K/I således en sunnere og mer naturlig holdning til kropp og utseende sammenlignet med sine likesinnede i T/H? Gjør dette sitt til at aktive i K/I ikke er så utsatt for å ta i bruk ”snarveier” som doping og kosmetiske operasjoner på veien til det perfekte? Eller kan det være slik at man søker en aktivitetsarena som er i tråd med de holdninger og verdier som man har? På andre siden kan man tenke seg at de høye forventningene til prestasjon som man finner i K/I og idrett generelt, fort kan føre til dopingbruk slik man ser i toppidretten.

## 5.0 DISKUSJON AV PROSJEKTET

Denne studien har gitt meg innsikt i en god del aspekter hva angår fysisk aktivitet, kroppsidealer og kroppstanker hos vernepliktig ungdom i år 2008. Jeg vil nå videre ta tak i de presenterte funnene å sammenligne de med andre studier og prøve å forklare disse ved hjelp av relevant teori som ble presentert tidligere i oppgaven. Dette håper jeg vil kunne bidra økt kunnskap og forståelse omkring fenomener relatert til kroppsbilde. Hovedfokuset vil være rettet mot menn og deres kroppstanker, siden dette feltet er betraktelig mindre utforsket enn hva tilfellet er hos det motsatte kjønn. Det skal særlig studeres hvordan menn prosjekterer sin egen identitet i møte dagens utseendeevaluerende- og kroppsfokuserte samfunn.

### 5.1 FYSISK AKTIVITET

Fysisk form ser ut til å være det viktigste motivet for å drive fysisk aktivitet både for ungdommer i denne undersøkelsen og for befolkningen generelt (Ulseth, 2003). Kvinner har gjennomgående vurdert de forskjellige motivene viktigere enn menn. Det tyder på, slik som Ulseth (2003) også antyder, at kvinner har en oppfattning av motivene enn menn. Ulseths undersøkelse av *Treningssentre og idrettslag* fra 1999-2001 ser ut til å sammenfalle nokså godt med mine resultater også på andre områder. Utseende og kropp var også i hennes undersøkelse et viktig motiv for trening på treningssenter og i likhet med vår undersøkelse var ytelse, prestasjon og sosialt samvær langt viktigere for de som trente i idrettslag enn treningssenterbrukerne. Allikevel tyder mye på at de fleste anser treningen som et middel til få den kroppen de ønsker seg. Selv om kvinner (93,5 %) statistisk skiller seg signifikant ut i fra mennene (90,3 %) på dette området, så er allikevel ikke forskjellene bemerkelsesverdige store. Med forbehold om kvinners representativitet er dette med på å gi meg en første bekreftelse på at mannen også opptatt kropp og utseende og at han da spesielt anser trening som en gyllen mulighet for å lykkes med få en ønsket kropp.

Ulseths (2003) undersøkelse viser dessuten at det er flere kvinner enn menn som trener i treningssentre, mens det er flere menn enn kvinner som trener i idrettslagene. Dette samsvarer ikke med resultater fra vår undersøkelse der det ikke er noen statistiske forskjeller mellom kvinner og menns oppslutning i disse to aktivitetsarenaene. Men her må det igjen tas forbehold om kvinners representativitet. Forskjellene kan muligens skyldes at respondentene i undersøkelsene er av ulik alder. Ulseth har brukt data på personer fra 18 år og oppover, mens

jeg hovedsaklig har personer i 18 års alderen. En annen mulighet er også at det har skjedd en utvikling. At mennene har blitt mer opptatt av kropp og utseende og dermed i større grad benytter seg av T/H, der en finere kropp er et av de viktigste motivene for treningen.

Informasjon om respondentenes fysiske aktivitet er nyttig å ha som bakgrunnsinformasjon når jeg i det videre skal diskutere de svar som er gitt i forhold til kroppsidealer og kroppstanker. Særlig respondentenes treningsmotiver blir viktig når jeg skal sammenligne svar fra K/I-aktive og T/H-aktive.

## 5.2 KROPPSIDEALET OG FORVENTNINGER

### 5.2.1. KJØNN

Resultatene fra denne undersøkelsen avkrefter helt klart at kvinner er de eneste som er opptatt utseende og kropp. Menn er fullt på høyde med kvinnene når det kommer til hvor viktig de syntes det er med en flott kropp og et pent utseende.

De fleste vil nok være enige i at den ideelle mannskroppen og den ideelle kvinnekroppen er nokså ulike. Kvinnen skal være tynn og slank, mens mennene i tillegg til å være slanke også skal være muskuløse. Men er dette en felles oppfatning som begge kjønnene har eller har kvinner og menn et ulikt syn på hvordan den ideelle mannekroppen og kvinnekroppen skal se ut? Ut i fra tidligere forskning ser det ut til at menn og kvinner har en nokså forskjellig oppfatning av hvordan idealkroppen ser ut. En studie gjennomført av fant ut at amerikanske ”college” kvinner foretrakk mannskropper som er mindre enn hva ”college” mennene hadde oppgitt at de ville ha.

Resultatene fra vår studie ser delvis ikke ut til å stemme overens med hva Lynch og Zellner fant i sin undersøkelse. Selv om disse undersøkelsene ikke er metodisk like er likevel funnet nokså oppsiktsvekkende på grunn av delvis motstridene resultater. I en av de to svaralternativene der den ideelle mannskroppen inneholder ord som ”muskler” eller ”muskuløs” er det flest kvinner som syntes at dette kjennetegner den ideelle mannskroppen. På den andre er den ingen kjønnsforskjeller. At flere kvinner enn menn velger et svaralternativ inneholder ordet muskler tolker jeg i alle fall ikke dit hen som at kvinner ser den ideelle mannskroppen som mindre enn hva menn gjør, heller motsatt. Muskler gir for meg snarere assosiasjoner med noen som er store og kraftige, enn noen som er tynne og slanke.

## Prosjekt Perfekt

På den andre siden er det flere menn enn kvinner som mener at den ideelle mannskroppen er ”atletisk som en sprinter”. Mine konnotasjoner på en sprinter er nokså muskuløs og kraftig person. Derfor kan mine resultater delvis også samsvare med funnene til Lynch og Zellner (1999) som fant ut at kvinner fortrekker mindre mannskroppen enn det mennene ideelt sett ville hatt. Rent spekulativt kan de delvis motstridene og de delvis samsvarende resultatene tyde på at menn og kvinner i vår undersøkelse har et nokså likt syn på kroppen muskulært sett, men at menn i tillegg mener at den ideelle mannskroppen bør være sprek og i form slik som en sprinter.

Ser vi noe mer helhetlig på det, ser det ut til at det er en tendens som bekrefter de motstridende resultatene som tyder på at kvinner fortrekker muskler mer enn man kanskje skulle trodd. Det viser seg at kvinner også foretrekker mer muskler på den ideelle kvinnekroppen enn det mannen gjør. Musklene volder dessuten kvinnene mye misnøye der vi har listet opp ti forskjellige aspekter ved kroppen som de kunne krysse av for om de var misfornøyde med. Altså ser det ut til kvinner i vår studie meget opptatt av muskler, mer enn hva man kanskje skulle trodd var tilfelle i samfunnet generelt. Jeg vil ikke vie noe mer oppmerksomhet mot dette annet enn å kommentere det, da dette faller noe utenfor oppgavens problemstilling. Men en sannsynlig årsak kan være at kvinner i denne undersøkelsen er selvselektert. Slik jeg påpeker i metodekapittelet kan dette resultere i at kvinnene her ikke er representative for kvinner generelt i samfunnet. Det kan òg være samfunnsmessig utvikling som at ført til at jenter har blitt mer opptatt av muskler. Jeg er ikke den eneste som har bemerket at kvinner utenom å være opptatt av det tynne og slanke idealet, også kan være opptatt av muskler (Thompson and Cafri, 2007, Stokka, 2008).

Ser vi på menn separat og hvordan den ideelle mannskroppen er for dem, ser vi at klart flest har et ideal som er slank, men samtidig med markerte muskler. Uten å gå særlig fysiologisk til verks kan jeg si at dette er et vanskelig ideal å leve opp til siden en både må opprettholde lav fettprosent og muskelmasse. Særlig det å ha muskler tror jeg har blitt mer og mer viktig for gutter og menn de siste årene. Dette skal jeg argumentere for i videre utover i oppgaven.

Media har i årevis fokusert på det ekstreme kroppspresset på jenter og kvinner. Men hva med menn? Merker ikke gutter og menn samfunnets jag etter den sunne og perfekte kroppen? Jo, mine resultater tyder absolutt på det. Ca halvparten av de spurte mener at de ikke opplever noe krav eller forventninger til å ha en idealkropp, ergo kan det tolkes dit hen at også halvparten opplever krav og forventninger. Det er veldig mange og kanskje er tallet også enda



høyere, men siden det kanskje fortsatt ses på som feminint å bry seg om kropp og utseende kan det hende at en god del menn ikke vil innrømme at de påvirkes av slike forventninger. Mye av forklaringen på hvorfor tallene er så høye kan nok tilskrives de forandringer mannskroppen har vært igjennom de siste årene. Det hører ikke lenger til sjeldenhetene at vi ser halvveis avklede menn i blader, aviser, tv, internett, langs veien og på trikken. Mannen og hans kropp blir nær sagt brukt til å reklamere for hva det måtte være. Den norske håndballspilleren Kristian Kjelling brukes for eksempel i en reklame for solstudiokjeden Brun og Blid (Brunogblid.no), mens fotballspilleren David Beckham har reklamert for trusene til Giorgio Armani (klikk.no). Enkelte går så langt som å si at mannskroppen er "... the decade's most powerful 'cross-over' image" (Potter, 1997). I USA er det også gjort studier som helt klart viser at fokuset på mannskroppen er økende. En analyse av bladene Glamour og Cosmopolitan viser at innholdet av avklede menn i perioden 1960 – 2000 har økt fra ca 3 % til hele 35 % (Pope jr et al., 2001).

Fra før av vet vi at det er knyttet en rekke negative konsekvenser til fokus på kropp og unormale kroppsidealer hos kvinner (Grabe et al., 2008, Engeln-Maddox, 2005, Silverstein et al., 1986), men lite forskning gjort for å avdekke hvilke konsekvenser det økte fokuset på mannskroppen har på gutter og menn. Noe forskning er allikevel gjort og i likehet med kvinner, ser det også ut til å slå negativt ut på menn (Pope jr et al., 2000, Leit et al., 2002, Olivardia et al., 2004, Knauss et al., 2007). Jeg vil komme nærmere inn på dette med kroppstanker litt senere, men først skal jeg se på hvilke andre faktorer som kan påvirke vår oppfatning av idealkroppen.

### 5.2.2. AKTIVITETSARENA

Vi har sett at det er noe variasjon i hvordan vi oppfatter idealkroppen avhengig av kjønn. Jeg ønsket også finne ut om idealkroppen kunne oppfattes forskjellig ut i fra andre variabler. Spesielt ville jeg da se om det hadde noe betydning hvor man er fysisk aktiv. Nærmere bestemt på de to viktigste arenaene for fysisk aktivitet, treningssenter/helsestudio (T/H) og klubb/idrettslag (K/I). Dette ønsket jeg å undersøke på bakgrunn av en antagelse om at kroppslige normer og verdier kan være nokså ulike på at disse to arenaene. Man vil kanskje ha en preferanse for en aktivitetsarena som passer med ens egne holdinger eller en kan bli påvirket av arenaens normer og verdier slik at man selv forandrer holdning. På bakgrunn av

teori om rolletaking (Mead, 1934) vil det være grunn til å tro at det er sammenheng mellom kroppsidealer og kroppstanker. For gjennom rolletakingen blir etter hvert andres verdier og normer internalisert og danner dermed grunnlag for får egen selvvurdering.

I denne undersøkelsen var langt flere K/I-aktive enn T/H-aktive som foretrakk en ideal mannskropp som var ”atletisk som en sprinter”. Forklaringen på dette kan nok ligge i aktivitetsarenaenes ulike motiver for trening. K/I-medlemmer legger særlig vekt på prestasjon og for å prestere innenfor vanlige K/I-aktiviteter er det nærliggende å tro at den atletiske kroppstypen er den mest hensiktsmessige.

I tillegg til motiver tror jeg også at man kan forklare de ulike preferansene av idealkropp med hvilke normer og verdier som er viktige i den aktiviteten man bedriver. Dette vil igjen kunne reflekteres i medlemmenes motiver for aktiviteten. Den tynne og slanke kroppen er samfunnets generelle oppfatning av en kvinnelig idealkropp. Denne generelle oppfatningen kan påvirkes av normer og verdier i ulike subkulturer eller av den aktuelle aktiviteten man utøver. Spiller man for eksempel fotball, bordtennis eller basketball er det ikke av stor verdi hvordan kroppen din ser ut. Mye viktigere er ferdigheter og prestasjoner (jf. K/I motiver). Trener man med vekter eller er går på spinning er ikke ferdigheter og prestasjon like viktig. I alle fall ikke på samme måte. Prestasjon blir kanskje i større grad knyttet til hvor bra man har gjort det i forholdt til å skaffe seg en fin kropp. Dette forklarer da hvorfor det er flere T/H-aktive som mener at en ”tynn og slank” kvinnekropp er idealet, enn hva tilfellet er for K/I-aktive.

Jeg vil også bemerke det at, selv om det ikke er en signifikant forskjell, er det langt flere T/H-aktive som anser den ideelle mannskroppen som ”stor og muskuløs, som en kroppsbygger”, enn hva tilfellet er for K/I-aktive. Jeg tror en forklaringen på dette kan være hvordan det muskuløse mannsidealet blir forsterket i et T/H-miljø, der kroppen har et så stort fokus. Det går også tydelig frem av resultatene at betraktelig flere T/H-aktive enn K/I-aktive opplever krav og forventninger til å ha en idealkropp, særlig fra seg selv.

Ut i fra et systemteoretisk perspektiv kan man også forklare denne forskjellen med at idrettssystemet (K/I) og fitness-systemet (T/H) har to forskjellige kommunikasjonsformer. Idretten opererer ut i fra den binære koden vinne/tape (Tangen, 2004b), mens jeg har forslått at fitness baserer seg på i form/ ikke i form. Systemene inkluderer kun de aktører som handler i tråd med systemets kommunikasjonsform. Fitness-systemet inkluderer altså kun de som utfører handlinger som kan relateres til i form/ikke i form. Store muskler kan definitivt ses på

som å være i form, særlig for gutter og menn. Det er derfor sannsynlig at flere T/H-aktive enn K/I-aktive vil ha et bilde av ideal kropp som ”stor og muskuløs, som en kroppsbygger”, slik det ble funnet i denne undersøkelsen.

Dette bringer meg over på hva mange kanskje vil oppfatte som et nokså overraskende funn. Hvorfor har de fleste oppgitt at krav og forventninger til en idealkropp kommer fra seg selv og ikke andre? Jeg tror dette kan forklares ut i fra teori om rolletaking. Gjennom å ta andres roller har vi i årenes løp lært oss et utall forskjellige normer og verdier. Denne sosiale interaksjonen fører over tid til en generalisering og internalisering av disse og brukes både i vår vurdering av oss selv og andre. Dette er hva Mead (1934) kaller generaliserte andre. Det er ikke våre egne idealer vi ønsker å leve opp til, men venners og samfunnets idealer. Dette vil som vi skal se kunne frembringe negative følelser som bl.a. skam.

### 5.3 KROPPBILDE

Noen overraskende ser det ut til de fleste i vernepliktigalder er fornøyd med sitt helhetlige utseende. Til tross for at de er inne i en del av livet der kropp og utseende er særlig viktig. Går litt mer spesifikt til verks og spør hvorvidt de er fornøyd med ulike deler og aspekter ved kroppen, blekner fort det positive inntrykket man har fått. Da ser man fort at kroppsmisnøye er et fenomen som i aller høyeste grad er tilstede blant denne aldersgruppen. Særlig ser det ut til at det er musklene som volder mest misnøye. Majoriteten syntes at de generelt har for lite muskler og for slappe magemuskler muskler. At nærmere halvparten har svart at de opplever skam over kroppen tyder også på at kroppsmisnøye er noe som kan gå nokså hardt inn på personen det gjelder. En bør riktignok merke seg at resultatene vil være dominert av menns svar pga kvinners undertall.

Jeg vil i det videre prøve å forklare funn forbundet med respondentenes kroppstanker, samtidig som jeg også sammenligner kjønnene. Som jeg har nevnt tidligere bør en ha i bakhodet der man sammenligner kjønnene, at kvinner i dette utvalget etter all sannsynlighet ikke er representative for den kvinnelige andelen av befolkningen.

#### 5.3.1. KJØNN

Funnene fra denne undersøkelsen levner ingen tvil om at det er kvinner som er mest utsatt for å utvikle et dårlig kroppsbilde. I denne studien kommer kvinner dårligere ut enn menn på

bortimot samtlige spørsmål som har med tanker om egen kropp å gjøre. Dårligere i form av at det er færre kvinner enn menn som er fornøyd med kroppen og flere som er misfornøyd. Det er også klart flest kvinner som er misfornøyd med ulike attributter ved kroppen og som faktisk sier at de skammer seg over det. Disse funnene overrasker nok ikke så mange siden kroppspress, ekstreme kroppsidealer, spiseforstyrrelser og kroppsmisnøye i en årrekke har vært forbundet med kvinner (Skårderud, 2007, Pope jr et al., 2000). Diskusjonen om hvorfor kvinner kommer så dårlig ut i slike kroppsilde relaterte undersøkelser velger jeg å la ligge da dette allerede er mye forsket på og faller utenfor min tematikk. Jeg ønsker heller å rette mitt fokus på mannen og undersøke hvilke tanker han har om kropp og utseende. Det er dermed ikke sagt at resultater fra kvinner i denne undersøkelsen er totalt uinteressante. Svar fra den kvinnelige andelen av utvalget danner et godt sammenligningsgrunnlag for å studere spørsmål som går på mannens tanker og holdninger til fysisk aktivitet, kroppsidealer og kroppstanker.

Resultatene fra forgående kapittel viser at det er nokså få menn som rett ut har sagt at de er misfornøyde eller skamfulle over kroppen sin. Men jeg mistenker sterkt at sosiokulturelle krefter har hatt stor innvirkning på svarene. Jeg tenker da spesielt på de krefter som forbyr menn, særlig i den vestlige verden, å være opptatt av utseende og å snakke om følelser (Pope jr et al., 2000, Olivardia, 2002, Scheff and Retzinger, 2000). Man blir skamfull av å føle seg skamfull. Ved å stille spørsmålene på en litt annen måte, som for eksempel om de syntes armene er for tynne eller magen for slapp, kan de se ut til at flere virkelig har svart hva de føler. Resultatene som ble presentert i forrige kapittel gir virkelig alarmerende resultater! Der det var listet opp ti forskjellige deler ved kroppen og det var gjennomsnittlig ca. 36 % som sa at de var misfornøyd (ikke var helt fornøyd) med et eller flere aspekt ved kroppen. I likhet tidligere funn (Moore, 1993) viser også mine resultater at menn er klart mest misfornøyd med attributter ved overkroppen, mens kvinner mest misfornøyd med underkroppen. Verst for menn er det å ha for lite muskler, for tynne armer og for slappe magemuskler. Faktisk har over halvparten av mennene svart at de er misfornøyd med en av disse tre delene ved kroppen!

Ser man på tidligere forskning er det ikke første gang slike resultater har blitt dokumentert i Norge. I 2004 gjennomførte Solfrid Bratland (2005) en studie av gutter i 7. kl., 10 kl. og VK1 i Oslo der hun blant annet ønsket å undersøke deres kroppsoppfattelse. I likehet med min studie viste det seg at mange gutter i Oslo kommune også er misfornøyde med egen kropp. I hennes studie rapporterte så mange som 50 % at de var misfornøyde med egen kropp og/eller kroppsvekt. Andre norske studier kan også tyde på at kroppsmisnøye er noe som starter lenge

før man kommer i vernepliktig alder. Skremmende tall for den enda yngre delen befolkningen er funnet av Børresen og Rosenvinge (2003). De fant ut at kroppsmisnøye er noe som eksisterer helt nede i 11 års alderen. Blant norske gutter i 11-15 års alderen var 17 % som syntes de var for tynne og 20 % som mente de var for tjukke.

Mine funn, som tyder på at menn opplever til dels nokså stor kroppsmisnøye, støttes også av forskning fra utlandet. En omfattende undersøkelse fra USA viste at menns kroppsmisnøye i 1997 lå på hele 43 %. Det innebar en drastisk økning fra kun 15 % i 1972 (Garner, 1997). En studie av 16 – 18 åringer i England viste at kroppsmisnøye også var et problem her (Furnham et al., 2002). Her ønsket 43 % av guttene å bli tyngre, mens 36 % ønsket seg lettere. I Australia ser også tallene for ungdom ut til å være høye (Nowak et al., 1996). Her er kun halvparten (54 %) av guttene er fornøyd med sin egen vekt. 26 % var spesielt misfornøyd med at magen var for tjukke. Undersøkelser har også blitt gjennomført i en rekke ikke-vestlige nasjoner. Resultater fra bl.a. Chile (McArthur et al., 2005, Mellor et al., 2008), Malaysia (Mellor et al., 2009) og Korea (Kim and Kim, 2003) tyder helt klart på at kroppsmisnøye blant gutter og menn også er noe som eksisterer der.

Mye av årsaken til denne utviklingen kan nok forklares med samfunnets økte fokus på mannskroppen og medias representasjoner av et sådant ideal. For i følge Festingers (1954) teori om sosial sammenligning evaluerer vi oss selv ut i fra hva som er av personlig og sosial viktighet. I den vestlige verden hvor fokuset på utseende er så stort og det muskuløse mannsidealet så tydelig, er det ikke rart at vi sammenligner oss ut i fra slike karakteristikker. For de fleste av oss er det et faktum at en slik idealkropp er nokså ulik vår egen og dermed ser en slik sammenligning ut til å virke negativt inn på vårt kroppsbilde (Lorenzen et al., 2004, Agliata and Tantleff-Dunn, 2004, Engeln-Maddox, 2005). Videre vil den oppfattede ulikheten fremkalle hva Festinger (1957) kaller kognitiv dissonans. Personer som opplever kognitiv dissonans vil føle en form for ubehag, kanskje i form av skam. Dette blir diskutert litt senere i kapitlet.

Det ser særlig ut til å være en tendens innenfor kroppsbildeforskningen at menn syntes de er for tynne (Sand, 2007, Pope jr et al., 2000, Bratland, 2005, Rosen and Gross, 1987, Betz et al., 1994, Moore, 1993). Spesielt gjelder dette for den noe yngre delen av den mannlige befolkningen. På dette punktet skiller mennene seg, i en negativ forstand, ut i fra kvinnene også i min studie. I denne studien mener 39 % mennene at de er for tynne. Det er over dobbelt

så mange som kvinnene (16 %). Hvorfor er det slik at det er særlig mange menn oppfatter seg selv som for tynne? Man skulle jo tro at en tynn og slank kropp var det de fleste ønsket seg?

Det er knyttet noe usikkerhet til hvorvidt menns misnøye med å være for tynn skyldes misnøye med kroppsvekt eller kroppsfasong, men forskerne Anderson og Di Domenico (1992) mener på bakgrunn av sin forskning at man kan se en klar tendens til at menn i større grad er opptatt av fasong enn vekt (se også: McCabe et al., 2002). For ved å analysere en rekke mannfolkblader ble det funnet et signifikant høyere innhold av artikler og reklame som gikk på det å forandre kroppsfasongen enn hvordan gå ned i vekt.

En annen forklaring på hvorfor mange gutter og menn er misfornøyd med å være for tynne kommer fra forskerne Gray og Ginsberg (2007). De har også interessert seg for skille mellom menn og kvinners syn på kroppen. De benytter seg av et begrep de kaller for "utseendeskjema" (appearance schemata). De sier at det finnes to sentrale "utseendeskjema" i relasjon til kroppslig tilfredshet. Det første skjema er relatert til fravær av muskler og vedgår i hovedsak menn. Det andre er relatert til det å være tynn og vedgår for det meste kvinner. De forklarer denne distinksjonen med lignende funn som jeg har gjort, nemlig at kvinner snarere ser seg selv som overvektige og at menn snarere oppfatter seg selv som undervektige.

Jeg syntes allikevel ikke at dette alene forklarer kroppsmisnøyen blant mine mannlige respondenter godt nok. Hva er grunnen til at kroppslig tilfredshet ikke er relatert til for eksempel hår, men muskler slik Gray og Ginsberg (2007) mener at det er? For å finne ut av det er en nødt til å studere hva som kjennetegner fysisk attraktivitet eller hva man kaller et kroppsideal.

Det er hovedsakelig to motstridende syn på hva kroppsidealet betinges av, natur og kultur (Fallon, 1990, Gray and Ginsberg, 2007). Den biologisk- og evolusjonsteoretiske tanken om *Survival of the Prettiest* (Etcoff, 1999) som har sin styrke ved at den direkte tar opp hva som kjennetegner det attraktive. Dette perspektivet mener at visse universelle trekk blir oppfattet attraktivt. Spesielt nevnes det da gjennomsnittsfjeset og trekk som kan assosieres med ungdommelighet og god helse (Jackson, 2002). Det sosiokulturelle perspektivet mener at det ikke er noen universell oppfattelse av hva som definerer hva som er fysisk attraktivt. Kroppsidealet ser ut til å variere fra kultur til kultur og subkulturer i mellom (Gray and Ginsberg, 2007). Jeg valgt la den biologiskdeterministiske forklaringsmodellen ligge og heller knytte min forståelse av kroppsilde til sosiokulturelle faktorer. Mye av litteraturen på feltet går også langt i å antyde at kroppsilde og kroppsmisnøye er sosiokulturelt betinget

(Mishkind et al., 1986, Stanford and McCabe, 2005, Smolak et al., 2005, Pope jr et al., 2000, Stormer and Thompson, 1996). Fallon (1990, s. 84) gir i sin artikkel, *Sociocultural determinants of body image*, en svært god innføring hvordan det sosiokulturelle virker inn på kroppsbilde. Hun eksemplifiserer hvordan det sosiokulturelle i stor grad leger føringer for hva som er fysisk attraktivt ved å nevne hvordan mote i Burma får jenter til strekke nakken ved hjelp av messingringer. Alle de personer som får gjort nesa mindre av plastiskkirurger blir også nevnt. Hun tydeliggjør dette ytterligere ved å spørre oss: "Who can say whether scarring one's face is elegant or hideous or whether stretching one's lips with discs or implanting one's breasts with silicone is an aesthetic improvement or horrific mutilation?". I den sosiokulturelle modellen identifiserer man sosialt press som drivkraften bak individets trang til å tilpasse seg ulike kroppslige standarder (Fallon, 1990)

De viktigste sosiokulturelle faktorene for innvirkning på kroppsbilde blir vanligvis beregnet for å være press fra likemenn og foreldre og medias påvirkning (Shroff and Thompson, 2006, Clark and Tiggemann, 2006, Halliwell and Harvey, 2006). Den ovennevnte studien til Anderson og Di Domenicos (1992) vil i så måte være et skritt i riktig retning for å kunne avdekke hvilke dominerende kroppsidealer som finnes. Men det er lite grunn til å tro at media ene og alene har skapt det muskuløse kroppsidealet, for som Gray og Ginsberg (2007, s. 20) sier så har medie verden liten sjanse til å tvinge en verdi på en kultur, viss verdien allerede ikke var en del av kulturen til en viss grad. Man kan derfor si at media reflekterer kulturen, men bidrar også til kulturelle idealer over tid (Agliata and Tantleff-Dunn, 2004).

Over alt rundt oss finnes det klare representanter for den ideale mannskroppen og de som ønsker å representere en sådan. En trenger ikke reise lenger enn til nærmeste treningssenter. Det er som regel ikke så veldig langt i dag. Her er jenter og kvinner ivrige på de forskjellige gruppertimene, mens det et stort flertall av gutter og menn samlet foran speilet for å trene med vekter (Ulseth, 2003). Rundt omkring på veggene henger det plakater av menn med enorme brystkasser og biceps som reklamerer for treningsklær eller kosttilskudd. Og reklamen ser definitivt ut til å fungere. Et av Norges største kosttilskuddfirmaer, Proteinfabrikken, hadde i 2007 driftsinntekter på hele ca. 49 millioner kroner (Purehelp.no) og adm. dir. Bjørn Kenneth Hansen kunne avsløre for meg at 80 % av kundene var menn. Undersøkelser fra USA har god dokumentasjon for at det har skjedd en utvikling i retning av det muskuløse kroppsidealet. Det anslås at amerikanske menn bruker ca 2 mrd. dollar på medlemskap i treningssentre og ca. like mye på treningsapparater til hjemmebruk (Pope jr et al., 2000). En analyse av

midtsidemodellene i Playgirl fra 1973 - 1997 viste at modellene hadde blitt betraktelig mer muskuløse med årene (Leit et al., 2001). Verre blir det også når det viser seg at mannlige idealkropper som er avbildet i herreblad er mer muskuløse enn mannlige idealkropper i kvinneblad (Frederick et al., 2005). Utviklingen av leketøysfigurer for barn har også disse vært gjennom en knallhardt treningsprogram med fokus på muskler. Pope og hans kollegaer (1999) fant ut at figurer som for eksempel G.I. Joe, Luke Skywalker (Star Wars) og Hans Solo (Star Wars) gradvis hadde utviklet seg og fått mye mer muskler med årene. Mange av de nyere figurene som ble analysert har til og med muskler som overgår selv de største kroppsbyggerne. Dermed kan det se ut til at det moderne samfunn i økende grad verdsetter et muskuløst mannlige kroppsideal eller hva forskerne refererer til som den *mesomorfe* kroppstypen (Mishkind et al., 1986).

Men jeg nøyer meg ikke helt med dette som svar heller. Selv om det er klare indikasjoner på at den muskuløse mannskroppen fremstår som idealet i samfunnet, så ønsker jeg å gå enda dypere og undersøke hvorfor akkurat muskler har blitt så viktig. Jeg vender meg derfor tilbake til spørsmålet jeg stilte litt tidligere: Hvorfor er det ikke hår, men muskler som har blitt så viktig for menns kroppsbygge? Pope og kollegaer (2000) henviser til en nytt trekk ved det moderne samfunnet, *truet maskulinitet*, når de forklarer hvorfor muskler har blitt så viktig for mannen.

Kjernen bak teorien om truet maskulinitet går egentlig ut på økt likestilling mellom kvinner og menn. Kvinner har de siste tiårene i økende grad har fått innpass i mange samfunnsområder som tidligere var mannsdominert, noe som har ført til at mannens rolle som beskytter og familieforsørger betydelig har blitt svekket. Kvinner har blitt uavhengig av mannen for å skaffe seg penger og makt og de kan nær sagt få seg alle typer jobber. Men det er punkt ikke kvinnene kan bli lik mennene på, fysikken. Pope og hans kollegaer (2000) hevder at det kun er kroppen som er igjen for mannen til å vise sin maskulinitet. I en studie som tar for seg feministiske milepæler og utviklingen mannlige kroppsbygge, mener de tydelig å kunne se en parallell utvikling i forhold til kvinners økte innflytelse i samfunnet og de store kulturelle forandringer man ser i holdninger til mannskroppen. Muskler blir dessuten av flere forskere trukket frem som sterkt symbol på det maskuline (Mishkind et al., 1986, Thompson and Cafri, 2007, Pope jr et al., 2000). En interessant forklaring på dette er hvordan muskler kan tjene som et kroppsliggjort symbol på maskuline stereotype karakteristika som aktiv, aggressiv, selvstendig, dominant, selvsikker, konkurrerende og utholden (Mishkind et al., 1986). "We believe that the muscular mesomorph is the ideal because it is intimately tied to



cultural views of masculinity and the male sex role, which prescribes that men be powerful, strong, efficacious and even domineering and destructive” (Mishkind et al., 1986, s. 549).

Selvsagt er dette med dårlig kroppsbygge et meget komplekst fenomen som vanskelig kan forklares ved hjelp av et par utløsende faktorer, men jeg er likevel av den oppfatningen at det økte fokuset på mannskroppen sammen med utviklingen av et unormalt muskuløst kroppsideal, kan være noe av hovedårsaken til at vi her ser såpass mange unge menn som har et dårlig forhold til deler av kroppen. Dette først og fremst fordi forskningen på kroppsbygge gjennom årene har frembrakt en rekke funn med tydelige tegn på at dette stemmer. Foruten de studiene jeg har nevnt ovenfor, kunne jeg også nevne en del andre studier som underbygger min oppfatning om det muskuløse idealets negative påvirkning på gutter og menns kroppsbygge (Olivardia et al., 2004, Lynch and Zellner, 1999, McCreary and Sasse, 2000) og hvordan særlig media bidrar til dette (Baird and Grieve, 2006, Agliata and Tantleff-Dunn, 2004), men jeg skulle tro at den presenterte forskningen har gitt en tilstrekkelig forståelse.

Vi vet nå at det er nokså mange menn som opplever misnøye med en eller flere deler av kroppen, men hvilke konsekvenser medfører dette for individet? I spørreskjemaet som ble utdelt til de vernepliktige er det stilt en del spørsmål som prøver å fange opp dette. En av de psykologiske konsekvensene ser ut til å være skam. Ca. 60 % av mennene i denne studien sier at de ikke skammer seg over egen kropp, dermed kan det tolkes dit hen at det er ca 40 % som i noen grad opplever skam. Men i likhet med tallene for kroppsmisnøye, antas mørketallene å være betydelige. Da man mener at følelser som skam, særlig i den vestlige verden, er såpass undertrykt og tabufisert at man ikke lenger kjenner de igjen i deres godt gjemte og forkledde former (Scheff and Retzinger, 2000). 40 % er uansett et ganske høyt tall som faktisk viser hvor mange det er som er plaget med negative følelser i tilknytning kroppen. Studie av skamteori har hjulpet meg til å bedre forstå hvorfor så mange har svart at de er skamfulle over egen kropp og hvorfor de anser trening som en viktig metode for å bekjempe denne følelsen.

Sosiologene Cooley (1922), Mead (1934) og Goffman (1959) teorier om det sosiale selvet kan bidra til lettere å forstå hvordan vi bedømmer vårt utseende. Rolletaking står helt sentral i deres teorier. Rolletaking vil si at man ser ting i fra andres perspektiv, like mye som fra sitt eget, og det blir hevdet at nettopp skam oppstår ut i fra dette (Cooley, 1922). Cooley (1922, s. 184) beskriver denne prosessen slik: ”The imagination of our appearance to the other person; the imagination of his judgment of that appearance, and some sort of self-feeling, such as

pride or mortification [skam]." Skamfølelsen oppstår altså ut i fra forstillinger. Forestillinger om hvordan vi tror andre ser oss og forestillinger om hvordan vi tror de bedømmer oss. Goffman er også delvis enig i dette, men mener at det er ulikheter er kilde til sjenanse (skam). Han mente at sjenanse har opphav i ulikheter, enten de bare er forstillinger, forventede eller reelle, og uansett hvor små ulikhetene måtte være (Scheff and Retzinger, 2000).

I denne undersøkelsen ser vi at 34 % av mennene svarer at den ideelle mannskroppen er "slank med markerte muskler, som en modell" og 21 % svarer at den er atletisk som en sprinter. Mannskropper av denne typen kan karakteriseres som ekstreme og er noe de færreste av oss har. Med bakgrunn i Goffmans teori er det da ikke så rart at såpass mange menn i denne undersøkelsen svarer at de skammer seg over kroppen. Mange personer vil oppleve skam fordi det faktisk er en reell ulikhet i forhold til idealet, men også personer som forventer og forestiller seg en ulikhet vil kunne føle seg skamfulle over kroppen. Goffman mener da at personer vil drive forskjellige former for inntrykksmanipulering (impression management) for unngå en slik ulikhet. Gjennom trening kan en både bli slankere, mer atletisk og få mer muskler, og nettopp derfor kan trening være en særdeles viktig inntrykksmanipulerende handling. Dette kan være svar på hvorfor resultatene her viser at trening er den vanligste handlingen når man opplever skam over egen kropp. Både trening for å bli kvitt noen kilo og for å få større muskler ser ut til å være det som ansees som den viktigste handlingen.

Når det gjelder kvinnene, er de viktigste kroppsidealene "slank med markerte muskler, som en modell" og "tynn og slank". For å ha en slik kropp er det for de fleste nødvendig med fysisk aktivitet eller trening. Kanskje er det enda viktigere for kvinner siden de er utstyrt med mindre muskler og mer fett i fra naturens side. Totalt sett er det 37 % som sier at de ikke skammer seg over kroppen og dermed antar jeg at antallet kvinner som har en følelse av skam over kroppen ligger på ca. 63 %. Trening ser også ut for kvinner til å være et av de viktigste inntrykksmanipulerende handlingene for å unngå skam. Men som Goffman (1959) påpeker kan inntrykksmanipulering innebære så mye mer enn bare det å forandre utseende. Andre måter å drive inntrykksmanipulering på kan for eksempel være å forandre atferd, påkledning, tale og gester. Blant kvinnene ser en tydelig at dette er viktig. Mange har svart at de "velger klær som skjuler det jeg er misfornøyd med" (påkledning), "sminker meg og kler meg attraktivt" (påkledning og utseende) og "unngår steder der hvor kroppen må vises frem" (atferd).

## Prosjekt Perfekt

Utenom fysisk aktivitet og trening tror jeg også at det finnes en rekke andre inntrykksmanipulerende handlinger på bakgrunn av samfunnets jag etter sunn og perfekt kropp. Dette ser en klare tegn til hos kvinnene. Derfor har jeg også valgt å inkludere et par andre spørsmål som jeg tror kan ha sammenheng med individets prosjekt perfekt.

Både kosthold, kosmetisk kirurgi og doping tror jeg er nært tilknyttet samfunnets fokus på utseende og kropp. Dette kan i likhet med trening anses som inntrykksmanipulerende handlinger der man prøver å forandre noe man er til noe man ønsker å bli. I dagens samfunn ser man at det legges det stor vekt på kosthold og kosttilskudd for å oppnå den perfekte kroppen. Derfor ser en også at de fleste har oppgitt at de spiser sunn og naturlig mat og har regelmessige måltider. I tillegg er også mange opptatt av å få i seg kosttilskudd i form av vitaminer og mineraler. Det er flere kvinner enn menn som har oppgitt at de har et slikt kosthold, men flere menn enn kvinner oppgir at de bruker proteinpulver regelmessig. Forklaring på dette kan nok tilskrives den etter hvert så allmenne forståelsen om at proteiner er nødvendig for å bygge muskler. Derfor ser en også at det er mange menn mener at proteiner og kosttilskudd er nødvendig for å få den kroppen de vil ha (det muskuløse kroppsidealet).

Doping blir regnet som en av de negative virkningene av ved dagens mesomorfe kroppsideal (Pope jr et al., 2000), derfor er det nærliggende å tro at menn vil være mer utsatt for å ta i bruk dette i jakten på den perfekte kroppen. Resultater fra denne undersøkelsen bekrefter til dels også dette. Selv om kvinner i større grad enn menn har oppgitt at de opplever kroppspress og kroppsmisnøye, er de mer bestemt på at de ikke ville tatt i bruk doping for å få en fin kropp. Sammenlignet med kvinner ser det altså ut til at menn er mer tilbøyelig til å ta i bruk doping for å sikre seg drømmekroppen. Flere er dessuten også i et treningsmiljø der doping forekommer. Hva er grunnen til at vi finner en slik kjønnsforskjell på tross av at kvinner topper målinger kroppsmisnøye og kroppspress? Jeg ser for meg to mulige årsaker til dette. For det første tror jeg at doping ofte forbindes med store markerte muskler. I følge tidligere forskning (Mishkind et al., 1986, Pope jr et al., 2000, Pope jr et al., 1999, Leit et al., 2002) og mine funn er dette karakteristika som nærere tilknyttet det maskuline kroppsidealet enn det feminine.

For det andre er det mulig at det er flere menn, enn hva som kommer frem her, som er opptatt av utseende og kropp og som opplever kroppsmisnøye. Igjen vil jeg trekke inn begrepet

rolletaking for å forklare dette. Gjennom sosial interaksjon har rolletakingen lært oss at følelser, særlig skam, er noe man sjelden skal vise. Særlig gjelder dette for menn (Pope jr et al., 2000). Scheff og Retzinger (2000) mener at følelser i den vestlige verden har blitt undertykt til et punkt der de har forsvunnet. Men det understrekes at følelsene ikke blir borte, men blir bare gjemt og forkledd i andre former. Med andre ord kroppsmisnøye og skam over egen kropp kan være såpass skjult for vår bevissthet, særlig for menn, at vi ikke lenger tenker over at den er der. Derfor kan det også være at færre menn enn kvinner har sagt at de er misfornøyde med kroppen, men at flere allikevel ser ut til å være tilbøyelig til å prøve doping.

Når jeg først er inne på dette med samfunnets normer i forhold til menn og følelser, vil jeg si noe om konsekvensene av dette før jeg går videre. Man står i fare for å komme i det Pope og kollegaer (Pope jr et al., 2000) kaller en *Catch-22* situasjon når normene i et samfunn nærmest forbyr en å snakke om følelsene sine. Personer med kroppsbilderelaterte forstyrrelser stenger dermed følelsene inni seg og en indre smerte oppstår som årsak av tausheten rundt problemet. Skulle man derimot åpne seg å snakke om problemet vil da samfunnet fortelle han hvor upassende og lite maskulint slik oppførsel vil være. Dermed vil man kanskje sitte igjen med en sterkere følelse av skam. Skamfull fordi han er umandig og annerledes. Mange går heller og bærer på en vond følelse inni seg, enn å bryte med de tradisjonelt maskuline praksiser. Menn skal ikke være opptatt av utseende. Er en man opptatt av utseende står man i fare for å miste sitt maskuline ansikt.

At kvinner ikke er så tilbøyelig til å ty til drastiske metoder for å sikre seg drømme kroppen, slik vi kunne se tendens til i svarene fra dopingspørsmålet, blir klart avkreftet når vi stilte spørsmål om hvorvidt de kunne tenke seg å foreta en kosmetisk operasjon. Hele 24,3 % av kvinnen sier at de kunne tenke seg et slikt inngrep. En signifikant forskjell sammenlignet med mennene der det kun var 10 %. Hvorfor flere kvinner enn menn kan tenke seg en kosmetisk operasjon tror jeg i likhet dopingspørsmålet kan forklares ut i fra ulike kroppsidealer og hva vi forbinder med en kosmetisk operasjon. Silikonbryster og fettsuging er det jeg tror folk flest forbinder med kosmetiske operasjoner. Dette er også i tråd med hvilke kosmetiske inngrep det blir utført mest av i Norge (Helsetilsynet, 2004). Hadde man kunnet bli muskuløs av et kosmetisk inngrep tror jeg også vi ville sett at kjønnsfordelingen var noe annerledes.

### 5.3.2. AKTIVITETSARENA

Vi har sett at det er nokså stor forskjell på kvinner og menns kroppstanker og at man i den sosiokulturelle modell antar at media, venner og foreldre har størst påvirkning på kroppsbildet. Er det noe grunn til å tro at hvor man trener vil ha betydning for hvordan man oppfatter sin egen kropp? Kan det være slik at nye treningsformer som helsestudio og treningssenter i større grad er i tråd med dagens narsissistiske og hedonistiske samfunn? Og appellerer treningssenter og helsestudio mer til de som ønsker å prosjektere en perfekt kropp, enn hva klubber og idrettslag gjør? Dette er noe av det jeg ønsket å finne ut ved å sammenligne T/H-aktive med K/I-aktive.

Som jeg var inne på avslutningsvis i resultatkapitlet, tyder resultatene på K/I-aktive har et bedre forhold til egen kropp, enn hva T/H-aktive har. De K/I-aktives motiver for fysisk aktivitet er i stor grad knyttet til sosiale aspekter, i tillegg til det å prestere, mens T/H-aktive i større grad ønsker å forandre på kroppen. Vil dette også gjenspeiles i deres kroppstanker?

Det ser helt klart ut til å være en forskjell i K/I-aktives og T/H-aktives kroppstanker. Det er signifikante forskjeller mellom aktivitetsarenaene både når det kommer til hvor fornøyd de er med kroppen og hvorvidt de opplever skam i relasjon til egen kropp. K/I-aktive ser i større grad ut til å bære fornøyd med kroppen sin. Dessuten er det også flere T/H-aktive som er misfornøyd med både å være for tjukke og å ha for slappe magemuskler. Disse forskjellene har sannsynligvis også gjort utslag i at det er forskjell i hvorvidt respondentene opplever skam over kroppen eller ikke. Der de aktive på T/H er klart mest utsatt for å føle seg skamfulle over sin egen kropp.

Forskning som har til hensikt å studere kroppsbilde i ulike trenings og aktivitetstilgjør er svært begrenset, så man bør derfor kanskje ikke sette for stor lit til disse funnene. Derfor er det kanskje ikke så overraskende at Pickett (et. al., 2005) og jeg har kommet frem til nokså motstridene svar hva angår kroppsbilde til personer på ulike arenaer. Pickett og hans kollegaer gjennomfører blant annet to ulike kroppsbildemålinger (social physianxiety physique scale og appearance evaluation scale) i tre ulike grupper av aktive menn, bestående av kroppsbyggere, vanlig vektrenende og ikke vektrenende. De har kommet frem til at både kroppsbyggere og personer som trener med vekter er mer fornøyd med sitt helhetlige utseende enn de aktive som ikke trener med vekter. Menn i begge vektløftingsgruppene var også mer fornøyd med overkroppen og muskeltone (muscle tone) enn personer i den ikke-vektløftende gruppen.

## Prosjekt Perfekt

Altså nokså forskjellig i fra mine funn. Pickett og kollegaene (2005) forklarer denne forskjellen med at personer i de to vektrenende gruppene kanskje trener mer overkropp og mage, og derfor også blir mer fornøyd på nevnte områdene. Dette kan være en mulig forklaring, men i følge min undersøkelse er mye av motivet for å være aktiv på et T/H (vekttrening) knyttet til det å få en finere kropp. I det å få en ”finere kropp” ligger det for meg et snev av misnøye og det ville derfor ikke vært så rart om de som trener med vekter rapporterer større grad av misnøye med egen kropp, enn det ikke-vektrenende personer gjør. Det er nettopp hva tilfellet er i min undersøkelse.

En annen forklaring som også underbygger mine funn er at T/H-aktive gjennom sitt miljø og treningskultur vil ha større sjanse for å internalisere et kroppsideal som vanskelig lar seg oppfylle og dermed også oppleve høyere krav og forventninger til å ha en idealkropp. Bevis for dette ble frembrakt litt tidligere i kapitlet der jeg diskuterte funnene som ble gjort i forbindelse med de to ulike aktivitetsarenaers oppfatning av idealkropp. Funn som tydelig viser at det er signifikant forskjell mellom T/H-aktive og K/I-aktives opplevelse av krav og forventninger til å ha en idealkropp. Flere T/H-aktive svarte at de opplevde krav og forventninger, særlig fra seg selv. Flere hadde også internalisert en oppfatning av ekstreme kroppsideal i form av at mannskroppen er stor og muskuløs, som en kroppsbygger og kvinnekroppen tynn og slank. Som vi vet kan dette føre til kroppsmisnøye. Knauss og kolleger (2007) fant ut at både internalisering og press (krav og forventninger) kunne predikere kroppsmisnøye for både gutter og jenter.

Resultatene sa også at det var en signifikant forskjell i opplevelse av skam hos aktive på de to arenaene. At flere T/H-aktive er skamfulle over kroppen kan bl.a. forklares ut i fra Festingers (1957) teori om kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans vil si at det er overensstemmelse mellom ens handlinger, holdinger og verdier. Denne uoverensstemmelsen vil fremkalle et ubehag som kan være skam, sjenanse eller andre relaterte følelser. Det er sannsynlig at det vil være en større uoverensstemmelse jo mer idealkroppen skiller seg i fra den kroppen man faktisk har. At T/H-aktive ser ut til å ha en noe mer ekstrem oppfatning av idealkroppen, enn det K/I-aktive har, kan da lede til at flere føler kognitiv dissonans og er skamfulle over egen kropp. Festinger mente dette videre ville føre til en holdningsendring eller en handlingsendring hos individet for å unngå å føle ubehaget igjen. Holdningsendring i dette tilfellet vil kunne være å erkjenne for seg selv at man aldri kan få en fin kropp uten bruk av doping og andre ulovlige midler, og dermed få et normalisert forhold til doping.

## Prosjekt Perfekt

Holdningsendring i et dette senarioet vil kanskje også føre til en handlingsendring i form av at man begynner med forskjellige preparater for å bli mest mulig lik idealet.

Skamteori kan også brukes til å forklare hvorfor flere T/H-aktive er skamfulle over kroppen. Scheff og Retzinger (2000) mener at skam spiller en meget viktig rolle i det hverdagslivet på grunn av alle dets sosiale og psykologiske funksjoner. De mener at skam vanligvis blir oppfattet som et produkt av individets manglende evne til å leve opp til idealer. Jo mer ekstreme idealene er, for eksempel stor og muskuløs eller tynn og slank, jo vanskeligere blir de å leve opp til. Det er nettopp det som ser ut til å være tilfellet for personer som er aktive i T/H. I tillegg vil nok det store presset som T/H-aktive føler i form av krav og forventninger til å ha en idealkropp, også influere på hvorvidt man føler at en må leve opp til idealet.

I tillegg til at det ble oppdaget forskjeller i kroppsmisnøye og skam ble det også funnet noen forskjeller i forhold til kostholdet på disse to arenaene. Forskjellene var i første rekke knyttet til bruk av kosttilskudd. Bruk av vitaminer, mineraler og proteinpulver ble funnet langt vanligere blant de som er aktive i T/H. Kanskje er det deres ønske om en finere kropp som utgjør forskjellen. Altså å komme nærmere de mesomorfe kroppsidealet. For som vi vet er det et viktigere treningsmotiv for T/H-aktive enn K/I-aktive. Kosttilskuddsbransjen reklamerer ofte med en slik forandring (Iforn.no 30.04.2009). Powernutrition selger for eksempel produkter som får assosiasjoner til ekstrem muskelvekst, PVL Krea-Bolic og PVL Anabolic ZMA. Kost1 har en reklame der det står ”MER STYRKE” med svært så muskuløs mann i bakgrunnen. Proteinfabrikken har et motto som oppfordrer deg til å ”Play with nature...”. Tar man en et kjapt blikk i ulike treningsmedier finner man også svar på hvorfor det er en slik forskjell. På Iforn.no, nettsted for muskler form og styrke, er kosttilskudd en viktig del av innholdet. I forumet er ikke spørsmålene knyttet til hvorvidt man bør bruke kosttilskudd, men hvilke man bør prøve. De største og mest muskuløse, som ofte blir sponset med kosttilskudd, blir intervjuet som såkalte profiler og profilerer på den måten denne kulturen. På andre mer generelle treningssider som trening.no og treningsmagasinet.no ser kosttilskudd ut til å ha langt mindre betydning. Ut i fra resultatene ser det dessuten ut til at de aktive i T/H også ut til å ha størst tro på at kosttilskudd er nødvendig for å få den kroppen de vil ha.

Som Pope og hans kollegaer (Pope jr et al., 2000) nevner kan eksperimentering med ulike kosttilskudd føre dopingbruk. Selv om det ikke er noe empirisk bevis for dette, er det ikke usannsynlig at det kan være en av mange rekrutteringsmekanismer. I alle fall ser det ut til at

## Prosjekt Perfekt

den gruppen der flest bruker mest kosttilskudd, T/H-aktive, viser minst avslående holdinger til dopingbruk viss det kunne gi de en finere kropp. De T/H-aktive er dessuten den gruppen der flest oppgir at doping forekommer i deres treningsmiljø, sammenlignet med K/I-aktive. Mange av de aktive i et slikt miljø er heller ikke helt fremmede for å legge seg under kniven for å få den kroppen de ønsker. Altså virker begjæret etter den perfekte kroppen langt større blant personer som er aktive i T/H kontra K/I.

Jeg mener flere av de funnene som har blitt diskutert her i dette kapitlet peker i retning av at det finnes ulike sosiale systemer som opptrer med ulike forventinger og muligheter for handling. Dette gjør etter min mening sosial systemteori til et godt utgangspunkt for å forstå problemet. Vi ser et tydelig i skille mellom T/H og K/I. Dette er to forskjellige arenaer som ser ut til å bygge sin aktivitet rundt forskjellige normer og verdier. Dette skille ser man klart gjennom aktørenes motiver på hver av de to arenaene. De K/I-aktives motiver skiller seg hovedsakelig ut ved prestasjon og sosiale aspekter, men T/H-aktives motiver preges i større grad av fysisk forandring eller få en bestemt form. I systemteoretisk terminologi kan man si at disse to arenaene er hører til hvert sitt sosiale system, idrettssystem og fitness-system, på grunn av forskjellig kommunikasjon og forventinger. Aktørenes i hvert av disse systemene har holdinger og handlinger (kommunikasjon) som er i tråd med systemets forventninger. Derfor ser en at det flere T/H-aktive sammenlignet med K/I-aktive som har rapportert om krav og forventinger til å ha en idealkropp og som anser treningen som en mulighet til å få den kroppen de vil ha. Personer som er aktive i T/H har også dårligere holdinger til kroppen og flere rapporterer om dop i treningsmiljøet.

Det klassiske skille mellom menn og kvinner går også igjen i denne undersøkelsen. Flere kvinner opplever krav og forventinger til kroppen og flere er misfornøyde. En system teoretisk forståelse av dette syntes også logisk, da dette kan forklares ut i fra den stereotypiske kvinnens opptatthet av kropp og utseende fort kan fører de inn i fitness-systemets handlinger. Menn på andre siden er ofte mer opptatt av konkurranse, ytelse og prestasjon, noe som lett fører de inn i et idrettssystem med de normer og verdier som opererer der. Jeg vil avslutningsvis i dette kapitlet gi noe grundigere innføring i hvordan oppgavens problematikk kan ses i lys av et systemteoretisk perspektiv.



## 5.4 EN SYSTEM TEORETISK FORSTÅELSE

Gjennom dette diskusjonskapittelet har jeg presentert en god del teori som forklarer de ulike tanker vi har om kropp og utseende. Jeg skal allikevel her prøve å komme med en annerledes og mer overordnet forklaring på individets kroppstanker. Som bakgrunn for denne forståelsen ligger Luhmanns sosiale systemteori. Isteden for å studere Luhmanns arbeid direkte velger jeg heller å bruke Tangens (2004a, 2004b, 2004c) tolkning som er langt mer lettfattelig. Først skal jeg hente opp igjen noen systemteoretiske begreper som jeg presenterte i teorikapittelet og relatere dette til oppgavens tema gjennom konkrete eksempler. Til slutt vil jeg ende opp med en overordnet forklaring på hvorfor noen individer alltid vil føle at kroppen ikke er perfekt nok, på tross av at individet har prosjektert en perfekt kropp gjennom ulike handlinger.

Grunnbegrepene *forventninger* og *kommunikasjon*, er ”byggsteinene” og ”byggeprosessene” i alle sosiale systemer (2004b, s. 41). Det sosiale systemet som primært blir aktualisert i denne oppgaven har jeg valgt å kalle fitness-systemet, fordi oppgavens tematikk handler i bunn og grunn om samfunnets jag etter å komme i form og å vise at man er det. Fitness-systemet, som alle andre systemer, består av en rekke forventninger. Viss man sier at noen i form eller er ”fitt”, har man visse forventninger til den personen og motsatt har man forventninger til de som er ikke er i form. Forventingene er forskjellige for hvorvidt det snakk om en mann som er i form eller en kvinne som er i form. Forventninger i fitness-systemet er nært tilknyttet det man kaller kroppsideal.

Forventninger formidles via det som kalles kommunikasjon. Kommunikasjon i systemteorien er som kjent (Tangen, 2004b, s. 51) noe annet enn hva man til daglig legger i begrepet. Det kan forstås som en syntese av tre seleksjoner: ytring, informasjon og forståelse. Kommunikasjonen er hendelsen som oppstår gjennom seleksjon av disse. Viss en mann trener hver dag for å få store muskler og en slank kropp kan sees på som en ytring for å få en finere kropp. Hadde man gjort dette i kultur der idealkroppen er frodig og lubben, hadde ikke folk skjønt hvorfor han bruker så mye tid på trening. Derfor er det viktig at informasjonen blir gitt i en form som blir forstått. Forståelse er viktig for at det i det hele tatt skal være kommunikasjon og at sosiale systemer skal dannes. I den vestlige verden der den slanke og muskuløse kroppen anses som idealet for menn, vil et scenario kunne utarte seg slik: En godt trent mann med store muskler og lite fett (ytring) kommer bort til en kvinne og ber henne på

en date. Hun syntes han er pen (forståelse) og på grunn av hans utseende (informasjonen) velger hun å si ja. Dermed er det nye sosiale systemet "date" en realitet.

Iboende i forventningene ligger det nærmest bestemt at man skal velge det som er passende for det aktuelle systemet. Men allikevel er det alltid mulighet for en seleksjon mellom det ene eller det andre. Satt litt på kanten, kan man i fitness-systemet si det slik: Man kan velge å trene og komme i form (konform) eller la være og dermed ikke bli i form (avvikende). Man kan trene for å få mer muskler og mindre fett (konform) eller sitte i sofaen med potetgullposen og tjukk (avvikende).

Alle sosiale systemer er *autopoietiske*. Det vil si selvproduserende og selvorganiserende (Tangen, 2004c). For at systemers autopoiese skal vedvare må individene bidra med de relevante ytelsene i forhold til systemets kommunikasjonsform. Leverer ikke individet de relevante ytelsene, vil individet *ekskluderes* fra systemet. Og motsatt vil de som leverer de relevante ytelsene *inkluderes*. Hver enkelt systems kommunikasjonsform er systemers egenart og skiller derfor forskjellige systemer fra hverandre. Jeg skal gi et eksempel fra fitness-systemet. "To be fit" eller å være i form innebærer en rekke *distinksjoner*. Dette er et skille for hva som er relevant kommunikasjon og hva som ikke er det. Idrettens mest allmenne skille mellom vinne/tape fungerer som idrettens binære kode, sier Tangen (2004c, s. 59). Overført til fitness-systemet kan vi si at den binære koden er i form/ikke i form. Altså er det bare de ytelser som kan relateres i form/ ikke i form som vil bli inkludert i kommunikasjonen. Dette kan betraktes som systemets første inklusjonskriteri. En relevant ytelse i fitness-systemet vil være å begynne å trene på helsestudio for å bli kvitt overflødig fett og få mer synlig muskulatur. Dette kan være ganske abstrakt for mange og fjernt i fra hva som egentlig er temaet her. Hvordan kan dette kan forklare unge og voksnes kroppsbildeproblemer? Er det noe sammenheng mellom systemets inklusjon/eksklusjon mekanisme og individets kroppsbilde?

For å kunne inkluderes i fitness-systemet må man som sagt bidra med de relevante ytelsene. De relevante ytelsene er hele tiden i endring på grunn av systemets autopoiese. Fitness-systemet danner og organiserer seg selv gjennom selv å bestemme hva de vil si å være i form/ikke i form. Derfor ser en også at ulike former for kroppsideal har variert opp gjennom tiden (Fallon, 1990, Labre, 2002, Thompson and Cafri, 2007). I dag er kroppsidealet for menn knyttet til det å være slank og muskuløs. Det er som en slags trend som er på moten en viss

periode: ”Trends tend to filter down from the ‘haves’ to the ‘have nots’ and end when they become attainable by the ‘have nots’ Fallon, 1990, s. 95). Rent hypotetisk sett kan en tenke seg viss alle menn var slanke og muskuløse, da hadde det ikke lenger vært noen distinksjon mellom å være form og ikke være i form. Sosial sammenligning hadde ikke ført til kroppsmisnøye. Internalisering av slikt kroppsideal hadde ei heller vært mulig, fordi det ikke hadde vært dette som kjennetegnet kroppsidealet. Da hadde kanskje det å være i form berodd på andre faktorer som for eksempel høyde, slik at man kunne skille mellom i form/ikke i form. Det er kanskje akkurat dette punktet man er blitt blind for. Dette som fører til at det hele tiden vil være individer som ekskluderes fra fitness-systemet.

Du vil kanskje tenke som så at det da gjennom alle tider har vært individer som har vært misfornøyde med hvordan de ser ut. Det tror jeg også stemmer. Men hvorfor har ikke da spesielt menns kroppsmisnøye vært aktualisert før? Vi kan tenke oss at en eksklusjon fra fitness-systemet kan få til dels store konsekvenser for individet som lever i et samfunn med en rådende beauty-is-good stereotypi, slik som finnes her vestlige verden i dag (Cash, 1990). Menn og deres kropper blir mer enn noen gang brukt til å reklamere for hva det måtte være. Perfekte menn med perfekte kropper sees i dag over alt. I blader og aviser, på tv og internett, på store plakater i kjøpesenteret, langs veien og på trikken. Kanskje er det på grunn av dets appell til barn og voksne, kvinner og menn, homofile og hetrofile at mannskroppen blir regnet som ”... the decade’s most powerful ‘cross-over’ image” (Potter, 1997), og derfor får så mange menn til å bekymre seg over kroppsidealistisk ikke å strekke til.

På grunn av menneskets biologi vil være svært vanskelig å få alle til å være fornøyd med kroppen sin. Vi er alle forskjellige. Noen er høye og tynne, mens andre små og kraftige. Noen har mye muskler, mens andre er spinkle. Noen har lett for å legge på seg fett, andre holder seg tynne. Noen utvikler fort muskler, mens det tar lengre tid for andre. Når vi også legger til den påvirkning individet får gjennom et utall forskjellig sosiokulturelle faktorer, blir et samfunn der alle er fornøyd med hvordan de ser ut nærmest bare en fjern realitet. Men hvordan skal vi da hankses med det som stadig ser ut til å være et økende problem i befolkningen? Jeg tror det først og fremst blir viktig å rette søkelyset på problemet, slik det allerede er gjort i en årrekke for kvinner. Gutter og menn bør få vite at misnøye med kropp og utseende ikke bare er noe kvinner rammes av. Mannfolk bør også få lov til å ha følelser og bry se om utseendet sitt. Kanskje kan det hende at vi må bryte ned noen en del normer og verdier i samfunnet, men det er sannsynligvis til det bedre. Derfor mener jeg at forskning som dette er veldig viktig for å

## Prosjekt Perfekt

sette fokus på problemet og fortelle gutter og menn som virkelig lider, at de ikke er alene. På den måten slipper personer med et forstyrret kroppsbilde å stenge følelsene sine inne på grunn av at samfunnet forbyr menn å snakke dem. Man kan få vite hva de føler og dermed også lettere kunne hjelpe de som sliter. Dette løser selvsagt ikke alle problemer i tilknytning til en slik problematikk, men jeg tror det så absolutt vil være et skritt i riktig retting.

## 6.0 HVA FORTELLER DETTE PROSJEKTET

På grunn av at det kan stilles spørsmålsteget ved kvinners representativitet i denne oppgaven, fokuseres det hovedsakelig på menn. Det fremgår at treningssenter/helsestudio og klubb/idrettslag (ca. 38 %) er de klart viktigste arenaene for fysisk aktivitet blant de i 18-19 år alderen. Kjønnfordelingen på arenaene er også nokså lik, men motivene for aktivitet er veldig forskjellige. Å komme i form er det viktigste motivet for begge kjønn, men langt flere kvinner enn menn har dette og en rekke andre som motiv for fysisk aktivitet. Her kan blant annet nevnes sosiale motiver, psykiske motiv og fysiske motiver i form av en finere kropp og gå ned noen kilo. Flere menn enn kvinner har motivene: Få større muskler og forsvare med/de jeg er glad i.

At kropp og utseende står sentralt i dagens samfunn, særlig i denne aldersgruppen, bevitner denne undersøkelsen. 92 % mener at en flott kropp og et pent utseende viktig i noen grad. Menn er like opptatt av dette som kvinner. Dette kommer til syne ved at vi har klare oppfatninger hva som er pent. Over en tredjedel av utvalget har svar at den ideelle mannskroppen er slank og muskuløs, som en modell og enda flere har svart at kvinneidealet er tynt og slankt. Dette bekrefter den stereotype kjønnsoppfatningen i samfunnet om den muskuløse mannen og den tynne kvinnen. Dette kan forklare hvorfor menn her er fornøyd med kroppen generelt, men spesielt misfornøyd med musklene. Hele 68,5 % mener de har for lite muskler, 52 % for tynne armer, 51,1 % for slappe magemuskler. Skam over kroppen synes også å være nokså vanlig. En medvirkende årsak til dette kan være at nesten halvparten har indikert at de opplever krav og forventinger til å ha en idealkropp. Trening ansees som den vanligste handlingen i relasjon til kroppsmisnøye.

Sammenlignet med kvinner bruker flere menn (ca. 28 %) proteinpulver. Funn indikerer at flere menn enn kvinner har tro på kosttilskudd som middel for å få drømmen kroppen. Menn ser dessuten også ut trene der det forekommer mer doping og/eller ha større innsikt i dopingforekomsten i treningsmiljøet sitt. Det er også ting som tyder på at menn er mer tilbøyelig til å ta i bruk doping for å få en fin kropp. 10 % av mennene har også sagt at de er villige til å foreta en kosmetisk operasjon.

De aktive i treningssenter/helsestudio motivers i større grad til fysisk aktivitet gjennom forandring av fysisk utseende, mens aktive i klubb/idrettslag motiveres av prestasjon,

## Prosjekt Perfekt

konkurransen og sosiale aspekter. Det å komme i form er viktigste motiv begge steder. De fleste aktive på begge arenaer mener at en flott kropp og et pent utseende er viktig.

Det fremgår at slank med markerte muskler, som en modell blir ansett som den mest sentrale ideelle kropp på begge arenaer, men flere klubb/idrettslagsaktive anser atletisk, som en sprinter, som et ideal enn hva treningssenter/helsestudioaktive gjør. Kvinneidealet blir av flest ansett som tynt og slankt på begge arenaer, men det er flest aktive i treningssenter/helsestudio som mener dette. Funn tyder også på at treningssenter/helsestudioaktive er mindre fornøyd med kroppen generelt og spesielt mer misfornøyd med å være for tjukke og ha for slappe magemuskler, noe som kan ha sammenheng med at flere opplever press etter å ha en idealkropp.

Vårt kroppsbilde er som regel nært relatert til kostholdet. Funnene viser at flere treningssenter/helsestudioaktive regelmessig bruker kosttilskudd som proteinpulver, vitaminer og mineraler og det er indikasjon på at de i større grad enn klubb/idrettslagsaktive mener at det er nødvendig for å få drømmekroppen. Ting tyder også på at treningssenter/helsestudioaktive er mer tilbøyelig til å ta i bruk doping, en antagelse som blir forsterket gjennom at flere også rapporterer om forekomst av dop der de trener. Flere treningssenter/helsestudioaktive ser også ut til å være tilbøyelig til å kunne foreta en kosmetisk operasjon.

Forskjellene arenaene i mellom har jeg ut i fra et systemteoretisk perspektiv forslått at kan forklares ut i fra ulik kommunikasjon og forventinger. All kommunikasjon i klubb/idrettslag eller idrettssystemet kan i bunn og grunn relateres til dets binære kode om å vinne/tape og likeens har jeg foreslått at all kommunikasjon i treningssenter/helsestudio eller fitnesssystemet kan relateres til dens grunnleggende kode i form/ikke i form. Om individet skulle mislykkes med å leve opp til forventinger som er konformt i det aktuelle systemet er man nesten nødt til å reagere med skuffelse relatert til forventingen, skuffet over ferdigheter eller skuffet over utseende.

Tiltak til forbedring og behandling av menns kroppsbilde bør absolutt settes på dagsorden. I den forbindelse anser jeg det som viktig å drive et godt opplysningsarbeid, slik at man tør å si i fra og tror de lider alene. Forskning som dette kan da være et viktig bidrag. Fremtidige studier bør enda nøyere undersøke ulike sosiokulturelle faktorerens påvirkning av kroppsbilde.

## 7.0 LITTERATUR

- ADAMS, G. R. & ROOPNARINE, J. L. (1994) Physical attractiveness, social skills, and same-sex peer popularity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 47, 15.
- AFTENPOSTEN (16.11.2008) Halvparten liker ikke kroppen sin. *Aftenposten*. Oslo.
- AGLIATA, D. & TANTLEFF-DUNN, S. (2004) The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 7-22.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1997) *Diagnostiske kriterier fra DSM-IV*, Oslo, Pilgrim Press.
- ANDERSON, A. E. & DI DOMENICO, L. (1992) Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose response relationship to the incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 283-287.
- BAIRD, A. L. & GRIEVE, F. G. (2006) Exposure to male models in advertisements leads to a decrease in men's body satisfaction. *North American Journal of Psychology*, vol 8, s. 115-122.
- BARLAND, B. (2003) Kroppens selvbyggere. IN SKÅRDERUD, F. & ISDAHL, P. J. (Eds.) *Kroppstanker: Kropp - kjønn - idèhistorie*. Oslo, Pensumtjeneste.
- BARLAND, B. & TANGEN, J. O. (2006) Jakten på den perfekte kropp - Prosjektskisse. Oslo, Politihøgskolen.
- BARLAND, B. & TANGEN, J. O. (2009) Omfang av doping i Norge. Rapport, Oslo, Politihøgskolen [under publisering].
- BERG, L. (2004) Bivirkninger ved bruk av kosmetiske produkter. *Oppdragsrapport nr. 1-2004*. Oslo, SIFO.
- BERKOWITZ, L. & FRODI, A. (1979) Reactions to a Child's Mistakes as Affected by Her/His Looks and Speech. *Social Psychology Quarterly*, 42, 420-425.
- BERSCHEID, E., DION, K., WALSTER, E. & WALSTER, G. W. (1971) Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 173-189.
- BETZ, N. E., MINTZ, L. & SPEAKMON, G. (1994) Gender differences in the accuracy of self-reported weight. *Sex Roles*, vol. 30, s. 543-552.
- BLOND, A. (2008) Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 5, 244-250.
- BRATLAND, S. (2005) Fysisk aktivitet, kroppsoppfattelse og risiko for megareksi/forstyrret spiseatferd blant gutter. *Mastergradsoppgave, Norges Idrettshøgskole*.

- BRUNOGBLID.NO Kristian Kjelling klar for Brun og Blid.  
<http://www.brunogblid.no/kjelling.asp>.
- BØRRESEN, R. & ROSENVINGE, J. H. (2003) Body dissatisfaction and dieting in 4,952 Norwegian children aged 11-15 years: Less evidence for gender and age effects. *Eating and Weight Disorders*, vol 8, s. 238-241.
- CASH, T. F. (1990) The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. IN CASH, T. F. & PRUZINSKY, T. (Eds.) *Body Images: Development, deviance, and change*. New York/London, The Guilford Press.
- CASH, T. F. & PRUZINSKY, T. (2002) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, New York/London, The Guilford Press.
- CATTARIN, J. A. & TOMPSON, J. K. (1994) A three-year longitudinal study of body image and eating disturbance in adolescent females. *Eating Disorders*, 2, 114-125.
- CHARLESATLAS.COM Atlas classic ads.  
<http://www.charlesatlas.com/classicads.html>.
- CLARK, L. & TIGGEMANN, M. (2006) Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development*, 15, 628-643.
- CLIFFORD, M. M. & WALSTER, E. (1973) Research Note: The Effect of Physical Attractiveness on Teacher Expectations. *Sociology of Education*, 46, 248-258.
- COHANE, G. H. & POPE JR, H. G. (2001) Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 373-379.
- COOLEY, C. H. (1922) *Human nature and the social order*, New York.
- CURRAN, J. P. & LIPPOLD, S. (1975) The effects of physical attraction and attitude similarity on attraction in dating dyads. *Journal of Personality*, 43, 528-539.
- DAMASIO, A. R. (2001) *Descartes' feiltagelse: fornuft, følelser og menneskehjernen*, Oslo, Pax.
- DEPARTEMENTENE (2004) *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009: Sammen for fysisk aktivitet*, Oslo, Departementene.
- DION, K., BERSCHIED, E. & WALSTER, E. (1972) What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- DION, K. K. (1972) Physical attractiveness and evaluation of children's transgressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 207-213.
- DISTEFAN, J. M., GILPIN, E. A., SARGENT, J. D. & PIERCE, J. P. (1999) Do Movie Stars Encourage Adolescents to Start Smoking? Evidence from California. *Preventive Medicine*, 28, 1-11.
- EAGLY, A. H., ASHMORE, R. D., MAKHIJANI, M. G. & LONGO, L. C. (1991) What is beautiful is good, but . . . : A meta-analytic review of research



- on the physical attractiveness stereotype. *Psychological Bulletin*, 110, 109-128.
- ELDER JR, G. H., VAN NGUYEN, T. & CASPI, A. (1985) Linking Family Hardship to Children's Lives. *Child Development*, 56, 361.
- ENGELN-MADDOX, R. (2005) Cognitive responses to idealized media images of women : The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24, 1114-1138.
- ETCOFF, N. (1999) *Survival of the prettiest: the science of beauty*, London, Little, Brown and Company.
- FAIRBURN, C. G. & HARRISON, P. J. (2003) Eating disorders. *Lancet*, 361: 407-16.
- FALLON, A. (1990) Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. IN CASH, T. F. & PRUZINSKY, T. (Eds.) *Body Images: Development, deviance, and change*. New York/London, The Guilford Press.
- FESTINGER, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- FESTINGER, L. (1957) *A theory of cognitive dissonance*, Evanston, Ill., Row, Peterson and Company.
- FISHER, S. (1990) The evolution of psychological concepts about the body. IN CASH, T. F. & PRUZINSKY, T. (Eds.) *Body Images: Development, deviance, and change*. New York/London, The Guilford Press.
- FREDERICK, D. A., FESSLER, D. M. T. & HASELTON, M. G. (2005) Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? *Body Image*, 2, 81-86.
- FURNHAM, A., BADMIN, N. & SNEADE, I. (2002) Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *J Psychol*, vol 136, 581-596.
- GARNER, D. (1997) The 1997 Body image survey results. *Psychology Today*, 30, 30-84.
- GOFFMAN, E. (1959) *The presentation of self in everyday life*, Garden City, N.Y., Doubleday.
- GOFFMAN, E. (1963) *Behavior in public places: notes on the social organization of gatherings*, New York, Free Press.
- GOFFMAN, E. (1967) *Interaction ritual: essays in face-to-face behavior*, Chicago, Aldine.
- GRABE, S., HYDE, J. S. & WARD, L. M. (2008) The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460-476.

- GRAY, J. J. & GINSBERG, R. L. (2007) Muscle dissatisfaction: An overview of psychological and cultural research and theory. IN THOMPSON, J. K. & CAFRI, G. (Eds.) *The Muscular Ideal - Psychological, Social, and Medical Perspectives*. Washington DC, American Psychological Association.
- HALLIWELL, E. & HARVEY, M. (2006) Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 11, 235-248.
- HALVORSEN, E. (2001) *Kroppen som prosjekt: Kroppsbilde-Kroppsideal-Treningsgrunner*, Hovedfagsoppgave Norges Idrettshøgskole.
- HELLEVIK, O. (1999) *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*, Oslo, Universitetsforl.
- HELSETILSYNET (2004) Kosmetiske inngrep i Norge. *Rapport fra Helsetilsynet 8/2004*. Oslo.
- IFORM.NO (2008) Tren etter din Kroppstype! For å kunne utvikles maksimalt. <http://www.iform.no/pub/art.php?id=39>.
- IHRSA (2007) The IHRSA European market report: The size and scope of the health club industry. IN MCNEIL, C. M., ABLONDI, J. M., HOLLASCH, K. & O'KANE, A. (Eds.). Boston.
- INNSELSET, E. (2000) Menn, kroppsoppfattelse og fysisk trening: en undersøkelse blant 76 menn ved treningsstudioer i Norge. Trondheim, E. Innselset.
- JACKSON, L. A. (2002) Physical attractiveness: A sociocultural perspective. IN CASH, T. F. & PRUZINSKY, T. (Eds.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York/London, The Guilford Press.
- JOHANNESSEN, G. & SVERDRUP, M. (2003) *Tilstandsrapport 2003: om idrett og fysisk aktivitet i Norge : organisering og økonomi, aktivitet og medlemskap, idrettsanlegg, verdier og holdninger*, Oslo, Akilles.
- JOHANSSON, T. (2006) *Makeovermani: om dr Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*, Natur och Kultur.
- KARAZSIA, B. T. & CROWTHER, J. H. (2009) Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men's muscularity-oriented body dissatisfaction. *Body Image*, 6, 105-112.
- KEERY, H., VAN DEN BERG, P. & THOMPSON, J. K. (2004) An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 237-251.
- KIM, O. & KIM, K. (2003) Comparisons of body mass index, perception of body weight, body shape satisfaction, and self-esteem among Korean adolescents. *Percept Mot Skills*, 52, 1339-46.
- KLIKK.NO (2008) Vil forby sexy reklamer. <http://www.klikk.no/samliv/sex/article322888.ece>.
- KNAUSS, C., PAXTON, S. J. & ALSAKER, F. D. (2007) Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and

- perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4, 353-360.
- LABRE, M. P. (2002) Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30, 233-242.
- LANGLOIS, J. H. & STEPHAN, C. (1977) The Effects of Physical Attractiveness and Ethnicity on Children's Behavioral Attributions and Peer Preferences. *Child Development*, 48, 1694-1698.
- LAU, P. W. C., CHEUNG, M. W. L. & RANSDALL, L. B. (2008) A structural equation model of the relationship between body perception and self-esteem: Global physical self-concept as the mediator. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 493-509.
- LEIT, R. A., GRAY, J. J. & POPE JR, H. G. (2002) The media's representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? *Int J Eat Disord*, vol 31, s. 334-338.
- LEIT, R. A., POPE JR, H. G. & GRAY, J. J. (2001) Cultural expectations of muscularity in men: the evolution of playgirl centerfolds. *Int J Eat Disord*, vol. 29, s. 334-338.
- LIPPE, G. V. D. (2001) *Idrett som kulturelle drama: møteplasser i idretts sosiologi og idrettshistorie*, Oslo, Cappelen akademisk forl.
- LORENZEN, L. A., GRIEVE, F. G. & THOMAS, A. (2004) Exposure to Muscular Male Models Decreases Men's Body Satisfaction. *Sex Roles*.
- LYNCH, S. M. & ZELLNER, D. A. (1999) Figure Preferences in Two Generations of Men: The Use of Figure Drawings Illustrating Differences in Muscle Mass. *Sex Roles*, vol. 40, s. 833-843.
- MAGUIRE, J. S. (2008) *Fit for consumption : sociology and the business of fitness*, London, Routledge
- MARTINEK, T. (1981) Physical Attractiveness: Effects on Teacher Expectations and Dyadic Interactions in Elementary Age Children. *Journal of Sport Psychology*, 3, 196-205.
- MCCARTHUR, L. H., HOLBERT, D. & PENA, M. (2005) An Exploration of the Attitudinal and Perceptual Dimensions of Body Image among Male and Female Adolescents from Six Latin American Cities. *Adolescence*, 40, 801-816.
- MCCABE, M. (1988) Facial proportions, perceived age, and caregiving. IN ALLEY, T. R. (Ed.) *Social and applied aspects of perceiving faces*. Hillsdale, Erlbaum.
- MCCABE, M. P., RICCIARDELLI, L. A. & FINEMORE, J. (2002) The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 145.

- MCCREARY, D. R. & SASSE, D. K. (2000) An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls. *Journal of American College Health*, 48, 297.
- MCFARLAND, M. B. & KAMINSKI, P. L. (2009) Men, muscles, and mood: The relationship between self-concept, dysphoria, and body image disturbances. *Eating Behaviors*, 10, 68-70.
- MEAD, G. H. (1934) *Mind, self, and society: from the standpoint of a social behaviorist*, Chicago, University of Chicago Press.
- MELLOR, D., MCCABE, M., RICCIARDELLI, L. & MERINO, M. E. (2008) Body dissatisfaction and body change behaviors in Chile: The role of sociocultural factors. *Body Image*, 5, 205-215.
- MELLOR, D., MCCABE, M., RICCIARDELLI, L., YEOW, J., DALIZA, N. & HAPIDZAL, N. F. B. M. (2009) Sociocultural influences on body dissatisfaction and body change behaviors among Malaysian adolescents. *Body Image*, 6, 121-128.
- MISHKIND, M. E., RODIN, J., SILBERSTEIN, L. R. & STRIEGEL-MOORE, R. E. (1986) The Embodiment of Masculinity. *American Behavioral Scientist*, 29, 545-562.
- MOORE, D. C. (1993) Body image and eating behavior in adolescents. *J Am Coll Nutr*, vol. 12, 505-510.
- NOWAK, M., SPEARE, R. & CRAWFORD, D. (1996) Gender differences in adolescent weight and shape-related beliefs and behaviours. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 32, 148-152.
- OLIVARDIA, R. (2001) Mirror, Mirror on the Wall, Who's the Largest of Them All? The Features and Phenomenology of Muscle Dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9, 254.
- OLIVARDIA, R. (2002) Body image obsession in men. *Healthy weight Journal*, 16, 59-63.
- OLIVARDIA, R., POPE JR, H. G., BOROWIECKI, J. & COHANE, G. (2004) Biceps and body Image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression and eating disorder symptoms. *Men and masculinity*, vol. 5, s. 112-120.
- PICKETT, T. C., LEWIS, R. J. & CASH, T. F. (2005) Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 217-222.
- POPE JR, H. G., GRUBER, A. J., CHOI, P., OLIVARDIA, R. & PHILLIPS, K. A. (1997) Muscle dysmorphia. An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- POPE JR, H. G., OLIVARDIA, R., BOROWIECKI, J. J. & COHANE, G. H. (2001) The Growing Commercial Value of the Male Body: A Longitudinal

- Survey of Advertising in Women's Magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 189-192.
- POPE JR, H. G., OLIVARDIA, R., GRUBER, A. & BOROWIECKI, J. (1999) Evolving Ideals of Male Body Image as Seen Through Action Toys. *Int J Eat Disord*, vol 26, s. 65-72.
- POPE JR, H. G., PHILLIPS, K. A. & OLIVARDIA, R. (2000) *The Adonis complex: the secret crisis of male body obsession*, New York, Free Press.
- POTTER, A. (1997) Mirror Image. Boston Phoenix - [http://weeklywire.com/ww/12-08-97/boston\\_feature\\_1.html](http://weeklywire.com/ww/12-08-97/boston_feature_1.html).
- PUREHELP.NO (2009) Purehelp.no: Business search engine. [http://www.purehelp.no/vis.asp?t\\_page=2&company\\_name=PROTEINFABRIKKEN+AS&ftknr=5A4B44404318494540](http://www.purehelp.no/vis.asp?t_page=2&company_name=PROTEINFABRIKKEN+AS&ftknr=5A4B44404318494540).
- QVORTRUP, S. (1999) *Kroppens kulturhistorie: synd og sundhed i det 20. århundrede*, Frederiksberg, Anis.
- RAFOSS, K. & BREIVIK, G. (2005) Anleggsbrukere : en kartlegging og analyse av anleggsbruk i den norske befolkning. Alta. Høgskolen i Finnmark.
- REIS, H. T., NEZLEK, J. & WHEELER, L. (1980) Physical attractiveness in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 604-617.
- ROMMETVEIT, R. (1958) *Ego i moderne psykologi*, Oslo, Universitetsforlaget.
- ROSEN, J. C. & GROSS, J. (1987) Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychology*, vol. 6, s. 131-147.
- ROSEN, J. C. & RAMIREZ, E. (1998) A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 441-449.
- ROTEVATN, E. A. (1998) Menn, trening og forstyrret spiseatferd: en empirisk undersøkelse blant 1200 menn under avtjening av førstegangstjenesten i Norge 1997. Trondheim, E.A. Rotevatn.
- SAND, L. (2007) *Kroppsbilde og spiseforstyrrelser hos barn og unge - en prospektiv studie*, Bergen, <http://unifobhelse.no>.
- SASSATELLI, R. (2001) The Commercialization of Discipline: Keep-Fit Culture and Its Values. *Journal of Modern Italian Studies*, 5.
- SCHEFF, T. J. & RETZINGER, S. M. (2000) Shame As The Master Emotion Of Everyday Life. *Journal of Mundane Behavior*.
- SCHILDER, P. (1950) *The image and appearance of the human body*, New York, International universities press.

- SECORD, P. F. & JOURARD, S. M. (1953) The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- SHELDON, W. H. (1950) The somatotype, the morphophenotype and the morphogenotype. *Cold Spring Harb Symp Quant Biol*, 15, 373-382.
- SHILLING, C. (2003) *The body and social theory*, London, Sage.
- SHROFF, H. & THOMPSON, J. K. (2006) The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3, 17-23.
- SILVERSTEIN, B., PETERSON, B. & PERDUE, L. (1986) Some correlates of the thin standard of bodily attractiveness for women. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 895-905.
- SKÅRDERUD, F. (2007) Gutter har også kropper: Om mat, maskulinitet og problematiske kroppspraksiser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 1, 2-3.
- SMOLAK, L., MURNEN, S. K. & THOMPSON, J. K. (2005) Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys. *Psychology of Men and Masculinity*, 6, 227-239.
- STANFORD, J. N. & MCCABE, M. P. (2005) Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2, 105-113.
- STICE, E. & SHAW, H. E. (2002) Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993.
- STIGEN, A. (1983) *Tenkningens historie*, Oslo, Gyldendal.
- STOKKA, C. L. (2008) Når kropp er livet: bodyfitness - et avansert kroppsmodifiseringsprosjekt. Oslo, Universitetet i Oslo.
- STORMER, S. M. & THOMPSON, J. K. (1996) Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary. *International Journal of Eating Disorders*, 19, 193-202.
- STORVOLL, E. E., STRANDBU, Å. & WICHSTRØM, L. (2005) A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image from 1992 to 2002. *Body Image*, 2, 5-18.
- TANGEN, J. O. (2004a) Embedded expectations, embodied knowledge and the movements that connect: a system theoretical attempt to explain the use and non-use of sport facilities. *International review for the sociology of sport*, 39, 7-25.
- TANGEN, J. O. (2004b) *Hvordan er idrett mulig?: skisse til en idretts sosiologi*, Kristiansand, Høgskoleforl.
- TANGEN, J. O. (2004c) *Idrettsanlegg og anleggsbrukere - tause forventninger og taus kunnskap: skisse til en ny forståelse av idrettsanleggenes danning, betydning og funksjon*, Porsgrunn, Høgskolen i Telemark.

- THOMPSON, J. K. (1999) *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*, Washington, DC, American Psychological Association.
- THOMPSON, J. K. & CAFRI, G. (2007) The muscular ideal: An introduction. IN THOMPSON, J. K. & CAFRI, G. (Eds.) *The Muscular Ideal - Psychological, Social, and Medical Perspectives*. Washington, D.C., American Psychological Association.
- ULSETH, A.-L. B. (2003) Treningsentre og idrettslag: Konkurrerende eller supplerende tilbud? *Rapport 2003:2*. Oslo, ISF.
- VAN DEN BERG, P., THOMPSON, J. K., OBREMSKI-BRANDON, K. & COOVERT, M. (2002) The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1007-1020.
- VG (21.02.2007) Seksualisering skader unge jenter. VG. Oslo.
- WOOLFOLK, A., PETTERSSON, T. & RAGNHEIÐUR, K. (2004) *Pedagogisk psykologi*, Trondheim, Tapir akademisk forl.
- ZAKIN, D. F. (1983) Physical attractiveness, sociability, athletic ability and children's preference for their peers. *Journal of Psychology*, 115, 117-122.

## VEDLEGG

**TABELL 9:** RESPONDENTENES SYNSPUNKT PÅ TRENING SOM VERKTØY FOR Å FÅ EN ØNSKET KROPP. SVAR FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Passer ikke i det hele tatt	6,6 (270)	4,8 (39)	0,937
Passer litt	16,9 (693)	19,2 (155)	0,571
Passer delvis	33,6 (1381)	40,0 (323)	0,035*
Passer helt	39,8 (1635)	34,3 (277)	0,095
Vet ikke	3,2 (131)	1,6 (13)	1,000

**TABELL 10:** RESPONDENTENES SYNSPUNKT PÅ TRENING SOM VERKTØY FOR Å FÅ EN ØNSKET KROPP. SVAR FORDELT PÅ ARENA FOR FYSISK AKTIVITET (\* SIGNIFIKANT).

	Treningscenter/helsestadio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Passer ikke i det hele tatt	1,7 (25)	4,8 (70)	0,933
Passer litt	9,5 (136)	16,9 (246)	0,068
Passer delvis	31,8 (455)	38,2 (557)	0,040*
Passer helt	56,0 (801)	39,1 (569)	0,000*
Vet ikke	0,9 (13)	1,0 (15)	1,000

**TABELL 11:** EN FREMSTILLING AV HVOR VIKTIG MENN OG KVINNER MENER AT EN FLOTT KROPP OG ET PENT UTSEENDE ER.

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Ikke i det hele tatt	6,6 (288)	5,6 (46)	1,000
Litt viktig	34,3 (1490)	39,6 (327)	0,080
Ganske viktig	39,4 (1713)	38,8 (320)	0,889
Meget viktig	17,9 (777)	15,3 (126)	0,558
Vet ikke	1,7 (75)	0,7 (6)	1,000

**TABELL 12:** HVOR VIKTIG RESPONDENTENE MENER AT EN FLOTT KROPP OG ET PENT UTSEENDE ER. FORDELT PÅ ARENA FOR FYSISK AKTIVITET.



Prosjekt Perfekt

	Treningscenter/helse studio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Ikke i det hele tatt	3,2 (46)	3,6 (52)	1,000
Litt viktig	28,3 (404)	33,4 (487)	0,118
Ganske viktig	43,0 (614)	43,6 (636)	0,875
Meget viktig	24,4 (348)	18,6 (272)	0,102
Vet ikke	1,1 (15)	0,9 (13)	1,000

TABELL 13: HVILKET SYN MENN OG KVINNER HAR PÅ DEN IDEELLE MANNEKROPPEN (\* SIGNIFIKANT)

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Tynn og slank	4,6 (180)	2,4 (18)	1,000
Slank med markerte muskler, som en modell	33,9 (1318)	45,0 (341)	0,000*
Stor og muskuløs, som en kroppsbygger	7,8 (302)	9,4 (71)	0,837
Atletisk, som en sprinter	20,8 (809)	13,6 (103)	0,112
Tett og kraftig	6,8 (263)	6,2 (47)	1,000
Frodig og lubben	1,3 (51)	0,4 (3)	1,000
Vet ikke	24,9 (968)	23,0 (174)	0,660

TABELL 14: HVILKET SYN MAN HAR PÅ DET MANNLIGE KROPPSIDEALET FORDELT PÅ HVOR MAN TRENER (\*SIGNIFIKANT).

	Treningscenter/helsestudio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Tynn og slank	2,8 (36)	3,2 (42)	1,000
Slank med markerte muskler, som en modell	37,6 (487)	40,3 (533)	0,413
Stor og muskuløs, som en kroppsbygger	15,1 (195)	3,6 (47)	0,061
Atletisk, som en sprinter	17,6 (228)	29,0 (383)	0,002*
Tett og kraftig	7,6 (99)	5,8 (77)	0,866
Frodig og lubben	0,5 (7)	0,5 (7)	1,000
Vet ikke	18,8 (243)	17,6 (232)	0,826

TABELL 15: HVILKET SYN MENN OG KVINNER HAR PÅ DEN IDEELLE KVINNEKROPPEN (\* SIGNIFIKANT).

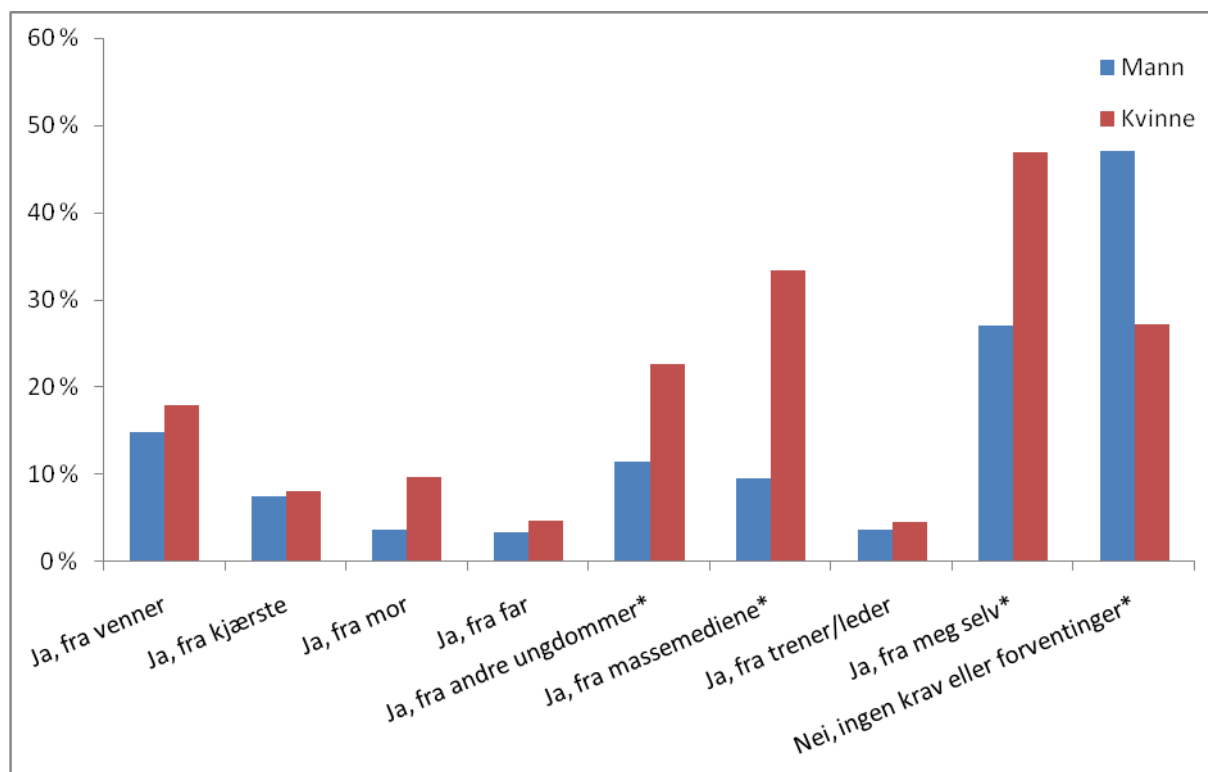
## Prosjekt Perfekt

	<b>Mann % (n)</b>	<b>Kvinne % (n)</b>	<b>P-verdi</b>
<b>Tynn og slank</b>	49,1 (1860)	25,6 (193)	0,000*
<b>Slank med markerte muskler, som en modell</b>	21,0 (795)	38,6 (291)	0,000*
<b>Stor og muskuløs, som en kroppsbygger</b>	0,6 (21)	0,3 (2)	1,000
<b>Atletisk, som en sprinter</b>	8,4 (318)	13,5 (102)	0,185
<b>Tett og kraftig</b>	1,2 (44)	1,1 (8)	1,000
<b>Frodig og lubben</b>	1,6 (61)	0,8 (6)	1,000
<b>Vet ikke</b>	18,2 (689)	20,2 (152)	0,646

**TABELL 16:** HVILKET SYN MAN HAR PÅ DET KVINNELIGE KROPPSIDEALET FORDELT PÅ HVOR MAN TRENER (\*SIGNIFIKANT).

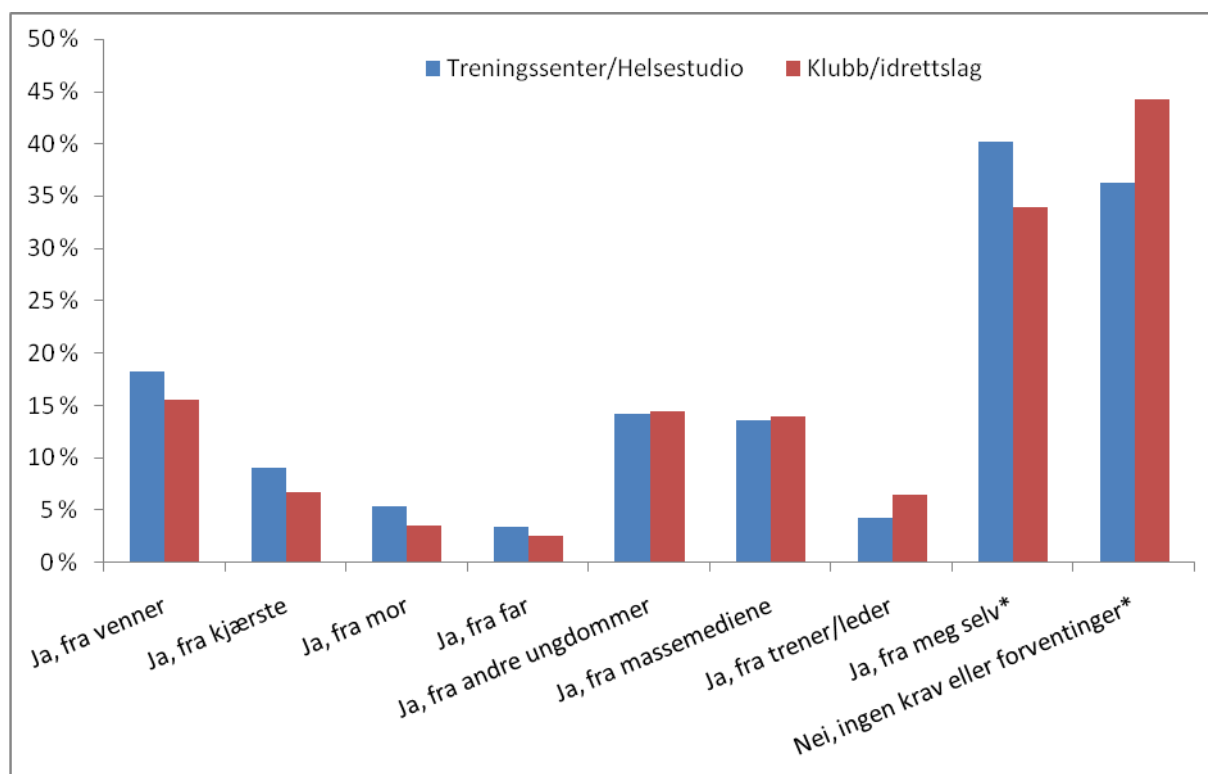
## Prosjekt Perfekt

	Treningscenter/ helsestudio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Tynn og slank	49,6 (626)	43,0 (556)	0,027*
Slank med markerte muskler, som en modell	25,0 (316)	28,1 (363)	0,410
Stor og muskuløs, som en kroppsbygger	0,6 (8)	0,3 (4)	1,000
Atletisk, som en sprinter	9,0 (113)	10,9 (141)	0,771
Tett og kraftig	1,0 (12)	0,8 (10)	1,000
Frodig og lubben	1,6 (20)	0,8 (10)	1,000
Vet ikke	13,2 (167)	16,1 (208)	0,522

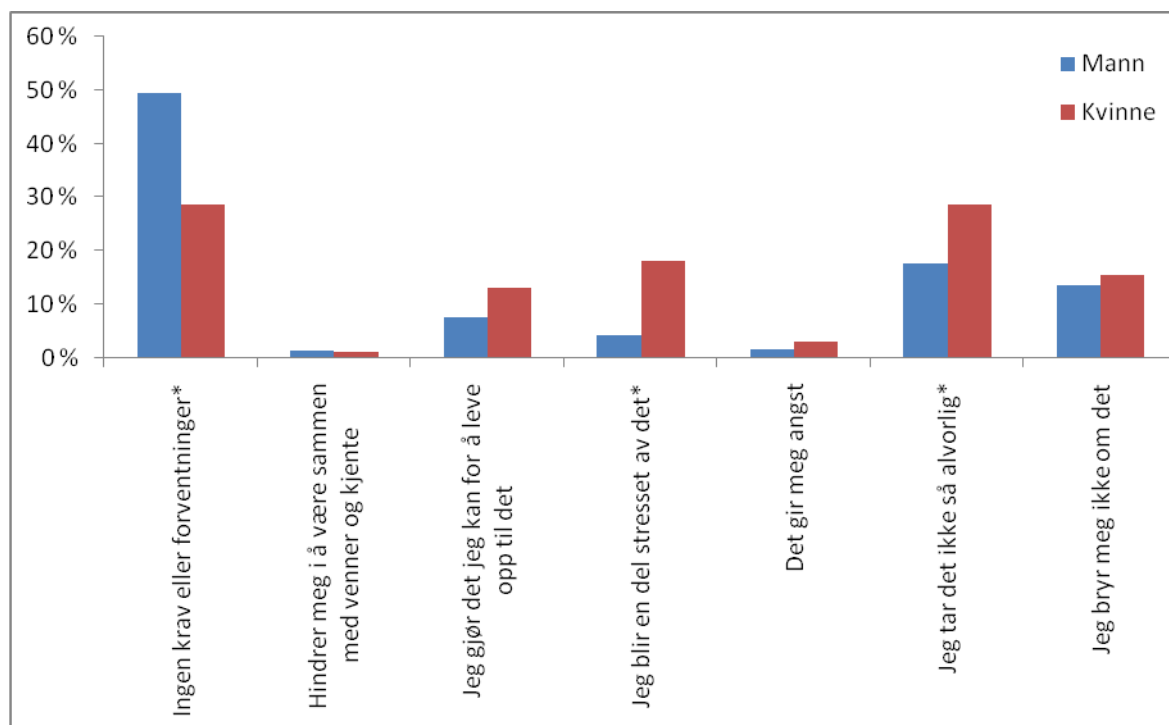


**FIGUR 24:** KJØNNSFORDELING PÅ HVORVIDT OG HVORFRA RESPONDENTENE OPPLEVER KRAV ELLER FORVENTNINGER TIL Å HA EN IDEALKROPP (PROSENT) (\* SIGNIFIKANT).

## Prosjekt Perfekt

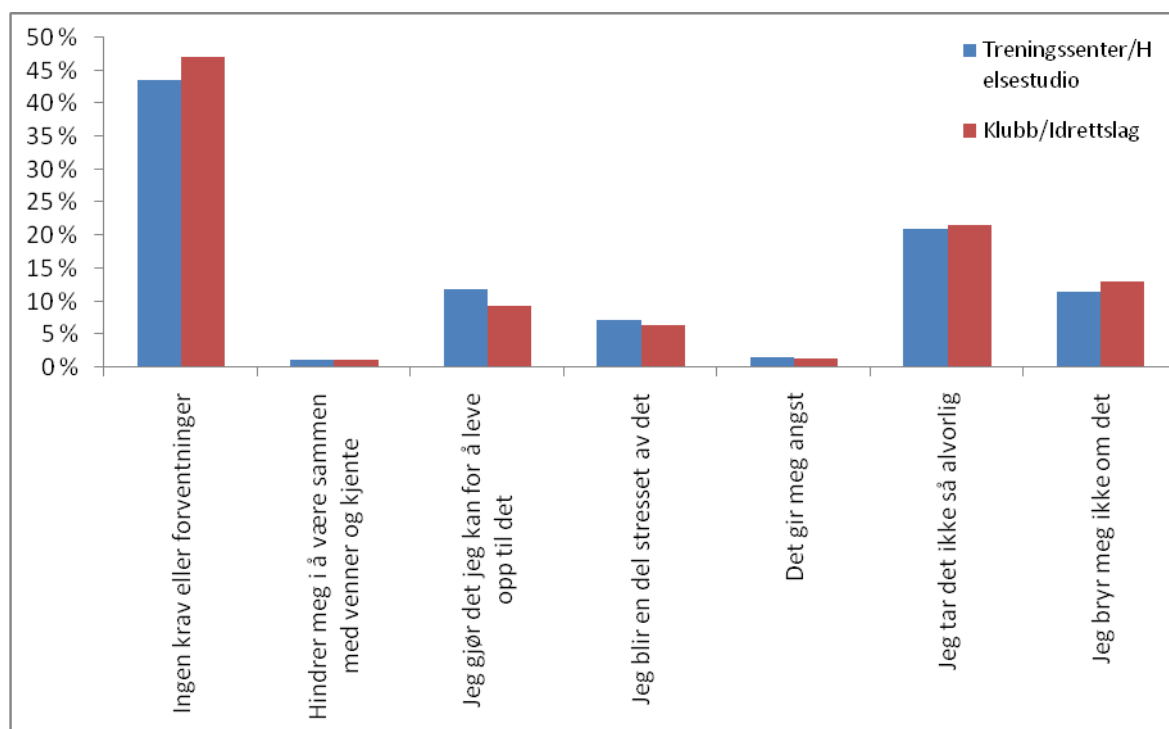


**FIGUR 25:** HVORVIDT OG HVORFRA RESPONDENTENE OPPLEVER KRAV ELLER FORVENTNINGER TIL Å HA EN IDEALKROPP, FORDELT ETTER ARENA FOR FYSISK AKTIVTET (PROSENT) (\* SIGNIFIKANT).



**FIGUR 26:** KJØNNFORDELING PÅ RESPONDENTENES OPPLEVELSE AV KRAV ELLER FORVENTNINGER OM Å HA EN FLOTT KROPP (PROSENT) (\* SIGNIFIKANT).

## Prosjekt Perfekt



**FIGUR 27:** RESPONDENTENES OPPLEVELSE AV KRAV ELLER FORVENTNINGER OM Å HA EN FLOTT KROPP, FORDELT PÅ ARENA FOR FYSISK AKTIVITET (PROSENT).

**TABELL 17:** HVOR GODT MENER RESPONDENTENE AT UTSAGNET "JEG ER FORNØYD MED KROPPEN MIN" PASSER FOR DEM. FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Passer ikke i det hele tatt	5,7 (223)	12,0 (91)	0,092
Passer litt	14,1 (551)	22,3 (169)	0,015*
Passer delvis	38,8 (1519)	42,5 (322)	0,242
Passer helt	37,0 (1449)	20,1 (152)	0,000*
Vet ikke	4,4 (173)	3,0 (23)	1,000

**TABELL 18:** HVOR GODT MENER TRENINGSSENTER/HELSESTUDIOBRUKERE OG KLUBB/IDRETTSLAGS-MEDLEMMER AT UTSAGNET "JEG ER FORNØYD MED KROPPEN MIN" PASSER FOR DEM.

Prosjekt Perfekt

	Treningscenter/helse studio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Passer ikke i det hele tatt	7,3 (95)	3,9 (52)	0,643
Passer litt	15,2 (197)	12,1 (160)	0,490
Passer delvis	40,7 (527)	42,1 (555)	0,685
Passer helt	33,0 (427)	38,4 (507)	0,100
Vet ikke	3,7 (48)	3,4 (45)	1,000

TABELL 19: OVERSIKT OVER RESPONDENTENES GRAD AV FORNØYDHET/MISFORNØYDHET MED EGEN KROPP FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Jeg elsker kroppen min	10,4 (416)	3,5 (27)	0,000*
Jeg er veldig fornøyd med kroppen	22,3 (896)	13,8 (107)	
Jeg er ganske fornøyd med kroppen	49,9 (2003)	51,1 (420)	
Jeg ganske misfornøyd med kroppen	6,7 (269)	15,4 (120)	0,000*
Jeg er veldig misfornøyd med kroppen	1,0 (42)	4,0 (31)	
Jeg hater kroppen min	0,6 (23)	1,9 (15)	
Vet ikke	9,1 (366)	7,3 (57)	0,846

TABELL 20: OVERSIKT OVER RESPONDENTENES GRAD AV FORNØYDHET/MISFORNØYDHET MED EGEN KROPP FORDELT PÅ TRENINGSARENA (\* SIGNIFIKANT).

	Treningscenter/helsestudio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Jeg elsker kroppen min	9,2 (122)	8,1 (111)	0,003*
Jeg er veldig fornøyd med kroppen	19,1 (254)	25,5 (348)	
Jeg er ganske fornøyd med kroppen	53,9 (716)	53,2 (727)	
Jeg ganske misfornøyd med kroppen	8,1 (108)	6,2 (85)	0,468
Jeg er veldig misfornøyd med kroppen	2,0 (27)	0,6 (8)	
Jeg hater kroppen min	0,8 (10)	0,5 (7)	
Vet ikke	6,9 (91)	5,9 (80)	1,000

## Prosjekt Perfekt

TABELL 21: OVERSIKT OVER KVINNER OG MENNS FORHOLD TIL KOSTHOLD (\* SIGNIFIKANT).

Passer litt, delvis eller helt	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Spiser kun sunn og naturlig mat	69,6 (2992)	84,3 (692)	0,000*
Veier maten og sjekker fettinntak før jeg spiser	10,7 (457)	9,1 (75)	0,887
Sørger for regelmessige måltider	76,0 (3248)	86,5 (703)	0,000*
Går ofte på diett	11,0 (471)	12,5 (102)	0,794
Tar ekstra vitaminer og mineraler	54,0 (2303)	64,4 (528)	0,000*
Bruker naturmedisiner	17,0 (727)	18,6 (151)	0,723
Bruker slankeprodukter	3,7 (154)	5,2 (43)	0,997
Bruker kosttilskudd regelmessig	31,4 (1335)	33,1 (269)	0,635
Tar proteinpulver regelmessig	28,4 (1209)	5,6 (46)	0,001*

TABELL 22: OVERSIKT OVER KOSTHOLDET TIL RESPONDENTENE FORDELT PÅ HVOR DE ER FYSISK AKTIVE (\*SIGNIFIKANT).

Passer litt, delvis eller helt	Treningssteder/Helsestudio % (n)	Klubb eller Idrettslag % (n)	P-verdi
Spiser kun sunn og naturlig mat	78,8 (1128)	76,5 (1113)	0,209
Veier maten og sjekker fettinntak før jeg spiser	16,0 (228)	8,9 (129)	0,084
Sørger for regelmessige måltider	82,5 (1170)	84,3 (1218)	0,260
Går ofte på diett	16,6 (235)	9,1 (131)	0,067
Tar ekstra vitaminer og mineraler	66,3 (942)	59,4 (859)	0,003*
Bruker naturmedisiner	19,0 (270)	18,1 (262)	0,876
Bruker slankeprodukter	5,2 (46)	2,8 (41)	0,982
Bruker kosttilskudd regelmessig	44,9 (640)	31,2 (447)	0,000*
Tar proteinpulver regelmessig	44,7 (637)	24,4 (351)	0,000*

## Prosjekt Perfekt

**TABELL 23:** HVA MENER KVINNER OG MENN OM PÅSTANDEN: "KOSTTILSKUDD ER NØDDEVENIG FOR Å FÅ DEN KROPPEN JEG VIL HA (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Riktig	9,5 (400)	3,9 (31)	0,471
Galt	54,2 (2282)	72,0 (579)	0,000*
Vet ikke	36,3 (1526)	24,1 (194)	0,001*

**TABELL 24:** HVA MENER AKTIVE PÅ T/H OG K/I OM PÅSTANDEN: "KOSTTILSKUDD ER NØDDEVENIG FOR Å FÅ DEN KROPPEN JEG VIL HA (\* SIGNIFIKANT).

	Treningssteder/helsestudio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Riktig	12,8 (177)	6,2 (88)	0,152
Galt	58,6 (813)	67,0 (952)	0,000*
Vet ikke	28,7 (398)	26,8 (380)	0,609

**TABELL 25:** PÅSTAND: JEG KUNNE TENKT MEG Å BRUKE DOPING DERSOM JEG VAR GARANTERT Å FÅ EN FIN KROPP. FORDELT PÅ MENN OG KVINNER (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Enig	6,9 (285)	5,0 (40)	0,910
Uenig	84,1 (3498)	90,1 (728)	0,000*
Vet ikke	9,0 (374)	5,0 (40)	0,575

**TABELL 26:** PÅSTAND: JEG KUNNE TENKT MEG Å BRUKE DOPING DERSOM JEG VAR GARANTERT Å FÅ EN FIN KROPP. FORDELT PÅ AKTIVITETSARENA (\* SIGNIFIKANT).

	Treningssteder/helsestudio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Enig	7,6 (105)	5,6 (78)	0,814
Uenig	82,9 (1148)	89,1 (1248)	0,000*
Vet ikke	9,5 (131)	5,3 (74)	0,425



## Prosjekt Perfekt

TABELL 27: UTBREDELSE AV DOP I TRENINGSMILJØET, FORDELT PÅ KJØNN (\* SIGNIFIKANT)

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Jeg trener ikke	17,5 (719)	8,4 (67)	0,082
Vet ikke	39,9 (1635)	45,4 (361)	0,062
Det forekommer aldri	25,5 (1047)	34,8 (277)	0,003*
Enkelte bruker doping	14,5 (594)	9,4 (75)	0,305
Det er vanlig å bruke doping	1,6 (64)	1,0 (8)	1,000
Det er så vanlig at du er helt utenfor hvis du ikke bruker det	1,0 (39)	0,9 (7)	1,000

TABELL 28: UTBREDELSE AV DOP I TRENINGSMILJØET, FORDELT PÅ AKTIVITETSARENA (\* SIGNIFIKANT).

	Treningscenter/helse studio % (n)	Klubb eller idrettslag % (n)	P-verdi
Vet ikke	48,1 (654)	35,8 (498)	0,000*
Det forekommer aldri	20,2 (275)	50,6 (704)	0,000*
Enkelte bruker doping	25,4 (346)	10,5 (146)	0,000*
Det er vanlig å bruke doping	3,0 (41)	0,6 (8)	1,000
Det er så vanlig at du er helt utenfor hvis du ikke bruker det	1,4 (19)	0,2 (3)	1,000

TABELL 29: MENN OG KVINNERS SVAR PÅ PÅSTANDEN: "JEG KAN GODT TENKE MEG Å FORETA EN KOSMETISK OPERASJON" (\* SIGNIFIKANT).

	Mann % (n)	Kvinne % (n)	P-verdi
Passer ikke i det hele tatt	83,8 (3187)	71,3 (536)	0,000*
Passer litt, delvis eller helt	10,0 (382)	24,3 (183)	0,000*
Vet ikke	6,2 (236)	4,4 (33)	0,987

## Prosjekt Perfekt

**TABELL 30: SVAR PÅ PÅSTANDEN: "JEG KAN GODT TENKE MEG Å FORETA EN KOSMETISK OPERASJON", FORDELT PÅ AKTIVITETSARENA (\* SIGNIFIKANT).**

	<b>Treningscenter/helse studio % (n)</b>	<b>Klubb eller idrettslag % (n)</b>	<b>P-verdi</b>
<b>Passer ikke i det hele tatt</b>	79,4 (995)	84,4 (1100)	0,004*
<b>Passer litt, delvis eller helt</b>	14,5 (182)	10,9 (141)	0,430
<b>Vet ikke</b>	6,1 (76)	4,8 (62)	1,000