

# **”Påvirker sosiale medier kroppspress hos unge gutter i alderen 20-25 år i Norge?”**

BCR3100  
Bacheloroppgave  
Markedshøyskolen  
03.06.2015



**Våren 2015**

”Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Markedshøyskolen. Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

## **Forord**

Bacheloroppgaven er skrevet av to deltakere ved Markedshøyskolen i Oslo, og vi er begge studenter ved bachelorstudiet Markedsføring og Salgsledelse. Det har vært en svært lærerik og spennende prosess, som også til tider har vært noe utfordrende.

Vi vil gjerne takke alle som har bidratt underveis. Først vil vi takke informanter som stilte opp uten problemer. Dere har gjort en super innsats alle sammen!

En stor takk til veileder, Cecilie Staude, for tilbakemeldinger og veiledningstimer underveis. Til slutt vil vi også takke venner og familie som har vært til stede og bidratt på ulike måter underveis i denne perioden. Takk for støtte og innspill når tiden har stått stille og det har vært vanskelig å komme videre.

Oslo, Mai 2015

984031

984035

## **Sammendrag**

Formålet med denne bacheloroppgaven er å sette lys på kroppspress blant unge gutter på sosiale medier. Hovedformålet vil være å se på hvilke faktorer som fører til økt kroppspress hos gutter. Problemstillingen er derfor “påvirker sosiale medier kroppspress hos unge gutter i alderen 20-25 år i Norge?”. Vi har valgt å besvare problemstillingen med teoretisk forankring om holdninger, påvirkning og selvopfatning.

Med bakgrunn i våre teoretiske funn fant vi det interessant å se på hvilke holdninger gutter hadde til kroppspress, samt oppførsel på sosiale medier. Vi valgte derfor å intervju seks informanter med ulik bakgrunn. Vi ønsket å finne ut om disse hadde ulike holdninger og erfaringer i forhold til problemstillingen.

Vi benyttet oss av kvalitativ metode med semi-strukturerte dybdeintervjuer for å få svar på våre spørsmål. Vi utarbeidet en intervjuguide, samt brukte båndopptak og observasjon ved metode. Deretter transkriberte vi og tolket intervjuene.

Vi kom frem til at empirien til en viss grad samsvarer med teorien, men også at store deler ikke gjelder for vårt utvalg. Dette er en interessant observasjon vi gjerne kan tenke oss å undersøke nærmere ved en senere anledning, da med kvantitativ metode i tillegg til flere dybdeintervjuer.

## **Innholdsfortegnelse**

Forord

Sammendrag

1.0 Innledning.....	s. 1-2
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	s. 2
1.2 Formål.....	s. 2
2.0 Problemstilling.....	s. 3
2.1 Metode og analyse.....	s. 3
3.0 Oppgavens innhold og struktur.....	s. 3
4.0 Teoridel.....	s. 4
4.1 Sosiale medier.....	s. 4
4.1.1 Facebook.....	s. 5
4.1.2 Instagram.....	s. 5
4.2 Påvirkning.....	s. 5
4.2.1 Sosial kapital.....	s. 6
4.2.2 Sosiale bevis.....	s. 6
4.2.3 Like og bli likt.....	s. 6-7
4.3 Holdninger.....	s. 7
4.3.1 Habitus.....	s. 7
4.3.2 Selvoppfatning.....	s. 8
4.4 Idealkroppen.....	s. 8-9
4.5 Konsekvenser av kroppspress.....	s. 9
4.5.1 Retusjering av bilder.....	s. 10
4.5.2 Spiseforstyrrelser.....	s. 11-12
4.5.3 Trening og anabole steroider.....	s. 12-13
4.5.4 Kosmetiske inngrep.....	s. 13
4.5.5 Narsissisme og perfeksjonisme.....	s. 14
5.0 Metode.....	s. 15
5.1 Kvalitativ metode.....	s. 15
5.1.1 Fenomenologisk design.....	s. 15-16
5.1.2 Referering fra dybdeintervjuet.....	s. 16
5.2 Dybdeintervju.....	s. 16
5.2.1 Båndopptak.....	s. 17

5.2.2	Observasjon ved metode.....	s. 17
5.3	Datainnsamling og rekruttering.....	s. 17
5.3.1	Utvalg og rekruttering.....	s. 17-18
5.3.2	Intervjuguide.....	s. 18
5.3.3	Gjennomføring av intervju.....	s. 18-19
5.3.4	Validitet og reliabilitet.....	s. 19-20
5.3.5	Etiske overveielser.....	s. 20
6.0	Organisering av materialet.....	s. 21
6.1	Transkribering.....	s. 21
6.2	Analyse av intervjumaterialet og kvalitetssikring.....	s. 21
6.3	Avgrensninger.....	s. 21-22
6.4	Antagelser.....	s. 22
7.0	Dataanalyse.....	s. 23
7.1	Beskrivelse av informantene.....	s. 23
7.2	Påvirkning og holdninger.....	s. 23
7.2.1	Påvirkning.....	s. 23-24
7.2.2	Holdninger.....	s. 24-25
7.3	Idealkroppen.....	s. 25-26
7.4	Retusjering av bilder.....	s. 26-27
7.5	Spiseforstyrrelser.....	s. 27-28
7.6	Trening og anabole steroider.....	s. 28-29
7.7	Kosmetiske inngrep.....	s. 29
7.8	Narsissisme og perfeksjonisme.....	s. 29-31
8.0	Konklusjon.....	s. 31-32
9.0	Avslutning og veien videre.....	s. 33
10.0	Litteraturliste.....	s. 34-37

Vedlegg I: Intervjuguide

## 1.0 Innledning

Her vil formålet med oppgaven, problemstilling og fenomener til temaet bli utdypet, samt at kroppspress og dagens samfunn introduseres.

Vi mennesker har alltid verdsatt skjønnhet, men presset om tilpasse seg dagens skjønnhetsidealer er svært sterke. Det vestlige idealet for skjønnhet er ofte knyttet til slankhet, men for mange blir dette sett på som et uoppnåelig ideal. Fokuset på kropp og utseende har aldri vært så ekstremt som i dagens globaliserte verden (Sv.uio). De siste årene har det vært debatter og mye snakk om kroppspress blant jenter i media. Stadig bombarderes vi med bilder på hvordan vi bør se ut både på tv, i blader og på internett. Vakre, slanke kvinner brukes av reklamebransjen for å markedsføre alt fra såpe til klær og raske biler. Når reklamer spiller på kroppsidealer selger de ikke bare et produkt, men også et ønske om en lignende livsstil; “kjøp dette produktet, bli som damen i reklamen” (Sv.uio). Men hvordan opplever egentlig det motsatte kjønn kroppspresset?

Temaet for oppgaven er kroppspress blant unge gutter på sosiale medier. Vi vil se på hva det er som eventuelt skaper et kroppspress hos gutter. Vi mener at dette per i dag er et tabulagt tema, noe vi ønsker å forandre. Vi vil sette lys på hvordan gutter har det, med tanke på at dette er så lite snakket om.

Videre i undersøkelsen vil vi intervjuer utvalget vårt om kroppspress og dagens forhold til idealkroppen. Vi vil også belyse ulike sider ved idealkroppen. Hva er et sunt ideal? Hvilke idealer fører til kroppspress?

Det er ingen hemmelighet at alle, både jenter og gutter, opplever en eller annen form for kroppspress. Ekstrem kroppsfixasjon er det som blir kalt ”The adonis complex”. Dette er et problem som rammer selv tenåringer og unge gutter. Nyere studier har vist at så tidlig som grunnskolen er allerede mange gutter misfornøyd med kroppen sin, og som et resultat kan dette lede til tap av selvfølelse eller depresjoner. Allerede i ungdomsårene tar gutter anabole steroider, utvikler spiseforstyrrelser eller opplever andre psykiske tilstander som involverer kroppsbilde. Foreldre, lærere og trenere er vanligvis uvitende om disse problemene, fordi gutter og menn ikke snakker om utseende eller bekymringer rundt dette.

I vårt samfunn er ikke ”ekte gutter” ment for å bekymre seg om slike ting (Pope jr et al., 2000).

### **1.1 Bakgrunn for valg av tema**

Vi er to jenter som vokser opp i sosiale mediers gullalder. En tid hvor alle vet alt om alle, hvor tanker og spørsmål blir besvart innen minutter, og hvor fakta og kunnskap kun er et klikk unna. Dessverre er det slik at ved så store eksponeringsmuligheter vil det også følge negative konsekvenser. Én av disse konsekvensene er kroppshysteri. Dagens samfunn er preget av uoppnåelige skjønnhetsidealer og stor eksponering av kropp. Tidligere forskning viser at jenter i stor grad blir påvirket av dette, og utvikler dårlig selvbilde og forvirret virkelighetsoppfatning. I mange tilfeller har dette ført videre til spiseforstyrrelser og depresjoner.

I idemyldringsfasen var vi raskt inne på temaet kroppspress på sosiale medier. Vi følte at det hadde blitt både snakket og skrevet mye om jenters syn på kroppspress. Vi valgte derfor å snu om på dette, ved å se på hva gutter mener og deres påvirkning av kroppspress. Vi har verken lest eller hørt mye om dette - men ettersom at gutter i like stor grad er på sosiale medier, vil vi tro at påvirkningen eksisterer hos de også.

Da vi valgte å se på gutters påvirkning via sosiale medier, valgte vi å gjøre dette fra unge gutters ståsted og deres personlige syn, oppfattelse og egne meninger om hva som er idealkroppen og hva som påvirker til økt kroppspress. Det sies at kroppsidealet blant gutter i dag er å være muskuløs og godt trent. Vi ville undersøke om dette faktisk stemmer, og om gutter i alderen 20-25 år blir påvirket, eller selv er med på å skape kroppspress på sosiale medier.

### **1.2 Formål**

Vårt formål med denne oppgaven vil være belyse kroppspress blant unge gutter på sosiale medier. Hovedformålet vil være å se på hvilke faktorer som påvirker til økt kroppspress hos gutter i henhold til teorien, samt økt innsikt i hvordan gutter opplever dette i dagens samfunn.

## **2.0 Problemstilling**

Da vi utarbeidet problemstillingen tok vi utgangspunkt i teori om påvirkning og holdninger, samt boken “The Adonis Complex”. På bakgrunn av dette er den overordnende problemstillingen som følger:

*“Påvirker sosiale medier kroppspress blant unge gutter i alderen 20-25 år i Norge?”.*

Vi fokuserer hovedsakelig på Facebook og Instagram.

## **2.1 Metode og Analyse**

Vi har benyttet oss av kvalitativ metode i denne bacheloroppgaven. Utvalget består av seks gutter i alderen 20-25 år. Kvalitativ metode brukes for å undersøke menneskers erfaringer og opplevelser. Det finnes ulike måter å anskaffe denne kunnskapen på, og det kan være noe utfordrende å sette seg inn i denne metoden. Det er dog en svært fleksibel forskningsmetode.

Innsamlingen av informasjon skjer hovedsakelig gjennom observasjon og dybdeintervju. For å få nok dybde i intervjuene har man et relativt lite utvalg av deltagere i kvalitativ forskning. Analyse av kvalitative data kan variere, avhengig av hvilken retning man arbeider innenfor. Dette kommer vi tilbake til senere i oppgaven (Kunnskapsbasert praksis).

## **3.0 Oppgavens innhold og struktur**

Oppgavens struktur er tradisjonell, og starter med gjennomgang av teori i kapittel 4.0. Her vil vi presentere relevant teori i forhold til vår problemstilling, som blant annet påvirkning, holdninger og bilderetusjering. I kapittel 5.0 tar vi for oss metoden som er brukt i oppgaven med teoretisk grunnlag. Datainnsamling og intervjuguide vil også bli trukket frem i denne delen, samt båndopptak og observasjon ved metode. Kapittel 7.0 er selve dataanalysen, hvor vi drøfter våre funn opp mot teorien vi har brukt i kapittel 4.0. Siste del omhandler en oppsummering og konklusjon av oppgaven. Til slutt vil vi også diskutere veien videre av studiet.



#### **4.0 Teoridel**

I denne oppgaven har vi vært opptatt av å finne svar på om gutter opplever kroppspress på sosiale medier. Derfor har det vært nærliggende å se på teori om påvirkning, holdninger, idealkroppen og narsissisme. Teorien har vært utgangspunkt for hvordan vi har samlet inn vår data og utarbeidet intervjuguiden. Vi har basert spørsmålene på den mest relevante teorien i oppgaven. Ved innsamling av data har hovedfokuset vært å få svar på spørsmål som avklarer om teorien avspeiler virkeligheten.

Vi vil også nevne at det har vært noe vanskelig å anskaffe teori og motstridende teorier om temaet, da dette er et svært nytt forskningsfelt.

#### **4.1 Sosiale medier**

Sosiale medier er nettbaserte tjenester som legger til rette for mange-til-mange-kommunikasjon og hvor innholdet i stor grad skapes av brukerne selv. Begrepet ble vanlig på norsk i 2008, og er en sekkebetegnelse uten noen klar definisjon (Snl). Boyd & Ellison definerer sosiale nettverkstjenester (SNS), som nettbaserte tjenester som lar brukere (1) konstruere en offentlig eller semi-offentlig profil innen et lukket system, (2) lage en liste med brukere som de ønsker å ha kontakt med og (3) se igjennom deres liste av kontakter og hva de publiserer. Dette kan variere fra side til side (Online library). Litt avhengig av hvilken definisjon man bruker, er de største sosiale mediene i Norge Facebook, Wikipedia, YouTube, blogger, Twitter og Instagram (Snl). Vi har i denne oppgaven valgt å legge fokus på Facebook og Instagram.

Stort sett bruker de fleste av oss sosiale medier til å snakke om oss selv. Opp til 80% av oppdateringene vi gjør på ulike sosiale medier handler om våre egne liv og opplevelser. Kommunikasjonskanaler som Facebook og Twitter og lignende passer perfekt for å snakke mer med hverandre. Den nye teknologien har gitt oss mange kommunikasjonsmuligheter som vi bare for få år siden ikke kunne forestille oss (Staude og Marthinsen 2012).

#### **4.1.1 Facebook**

Facebook er en plattform hvor en kan lage profiler med navn, bilde, interesser og annen informasjon. Tjenesten gjør det mulig å kunne bygge opp personlige nettverk, ved å legge til andre brukere som “venner” (Snl).

#### **4.1.2 Instagram**

Instagram er en gratis app, hvor hensikten er å dele bilder eller videosnutter via din mobiltelefon. Tjenesten gjør det enkelt for brukerne å ta et bilde, legge til et filter og dele det med andre instagram-brukere (Instagram).

Instagram skiller seg fra Facebook med det at det i tillegg til å følge personer, kan man søke på ord. Man markerer ordene med en hashtag eller emneknagg. Ønskes det å se på bilder av for eksempel gutter eller muskler, søker man på #gutter eller #muskler. Da kommer alle bildene på Instagram som er markert med disse emneknaggene tilsyne.

#### **4.2 Påvirkning**

Påvirkning er en prosess hvor det oppnås et resultat gjennom innflytelse av tanker, følelser og atferd hos andre. Noe har mer innflytelse på oss enn annet, men det finnes ingen arena hvor vi ikke finner en eller annen form for påvirkning. Samfunnet påvirkes kontinuerlig gjennom medier, uformelle eller formelle samtaler, reklame, propaganda og atferd (Cialdini 2011). Inge Bø hevder at vi mennesker påvirkes og påvirker, kontrolleres og kontrollerer, og at påvirkning skjer både direkte og indirekte. Bø beskriver sosial og kulturell påvirkning som et mangfold av prosesser og teknikker som påvirker oss, inkludert sosialisering, etterlikning, konformitet, maktutøvelse og fiktivt sosialpress (Bø 2005).

I Cialdinis bok “Påvirkning, teori og praksis” finner vi seks påvirkningsprinsipper: gjensidighet, indre forpliktelse og konsistens, sosiale bevis, like og bli likt, autoritet og knapphet. I denne oppgaven vil vi kun fokusere på sosiale bevis og like og bli likt, samt andre holdningsteorier og ytterligere tiltak for å forbedre utseende.

### **4.2.1 Sosial kapital**

Sosial kapital blir definert som de ressurser som en person kan skaffe ved hjelp av sine kontakter. Disse ressursene utveksles gjennom gjensidige forventninger, forpliktelser og sosiale normer for samarbeid og støtte. Sosial kapital er en form for tilgang til kunnskap og ressurser som går utover ens egne (Magma). Sosial kapital er verken godt eller vondt i seg selv, men det er måten kapitalen brukes som avgjør dette (Forskning).

### **4.2.2 Sosiale bevis**

Sosiale bevis hevder at vi avgjør hva som er riktig, gjennom å se på andre menneskers valg. Når mange mennesker gjør noe, er dette som regel det riktige å gjøre. Det viser seg at en lettere blir påvirket av sosiale bevis når en selv er usikker og oppholder seg i et fremmed miljø (Cialdini 2011). Her kan man også trekke inn konformitet, som i følge Bø defineres som dyptsittende og varige personlighetsendringer i holdninger, handlinger og væremåte i retning fellesverdier – som skyldes påvirkning av andre, ofte i form av forventnings- og gruppepress. Imidlertid kan endringene også skyldes modellering, sosiale sanksjoner, etablerte normer og andre påvirkningskilder» (Bø 2005).

Bø bruker også uttrykket sosial smitte om når en gruppe påvirker medlemmene til felles atferd (Bø 2005). Dette kan skje via for eksempel Facebook eller Instagram, hvor en kan inspirere “venner” eller “følgere” til å for eksempel gå på samme diett som deg. På disse plattformene ser vi daglig solbrune menn med markerte muskler og store armer. Dette skaper en utvikling mot en idealkropp som er mer muskuløs enn det som er oppnåelig for de fleste menn (Pope jr et al., 2000).

### **4.2.3 Like og bli likt**

Påvirkningsvåpenet like og bli likt baserer seg på faktumet at folk foretrekker å si ja til mennesker de kjenner eller liker. Det er kjent at mennesker med et attraktivt utseende har et sosialt fortrinn i samhandlinger. Dette betyr at når personer er fysisk tiltrekkende, så blir de generelt sett bedre likt, de har større påvirkning og tilegnes mer ønskeverdige personlighetstrekk (Cialdini 2011). Som en konsekvens av dette vil det være naturlig at reklamebransjen gir modellene fordelaktige skjønnhetstrekk for å selge produktet sitt. Dette fører til at de som blir eksponert for bildene blir mer overbevist og påvirket, på grunn av en attraktiv og manipulert person. En undersøkelse som ble gjort ved Centre for

Appearance Research viser at over en tredjedel av unge kvinner, og en tilsvarende gruppe unge menn, vil se ut som modellene de ser i magasiner (Ncb).

### **4.3 Holdninger**

Holdninger i sosialpsykologien betegnes som å reagere positivt eller negativt ovenfor spesielle objekter eller ideer. Holdninger kommer til uttrykk gjennom oppfatninger og meningsytringer, som følelsesmessige reaksjoner, og i handlinger. Holdningsendring inntreffer gjerne hvis personen opplever at det er konflikt mellom holdninger, eller mellom holdning og handling. Holdninger er ofte en konsekvens av handling, og ikke, som vi ofte tror, noe som bestemmer en handling (Snl).

I dagens samfunn er internett en del av manges hverdag. Media har stor innflytelse på brukernes holdninger og handlinger. Vi ser tydelig at media påvirker våre valg. Ofte er ikke brukeren bevisst på dette selv, og mange sier at de ikke lar seg påvirke av medier. Et godt eksempel på medias påvirkning er dens fremstilling av "idealkroppen" som fører til at mennesker generelt får et feilaktig og negativt forhold til sin egen kropp, noe som igjen gir økt risiko for blant annet spiseforstyrrelser og psykiske plager (Medienes påvirkningskraft).

#### **4.3.1 Habitus**

De forskjellige samfunnsklassene har hver sin særegne habitus, det vil si kroppsliggjorte mønstre og skjemaer for oppfattelse og forståelse av omverdenen. Habitus dannes under oppveksten som internalisering av de materielle og sosiale krav, og muligheter som særkjenner ethvert sosialt felt eller hvert samfunnslag, og tenkes som noe over- eller transindividuell (Østerberg 2012). Kort fortalt går habitusbegrepet ut på å strukturere individets tanker og handlinger. Habitus er derfor med på å sosialisere mennesker inn i et bestemt mønster (Lynne 2000).

Det norske habitus har stor innflytelse på hvordan ungdom tenker og skaper holdninger. Kvalen og Wichstrøm sier at store fysiske, psykologiske og sosiale endringer preger ungdomstiden for alle gutter og jenter. Disse endringene henter sin mening i de historiske, kulturelle og sosiale rammene rundt ungdommen, samt de forventningene som er knyttet til ungdomstiden - både fra omgivelsene og de unge selv (Kvalem og Wichstrøm 2007).

### **4.3.2 Selvoppfatning**

Selvoppfatning defineres som enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv (Skaalvik og Skaalvik 2005). Begrepet blir dermed en felles betegnelse på ulike sider ved en persons oppfatninger, vurderinger og forventninger i forhold til seg selv. På tross av kompleksiteten i selvoppfatningsbegrepet syntes det å være en enighet om selvoppfatning blant forskere; selvoppfatning er en av de mest signifikante styringsfaktorene for atferd (Duesund 1995).

Skaalvik og Skaalvik hevder at selvoppfatningen blir målt ved fem ulike dimensjoner.

Disse dimensjonene er:

1. Fysisk selvoppfatning (utseende og/eller fysiske ferdigheter)
2. Sosial selvoppfatning (popularitet og evnen til å omgås andre)
3. Akademiske og intellektuell selvoppfatning (egne evner og prestasjonsnivå)
4. Emosjonell oppfatning (angst, sinne, glede, eller tilfredshet)
5. Moralsk og atferdsmessig selvoppfatning (en som følger regler og normer, er til å stole på, oppfører seg som forventet)

Det er summen av disse dimensjonene som utgjør den totale selvoppfatningen til den enkelte person (Skaalvik og Skaalvik 2005).

Kvalem og Wichstrøm hevder at det er liten sammenheng mellom faktisk utseende og det man ser og opplever i forhold til sin egen kropp. De trekker også frem at internett innebærer negative påvirkningsmuligheter, eksempelvis økt kroppsfokus. De skriver at flere valgmuligheter kan forvirre og gjøre idealene om å være vellykket, unik og suksessfull enda strengere og mer uopnåelig (Kvalem og Wichstrøm 2007).

Hvordan du oppfatter kroppen din og utseende ditt påvirker også helsen. Hvis du oppfatter seg selv som pen og har en kropp du liker, vil du automatisk ha det bedre både fysisk og psykisk. Dette betyr dog ikke at du må være slank eller oppfylle andre krav, så lenge du er fornøyd med hvordan du ser ut (Gummesson 2011).

### **4.4 Idealkroppen**

I dagens samfunn rettes fokuset stadig mot kvinnekroppen. Det er lett å tro at det kun er kvinner som blir seksualisert og objektifisert i samfunnet. Likevel viser det seg at det

stadig er flere menn som sliter med kroppskomplekser og kroppspress. Antall registrerte tilfeller stiger overraskende nok raskere hos menn enn hos kvinner, viser en undersøkelse gjennomført av Victoria Universitetet i Australia. Dette vises også i den mannlige skjønnhetsindustrien, fra 2012 til 2014 har salget av skjønnhetsprodukter for menn økt med hele 70% (Side2). Hvilke skjønnhetsidealer må menn egentlig leve opp til? Og er det noen forskjell fra land til land?

Undersøkelsen gjennomført ved Victoria Universitetet i Australia viser at det mannlige skjønnhetsidealet varierer fra land til land. I England er det tatoveringer og en barsk stil som gjelder, mens i Sør-Korea er det slettes ikke uvanlig for menn å bruke sminke, i tillegg til at de oftere tyr til plastiske operasjoner (Side2). Men hva gjelder egentlig for unge menn i Norge? Hvilke skjønnhetsidealer sender vi i Norge ut via sosiale medier?

Martin Norum jobber som personlig trener, og har selv en kropp mange vil betrakte som idealkroppen. Gutter idealkropp er en forholdsvis muskuløs kropp, med lav fettprosent. Overkroppen skal være veltrent og markert sier han, ala Brad Pitt. Norum mener presset mot gutter er økende, og nærmer seg jenters nivå. Det er et sterkt press om å passe inn i skjønnhetsidealene, og for en ung gutt er det viktig å se bra ut og være godt trent. Jentene vil ha veltrente gutter, mener den personlige treneren (Tv2).

På lik linje som at kvinner tror at menn vil ha en slank kvinne med former, har menn også et forvrengt kroppsbilde. Mange menn *tror* at kvinner liker en kropp som er rundt 6-9 kg mer muskuløs enn det kvinner *faktisk* liker (Pope jr et al., 2000). Undersøkelser viser også at menn ser på fedme hos andre menn som et tegn på en svak personlighet, samt manglende karakterstyrke og kontroll (Gummesson 2011).

#### **4.5 Konsekvenser av kroppspress**

Jakten på et definert uteseende og en god helse blir assosiert i praksis der helsen blir ofret for utseendet, som for eksempel ved bruk av anabole steroider, spiseforstyrrelser eller unødvendig "bruk" av kosmisk kirurgi. Alle disse punktene kan ha negative konsekvenser for den fysiske og psykiske helsen (Ncb). Videre vil vi utdype disse temaene og konsekvensene.

#### 4.5.1 Retusjering av bilder

Bilderetusjering eller fotomanipulasjon handler om at innholdet i et bilde blir endret gjennom redigeringsteknikker. Manipuleringen kan omfatte at man fjerner eller legger til elementer i et bilde, eller “forskjønner” bildets motiv. Dette kan eksempelvis dreie seg om å fjerne urenheter i huden eller forandre kroppsfasong på en person. Bruken av manipulererte bilder er mest utstrakt i reklame- og motebransjen (Min mote).

Stadig flere apper du får lastet ned via mobil gjør det mulig å retusjere bilder av seg selv. Appene ”Perfect 365” og ”FaceTune” er blant disse, og stadig flere benytter seg av dem for å redigere bilder de senere legger ut på Instagram og Facebook. En rekke funksjoner gjør at du kan få lengre øyenvipper, forminske nesene eller gjøre øynene større. I tillegg kan du også legge på filter med sminke som blant annet påfører lepestifter og øyenskygger, eller endrer fargen på øynene dine. Retusjeringstrenden har også blitt omtalt som ”Selfie-Surgery” av blant annet nettstedet BuzzFeed (Min mote). En form for enkel bilderetusjering er også filter og kontraster du kan legge til på Instagram, som mange tar i bruk. Slik retusjering kan være med på å presentere bildet som vakrere; du får glattere eller brunere hud ved bruk av filter, og du får en mer markert kropp ved bruk av kontraster.

Mange er enige om at retusjering av reklame og bilder på sosiale medier ikke er akseptabelt. De aller fleste mener merking av bildene er en god ide, noe som kan føre til at det blir økt oppmerksomhet knyttet til at det er forskjønnende kropp og mennesker vi ser, og ikke slike som lever i den virkelige verden. Merking av bilder eller bruk av modeller med alle typer kropp i blader og reklame kan være med på å bekjempe kroppspresstet (Sifo).

På tross av bevisstheten om retusjering av bilder, og det urealistiske idealiserte bildet av media og reklame, viser forskning at over en tredjedel av unge kvinner vil se ut som kvinnene de ser i reklamer - det samme gjelder en lik gruppe menn (Ncb). I tillegg blir barn og unge daglig eksponert for bilder og reklamefilmer med perfekte kvinner og menn. Disse forbildene er det mange som ser opp til og sammenligner seg med - men det er og forblir et uopnåelig ideal i de fleste tilfeller (Barnevakten).

#### 4.5.2 Spiseforstyrrelser

Ved en spiseforstyrrelse har en et forvridd bilde av egen kropp. En spiseforstyrrelse er en mer eller mindre bevisst måte å kontrollere sine følelser på, samt et forsøk på å øke egen kontroll og mestring. Spiseforstyrrelsen kan fungere som en beskyttelse mot følelsen av å aldri strekke til, være flink nok eller pen nok. Grensen mellom et anstrengt forhold til mat, kropp og vekt og det å ha en spiseforstyrrelse er upresis og vag. Vi har ofte perioder hvor man er misfornøyd med egen kropp og er ekstra fokusert på trening og kosthold. Vi snakker først om spiseforstyrrelser når tanker, følelser og atferd knyttet til mat, kropp og vekt overskygger det meste i hverdagen, og reduserer livskvaliteten (Helsenorge).

I flere tiår har både forskere og medier antatt at problemer relatert til kroppsbilde, samt spiseforstyrrelser, var kvinneproblemer. Menn har blitt oversett (Pope jr et al., 2000). En av grunnene til dette kan være at symptomer på spiseforstyrrelser hos gutter og menn ofte er annerledes enn hos kvinner. Menn er ofte mer opptatt av å bygge muskler og hopper gjerne over den tradisjonelle slankekur - de er altså mer opptatt av å spise riktig i forhold til trening. Det er den ekstreme opptattheten av mat og trening som gjør at de blir syke. I tillegg kan anabole steroider for å få større muskler bli tatt i bruk, noe vi kommer tilbake til senere i oppgaven (Senter for spiseforstyrrelser).

En stor gruppe menn har utviklet spiseforstyrrelser, som tvangsmessig overspising, dietter og treningsritualer. Dette kan være forstyrrelser som til og med deres partnere eller koner ikke legger merke til. Rundt en million har utviklet “body dysmorphic disorder” (dysmorfofobi), som er en overdreven og sykelig opptatthet av feil i utseende. De er ofte opptatt av om håret er for tynt, om brystmusklene er flate eller om de har for liten penis. Disse feilene blir ikke oppfattet av andre enn personen selv (Pope jr et al., 2000).

Et nytt syndrom som heter “muscle dysmorphia” gjør at gutter og menn ser seg selv som små og svake. De tror at de ikke er muskuløse nok, selvom de faktisk er ganske store og sterke. Mange referer til denne forstyrrelsen som “bigorexia nervosa” eller reversert anoreksia. Alle disse kroppsbesettelsene er noe som blir referert til som “The Adonis Complex”. Dette er et problem som ikke bare påvirker voksne menn, men også tenåringer. Det er også viktig å påpeke at “The Adonis Complex” ikke er et medisinsk begrep (Pope jr et al., 2000).



Studier har vist at negative tanker om egen kropp ikke motiverer unge gutter til å spise sunnere og trene. Et bedre forhold til sin egen kropp er et bedre utgangspunkt for sunnere vaner. Ved å øke oppmerksomheten rundt menn, spiseforstyrrelser og kroppsbilde kan dette redusere kjønnsrelatert stigmatisering av menn med spiseforstyrrelser, samt at de som har behov for hjelp blir oppdaget (Nhi).

#### **4.5.3 Trening og anabole steroider**

Anabole steroider er en kategori av rusmidler som inkluderer mannlige hormoner, testosteron, i tillegg til et flertall av syntetiske derivater av testosteron. Steroider har få lovlige medisinske bruksformer, og leger gir ikke resept til de som enkelt og greit vil oppnå mer muskelmasse (Pope jr et al., 2000). Anabole steroider fungerer annerledes enn andre rusmidler som blir misbrukt, og de har ikke de samme akutte effektene på hjernen. Den viktigste forskjellen er at steroider ikke utløser ”high”-følelsen, som driver misbruk av andre stoffer. Imidlertid kan langvarig misbruk av steroider påvirke dopamin, serotonin og opioidide systemer, som også påvirkes av andre rusmidler, og dermed ha en betydelig innvirkning på humør og atferd (Drugabuse).

Anabole steroider eller ulike proteintilskudd blir ofte brukt for å oppnå en mer attraktiv kropp, øke muskelmassen eller for å forbedre idrettsprestasjoner. Denne effekten er assosiert med bivirkninger som uren hud, dårlig ånde, fett hår, og livstruende skader og sykdommer som hjerteproblemer, leverskader og kreft. For menn kan bivirkningene være alt fra krymping av testiklene, redusert sædkvalitet til økt risiko for prostatakreft (Nhi). Det er viktig å påpeke at proteintilskudd ikke er det samme som anabole steroider, og ikke har de samme konsekvensene.

I dag har det å ”dyrke” og opprettholde en idealkropp blitt viktigere enn å opprettholde god helse. Bevis antyder at en viss kropp har blitt knyttet til helse og velvære, og det er denne typen kropp og utseende fokuset er rettet mot, istedenfor god helse. En undersøkelse viser at én av fem unge menn har innrømmet å bruke proteintilskudd i et forsøk på å bli mer muskuløs (Ncb). Menn, og tenåringer ned i 14 års alderen, bruker anabole steroider og andre kroppsformende medikamenter. Den røde tråden i historiene deres var en overdreven, men hemmelighetsfull, bekymring rundt kroppsbildet (Pope jr et al., 2000). I et intervju med mannlige vektløftere, fant forfatterne ut at 25% av de som misbruker steroider, rapporterte fysisk eller seksuelt misbruk i barndommen (Nhi).

Mennesker med forstyrret kroppoppfatning er ofte de som starter med anabole steroider. Mange begynner med dette fordi de tror at de kan forbedre utseende, ved å få mer muskler og mindre fett. (Nhi).

#### **4.5.4 Kosmetiske inngrep**

“Formålet med kosmetisk kirurgi eller estetisk plastikkirurgi er å oppnå en kosmetisk gevinst for pasienten. Utseendet blir forandret til det pasienten anser som bedre ved hjelp av kirurgiske inngrep. Betegnelsen blir ofte brukt når det ikke foreligger noen medisinsk grunn for operasjonen.” (Nhi).

Tall fra levekårsundersøkelsen om helse i Norge i 2008 viser at nærmere 5 prosent i alderen 18-65 år, 7% kvinner og 3% menn, har fått utført en kosmetisk operasjon som de har betalt for selv. Menn som har undergått kosmetisk kirurgi sier at de har bedre helse, og føler seg i mindre grad diskriminert enn menn generelt. Dataene viser med dette klare kjønnsforskjeller: hvor menn som har tatt kosmetisk inngrep ser ut til å være en helsemessig ressurssterk gruppe, er kosmetisk kirurgi blant kvinner forbundet med høy inntekt, men dårligere fysisk og psykisk helse (Ssb). De vanligste inngrepene mennene i levekårsundersøkelsen oppgir, er: fjerning av føflekker, vorter, kuler og lignende i ansiktet. I tillegg oppgir noen fettsuging og øyelokk- og nesekirurgi (Nhi).

Ifølge en undersøkelse har hver fjerde norske mann vurdert kosmetisk kirurgi, mot cirka én av fem kvinner (Abc nyheter). I USA viser det seg også at siden ASAPS begynte å samle inn statistisk datamateriale i 1997, har det vært en økning på 273% av kirurgiske inngrep på menn (Surgery).

Mia Törnblom skriver i sin bok at en som velger å la seg operere kan få bedre selvtillit av dette, men hvis det er selvfølelsen vi vil styrke, må den trenes opp. Den kan ikke opereres inn. Derfor er det mange som blir skuffet etter å ha foretatt en stor utseendemessig forandring. De trodde at dersom de bare fikk større bryster eller mer hår på hodet ville alt bli bra, men slik er det ikke (Törnblom 2012).

#### **4.5.5 Narsissisme og perfeksjonisme**

Under en lengre periode med underliggende kroppspress, kan man utvikle personlighetsforstyrrelser. To av disse er narsissisme og perfeksjonisme. En narsissistisk personlighetsforstyrrelse er kjennetegnet ved en overdreven trang til å fremheve seg selv på en fordelaktig måte, samt være i søkelyset som den som er best, penest, sterkest og så videre (Hjelp til hjelp). Perfeksjonisme derimot, er en forestilling om at ingenting du gjør noensinne er bra nok, og det er ingenting som innfrir dine egne eller andres forventinger. Du har en stadig streben etter å alltid være best, og har en frykt for å mislykkes. Du har en forestilling alt må gjøres perfekt, helst på alle livsområder (Gummesson 2011).

Både narsissisme og perfeksjonisme kan igjen føre til punktene vi allerede har snakket om, som blant annet bruk av anabole steroider, utvikling av spiseforstyrrelser eller kosmetiske inngrep.

## **5.0 Metode**

Vi har valgt å benytte oss av kvalitativ forskningsmetode på bakgrunn av vår problemstilling; påvirker sosiale medier kroppspress blant unge gutter i alderen 20-25 år i Norge? Vi har valgt denne metoden fordi vi vil samle inn data av informantenes virkelighetsoppfatninger og erfaring, fordi vi mener det vil gjøre det best mulig å forstå beskrevet fenomen. Vi ønsker med andre ord få et så dypt og nyansert bilde som mulig. Det beskrivende fenomenet går ut på at det antas at gutter i alderen 20-25 påvirkes av kroppspress på sosiale medier. Videre gjør vi rede for validitet, reliabilitet og etiske overveielser.

### **5.1 Kvalitativ metode**

Kvalitativ forskning brukes for å undersøke menneskers opplevelser og erfaringer. Det finnes forskjellige måter å fremskaffe denne kunnskapen på, både gjennom dybdeintervjuer og fokusgrupper. Den kvalitative forskningen baserer seg på analyse og tolkning av resultatene i datainnsamlingen. Ved å benytte seg av denne metoden har vi mulighet til å komme bak det som skal undersøkes for å få et utdypet svar på forskningen (Askheim og Greness 2008). Kvalitativ metode er en fleksibel forskningsmetode, og det kan være utfordrende å sette seg inn i metoden (Kunnskapsbasertparaksis). Den kvalitative forskeren setter seg først nøyere inn i informantens situasjon for eksempel gjennom samtale med informanten. På dette grunnlaget forsøker forskeren å finne nøkkelbegreper som kan benyttes til å forstå informantens situasjon eller handlinger (Ringdal 2012).

For å finne ut hvorfor og hvordan utvalget blir påvirket som de gjør, med antatt adferd og holdning, er kvalitativ metode best egnet da denne metoden baserer seg på opplevelser og erfaringer (Askheim og Greness 2008). I denne undersøkelsen ønsker vi å finne ut om sosiale medier er med på å skape et kroppspress blant gutter i alderen 20-25 år, og holdningene til dette. Vi har derfor valgt et fenomenologisk design, med gjennomføring av dybdeintervju og båndopptak.

#### **5.1.1 Fenomenologisk design**

Fenomenologisk design er læren om "det som viser seg". Det handler om hvordan ting oppleves. Fenomenologien er opptatt av å forstå fenomener på grunnlag av informantens perspektiv, og brukes ved å beskrive virkeligheten slik de oppfatter den. På bakgrunn av vår problemstilling i denne undersøkelsen er vi nødt til å vite hvordan guttene oppfatter seg

selv og virkeligheten rundt. Designet bygger på underliggende antagelser om at virkeligheten er slik vi oppfatter den. De antagelsene som vil bli gjort, stemmer nødvendigvis ikke med de erfaringene og virkelighetsoppfattelsene informantene har. Dermed tar forskeren en stor del her, ettersom forskerens forståelse, holdninger, kunnskap og erfaringer kan være med på å prege fasene i forskningen (Askheim og Grenness 2008).

Når intervjuene til informantene sammenlignes i etterkant kan vi finne sammenhenger og koblinger vi kanskje ikke hadde tenkt på tidligere. Dette er svært viktig å ta hensyn til i undersøkelsen.

### **5.1.2 Referering fra dybdeintervjuet**

Det vil bli brukt ”klipp-og-lim” teknikk gjennom analysen - med andre ord, referering fra dybdeintervjuet. Her vil vi bruke sitater fra informantene som blir uttalt i dybdeintervjuene. Denne teknikken gir oss en bedre oversikt og forståelse for analysen vår ved bruk av fenomenologisk design (Askheim og Grenness 2008).

## **5.2 Dybdeintervju**

Dybdeintervju brukes som regel når forskeren ønsker å få en «dypere» forståelse av en problemstilling. Som regel forbundet med personens atferd, motiver og personlighet. Klassiske eksempler på problemområder hvor dybdeintervju kan være aktuelle er: ved kompliserte konsepter, private/personlige emner eller bedriftsledere og konkurranseforhold (Kunnskapssenteret). Dybdeintervjuer beskrives som intervjuer med enkeltpersoner som kan snakke fritt om det aktuelle temaet (Johannesen, Tufte og Kristoffersen 2009).

Vi har valgt å bruke kvalitative semi-strukturerte dybdeintervjuer, altså intervjuer inneholdende forhåndsbestemte spørsmål med åpne svar, hvor vi kan stille ekstra spørsmål ved behov. Fordelen med å bruke individuelle dybdeintervju er at det ikke vil skape press eller påvirkning fra andre informanter, ei heller føle at en må forandre sin mening i forhold til hva de andre mener i for eksempel en fokusgruppe. Et individuelt dybdeintervju vil i mye større grad gjøre at informanten føler at han selv er i fokus, at han blir hørt og kan fremme sine egne utsagn og holdninger.

### **5.2.1 Båndopptak**

Det kan være en svært vanskelig oppgave å både lytte og notere under et intervju, samtidig som man skal få med seg all nødvendig informasjon. Skal man da lytte gjennom hele intervjuet og ta notatene etterpå? Eller kun notere, og muligens gå glipp av informasjon? Ved å gå glipp av viktig informasjon, må man diskutere etikken i om samtalen kan konstrueres i ettertid. En svært vanlig måte å løse dilemmaet med reproduksjon av samtaler er ved bruk av båndopptak (Ryen 2002). I våre intervjuer tok vi i bruk taleopptak på iPhone, med godkjennelse fra våre informanter.

Bruken av båndopptak har gjort det enklere for oss i ettertid å analysere dataene vi fikk opplyst, samt garantere at informasjonen vi fikk var korrekt.

### **5.2.2 Observasjon ved metode**

Observasjon som innsamlingsmåte innebærer at forskeren observerer og registrerer sosial samhandling eller atferd. Forskeren blir på denne måten en førstehåndskilde og kan også sette sine observasjoner inn i en større sosial sammenheng. Den informasjonen som registreres kan imidlertid både være av kvantitativt og kvalitativ karakter. I kvalitativ forskningsmetode er observasjon en svært viktig datainnsamlingsteknikk (Holbergprisen).

Vi skal observere atferden til informantene under intervjuene på bakgrunn av oppgavens problemstilling. Dette for å følge med på hvordan informantene reagerer på spørsmål, samt generelt se deres holdning til de forskjellige temaene i undersøker. Videre kan observasjon brukes der informantene ikke kan gi oss svar eller informasjon på det vi ønsker. Vi vil bruke én av oss som stiller spørsmål, i tillegg til å observere, hvor den andre noterer. Observatøren forholder seg på en slik måte at atferden til informanten ikke påvirkes.

## **5.3 Datainnsamling og rekruttering**

### **5.3.1 Utvalg og rekruttering**

Vårt utvalg består i henhold til problemstillingen av gutter mellom 20 og 25 år i Norge. Hovedkriteriet var at alle skulle være på Instagram og Facebook. Foruten dette ville vi ha et variert utvalg av gutter, hvor alle hadde forskjellige kroppstyper, aktivitetsnivå, alder, bosted og bakgrunn.

Vi snakket med gutter som både var svært aktive på Instagram, og de som sjeldent publiserte noe. Målet var å finne ut om dette ga noe utslag på svarene til informantene. Aldersgruppen 20-25 år ble valgt grunnet erfaring, modenhet og kunnskap om sosiale medier i denne alderen.

Rekrutteringen ble enkelt gjort ved å ta kontakt med de guttene vi kunne tenke oss til oppgaven. Alle informantene sa ja, noe som gjorde at utvalgs- og intervjuprosessen gikk smertefritt.

### **5.3.2 Intervjuguide**

Intervjuguiden er utarbeidet på forhånd, og er semi-strukturert - altså faste spørsmål med åpne svarmuligheter (Forelesning 5, lysbilde 21, Alghasi). Vi brukte denne formen slik at vi kunne få et mer uformelt intervju, så vi heller kunne føre en samtale med informantene. Temaet kroppspress kan være et sårt tema å snakke om, derfor var det viktig for oss at informantene var så komfortable som mulig.

Da vi skrev intervjuguiden la vi fokus på spørsmål som var sterkt relatert til teorien, samt spørsmål alle informantene kunne ha en formening om. Vi lagde spørsmål hvor svarene kunne ha en viss dybde, samt gi flere nyanser av temaet. Se intervjuguide i vedlegg I.

Utførelsen av intervjuguiden starter enkelt, med trivielle og ufarlige spørsmål for informanten. Deretter følger en hel rekke dypere spørsmål hvor informanten må være mer utfyllende og ærlig, samt fortelle om sine personlige erfaringer. Det er disse spørsmålene som har mest innvirkning på analysen. Avslutningsvis har vi en kort samtale om hva som kan gjøres for å forbedre kroppspress hos gutter på sosiale medier.

### **5.3.3 Gjennomføring av intervju**

Vi gjennomførte dybdeintervjuene enten på et grupperom på det lokale biblioteket eller over skype. Vi ville helst møte alle informantene, men det lot seg ikke gjøre - derfor ble skype en løsning. Det viktigste for oss var at vi fikk til en nogenlunde privat samtale uten mange forstyrrelser i trygge omgivelser. Det var kun informant og forskere tilstede. Vi prøvde å gjøre informantene så komfortable som mulig. Det gjorde at de aller fleste samtalene holdt en løs og åpen stemning. Dette førte til at vi fikk informasjon også utenom intervjuguiden.

Selve gjennomføringen ble gjort ved at én forsker stilte spørsmål og observerte, da den andre lyttet og tok notater. Samtidig brukte vi båndopptak. På forhånd av intervjuet forklarte vi informanten om hva de kunne forvente, og hva vi forventet av intervjuet. I tillegg fortalte vi litt om oppgaven og problemstillingen. Intervjuene tok i snitt rundt 40 minutter.

Noen av informantene svarte utfyllende fra starten av, slik at vi ikke fant det nødvendig å stille ekstra spørsmål. Andre var derimot usikre, noe som førte til at vi måtte hjelpe informantene å sette i gang tankegangen. Vi var klar over at ved et så privat og “tabulagt” tema kunne vi støte på informanter som ikke svarte ærlig, men dette viste seg å ikke være et problem. Alle informantene var åpne om egen erfaring, og hadde ikke problemer med å svare for seg. Dette gjorde at alle samtaler og intervjuer ble en positiv opplevelse for oss som forskere.

### **5.3.4 Validitet og reliabilitet**

#### **Validitet**

Validitet går ut på i hvilken grad man har gransket eller hvor relevant datafenomenet er for det man skal undersøke. Validitet i kvalitative undersøkelser viser i hvilken grad undersøkelsen får frem formålet (Johannesen, Tufte og Kristoffersen 2009).

Vi valgte å benytte oss av personlig rekruttering for å få mest mulig empiri i svarene. Våre informanter hadde alle forskjellig kroppsformer, aktivitetsnivå og bakgrunn. På denne måten fikk vi en god diskusjon til vårt utvalgte tema, og vi mener at informantene våre avspeiler den virkeligheten vi er ute etter å fange inn.

#### **Reliabilitet**

Reliabilitet sier noe om påliteligheten og troverdigheten av de innsamlede data, noe som er et av de grunnleggende spørsmål i all forskning. Reliabilitet sier også noe om i hvilken grad en studie kan etterprøves. Dersom flere forskere kommer frem til samme resultat er det uttrykk for høy reliabilitet (Johannesen, Tufte og Kristoffersen 2009).

Selvom vi kjenner våre informanter, fikk ærlig og utfyllende informasjon, samt at vi hadde et bredt spekter hos informantenes bakgrunn og personlighet, markerer vi våre data som



lite pålitelige. Vi hadde kun seks informanter, noe vi mener er lite representativt for hele populasjonen. Dette kommer vi tilbake til senere i oppgaven.

### **5.3.5 Etiske overveielser**

Etikk er læren om moral, og hva som er rett og galt. Forskningsetikk er å drøfte de mulige konflikter vi som forskere står ovenfor i vurdering mellom vårt eget ønske om å få en så fullstendig og god informasjon som mulig (Forelesning 12, lysbilde 22, Alghasi).

Forskningsetikken dreier seg også om relasjonen forskere i mellom, og relasjonen mellom forskere og andre mennesker (Etikkom).

## **6.0 Organisering av materialet**

### **6.1 Transkribering**

Blant forskere er det vanlig å transkribere intervjuer. Det vil si at man klargjør intervjumaterialet for analyse, fra det som blir sagt på lydopptak til skriftlig tekst (Hio).

Selv om den ene forskeren tok notater under selve intervjuet, var transkribering av alle intervjuene det første vi gjorde. Vi skrev ord for ord hva som ble sagt. Deretter skrev vi ned et konsentrat av hvert enkelt intervju. Dette konsentratet vil hjelpe oss med videre analyse av undersøkelsen.

### **6.2 Analyse av intervjumateriale og kvalitetssikring**

Her vil vi legge frem informasjon som informantene ga oss. Deretter vil vi koble de enkelte funnene opp mot teorien om blant annet holdninger, påvirkning og idealkroppen.

Det er svært viktig å være nøytral i analyseringen av det innsamlede datamaterialet. Dette fordi tolkningen av materialet kan bli preget av oss som forskere, ettersom at vi alle har ulike tanker og persepsjoner av hva som blir sagt. I tillegg til dette kan også våre antagelser om teorien og utvalget påvirke hvordan vi tolker ulike utsagn og hvilke elementer vi legger vekt på. Vi kan for eksempel gjengi informantens uttrykk, men ikke informantens virkelige mening. Dersom dette skulle skje, vil en mest sannsynlig ikke få den samme validiteten over undersøkelsen (Askheim og Grenness 2008).

I vår undersøkelse kan mistolkning av det som blir sagt forandre hele analysen, samt meningen bak utsagnet til informanten. Vi er derfor avhengig av at vi observerer de detaljene som kan avsløre meningen bak utsagnet.

Vi mener at vår datainnsamling er god og sammenlignbar, dog er den ikke representabel for å trekke konklusjoner. Det vi har funnet kan heller gi indikasjoner på hvordan gutter i alderen 20-25 år opplever kroppspress på sosiale medier.

### **6.3 Avgrensninger**

Dersom vi hadde hatt mer tid, ville vi gjennomført enda flere dybdeintervjuer. Dette for å kunne få flere nyanser av temaet, samt kunne trekke sterkere sammenhenger opp mot

teorien. Vi ville også gjennomført en runde med fokusgruppe, for å se hva gutter tenker om temaet i plenum.

I tillegg til de kvalitative metodene nevnt ovenfor, ville vi også brukt spørreundersøkelser. Dette går under kvantitativt forskningsmetode. Dette ville gitt oss en mer presis forståelse av fenomenet i hele Norge, og ikke kun de seks informantene vi har snakket med.

#### **6.4 Antagelser**

Ut i fra teorien vi har brukt i denne oppgaven kan vi trekke antagelser om at gutter i alderen 20-25 år blir påvirket av kroppspress på sosiale medier. Vi antar at dette skjer både bevisst og ubevisst, samt at kroppspress kan ha visse konsekvenser for guttene i Norge. Hovedgrunnen til kroppspress på sosiale medier vil vi anta er Instagram, og eksplosjonen av eksponering det fører til.

I sammenheng med dagens fokus på skjønnhetsideal, regner vi med at guttene er bevisste på hvordan de ser ut og hvilke klær de har på seg. I tillegg til dette er også trening og kroppsideal sterkt eksponert på sosiale medier, spesielt Instagram. Vi vil derfor anta at mange gutter i Norge mellom 20-25 år opplever kroppspress på sosiale medier.

## **7.0 Dataanalyse**

Dataanalyse er en nøyaktig, detaljert systematisk undersøkelse og tolkning av et helhetlig materiale eller fenomen for å identifisere mønster, tema og meninger (Berg og Lune 2013). Hensikten med analysen er å gjøre spranget fra observasjoner til vitenskap, for eksempel fra feltnotater og intervjuutskrifter til sosiologi (Ringdal 2012).

I denne analysen vil vi sortere dataene vi har samlet inn, samt drøfte de. Vi vil analysere dybdeintervjuene, tolke utsagn og til slutt fremme en konklusjon. Vi vil i vår analyse sammenligne informantenes informasjon opp mot teorien vi har funnet i forhold til kroppspress. I analysen bruker vi klipp- og lim-teknikk; vi klipper og limer inn direkte sitater informantene har sagt. Dette gjør vi for å unngå mistolkning og for å tydeliggjøre informantenes utsagn.

### **7.1 Beskrivelse av informantene**

Våre informanter var alle gutter i alderen 20-25 år, hvor de gjennomsnittlig brukte tre til fire timer på sosiale medier hver dag. Alle våre informanter fortalte at de brukte fritiden sin på trening og sosialisering med venner. Fire av seks var svært interessert i trening og brukte store deler av fritiden på dette, mens de resterende kun trente en gang i blant. Én var homofil, én hadde tyrkisk bakgrunn og tre hadde kjæreste. Vi mente det var viktig med en variert bakgrunn blant informantene. Dette for å gjenspeile hele Norge så godt som mulig, og ikke kun én enkelt gruppe.

### **7.2 Påvirkning og holdninger**

#### **7.2.1 Påvirkning**

Påvirkning er en prosess hvor det oppnås et resultat gjennom innflytelse av tanker, følelser og atferd hos andre. Samfunnet påvirkes kontinuerlig gjennom medier, uformelle eller formelle samtaler, reklame, propaganda og atferd (Cialdini 2011). I dybdeintervjuene fant vi ut av at det var varierende om guttene hadde blitt påvirket av kroppspress eller ikke.

Informant 3 fortalte *“Jeg har aldri har blitt lei meg, men jeg har tenkt “oi, sånn kan jeg se ut!”*. *Jeg har hatt et ønske om å se bedre ut, men jeg har aldri tenkt negativt om meg selv på grunn av det*”. Om dette kan beskrives som kroppspress er diskuterbart, i motsetning til hva informant 5 fortalte; *“Ja, jeg har blitt påvirket av kroppspress. Spesielt når jeg gikk på en streng diett. Jeg ble mye mer aggressiv, og det gikk også utover skole og jobb”*

Her ser vi to ulike grader av kroppspress, men det er tydelig at disse to, samt de resterende informantene, ikke har sluppet unna påvirkning på sosiale medier. Dette er også i tråd med teorien, som sier at noe har mer innflytelse på oss enn annet, men det finnes ingen arena hvor vi ikke finner en eller annen form for påvirkning (Cialdini 2011). Og ettersom at det faktisk finnes påvirkning i alle aspekter av livet vårt, stilte vi spørsmålet om hva som kan gjøres for å *minske* kroppspresset blant gutter på sosiale medier. Informant 6 mente at det rett og slett måtte bli et mindre fokus på kropp, og at man må være mer bevisst på hvilke bilder man publiserer og hva man skriver på sosiale medier. Han mente at man kan prøve å vinkle ting annerledes, ved å få fokuset vekk fra muskler og ekstrem trening, og heller på helse og sunt kosthold.

Bevis antydnet at en viss kropp har blitt knyttet til helse og velvære, og det er denne typen kropp og utseende fokuset er rettet mot, istedenfor god helse (Ncb). Det er dette som fort skaper et videre kroppspress blant gutter. I samfunnet i dag er det lett å bli blind på hva som faktisk er god helse, og forventningene til sitt eget utseende er skyhøye. En av guttene mente; *“man må være mer realistisk mot seg selv. Man kan ikke være kongen av treningssenteret og kongen av byen samtidig. Gutter er ikke så flinke til å snakke om sånt med hverandre”* (Informant 5).

Vi kan skjønne at det er enkelt å forstå for unge voksne gutter at man må være mer realistisk mot seg selv, men hva med de yngre? Vi lurte på om guttene følte et ansvar ovenfor yngre følgere, i forhold til kroppspress. *“Nei. Jeg har ikke tenkt på det verken nå eller tidligere. Det er kanskje litt slem? Men igjen, jeg er ikke fotballfrue, så jeg har større mulighet til å legge ut hva jeg vil”* (Informant 2). Men har vi alle et redaktøransvar? Eller er det kun de med over 10000 følgere? Skapes kroppspress og påvirkning av opinionsleaderne, som for eksempel fotballfrue, eller av alle enkeltmennesker i Norge?

### **7.2.2 Holdninger**

Holdninger i sosialpsykologien betegnes som å reagere positivt eller negativt ovenfor spesielle objekter eller ideer. Holdninger kommer til uttrykk gjennom oppfatninger og meningsytringer, som følelsesmessige reaksjoner, og i handlinger (Snl). Under intervjuet var vi interessert i å finne ut hva utvalgets holdninger til kroppspress på sosiale medier var. Da vi stilte spørsmålet om hva informantenes definisjon på kroppspress var, fikk vi til svar *“kroppspress er mennesker som føler at de blir påvirket av samfunnet og andre mennesker*

*til å forandre kroppen og utseende, på bakgrunn av hva samfunnet fremstiller som en perfekt kropp” (Informant 6).*

I dagens samfunn er de aller fleste på nett, og dette er en del av manges hverdag. Media har stor innflytelse på brukernes holdninger og handlinger. Vi ser tydelig at media påvirker våre valg (Medienes påvirkningskraft). En av informantene vi snakket med, mente selv at sosiale medier påvirket hans tanker og holdninger, og uttalte; *“før når jeg gikk på diett følte jeg et press om å få godkjennelse på sosiale medier” (Informant 5).*

### **7.3 Idealkroppen**

I del fire skrev vi om personlig trener Martin Norum og hans formening om gutters idealkropp. Han mener gutters idealkropp er en forholdsvis muskuløs kropp, med lav fettprosent og overkroppen skal være veltrent og markert. Dette henger i tråd med svarene vi fikk fra våre informanter, som omtalte idealkroppen som markert, breiskuldra og med lav fettprosent. De mente også at det var viktig med en sunn livsstil. Det var dog ingen av informantene som mente at de hadde oppnådd idealkroppen. 75% av guttene omtalte seg som gjennomsnittlig, slank og “småtrent”. De resterende 25% brukte ord som atletisk, veltrent og symmetrisk.

Når vi spurte om informantene følte noe press til å ha idealkroppen de hadde beskrevet, var det 50% av deltakerne som hadde et ønske om en bedre kropp - men ikke et press om at de måtte ha den. *“Jeg føler ikke noe press, selv om det er en trend å ha en trent kropp. Jeg ønsker såklart å ha en trent kropp og være i god form, men det viktigste er å ha en sunn kropp, fordi den fungerer bedre” (Informant 1).* Det var kun én av seks som fortalte at han følte et stort press om ha idealkroppen.

Som beskrevet i punkt 4.3.1, har habitus stor innflytelse på hvordan ungdom tenker og skaper holdninger. Det er store fysiske, psykologiske og sosiale endringer som preger ungdomstiden for alle gutter og jenter (Kvalem og Wichstrøm 2007). Grunnet denne teorien var vi interessert i når guttene for første gang var usikker på sin egen kropp. Vi fant dette relevant fordi vi mener tidlig usikkerhet i selvoppfattelsen kan føre til en videre utvikling av kroppspress i senere alder. Vi fikk til svar at 50% av informantene var usikre første gang på ungdomsskolen, mens de resterende 50% sa at de var usikre på første året på videregående skole. Dette tilsvarer en alder mellom 13-16 år. *“Jeg var usikker første gang*

*på ungdomsskolen. Jeg følte jeg var alt for tynn, og ville gjøre noe med det” (Informant 1).* Dette utsagnet henger godt i tråd med hva guttene omtalte som idealkroppen per i dag - en skal ikke være for tynn, men heller muskuløs og breiskuldra.

I teorien har vi skrevet om at på lik linje som at kvinner tror at menn vil ha en slank kvinne med former, har menn også et forvrengt kroppsbilde. Mange menn *tror* at kvinner liker en kropp som er rundt 6-9 kg mer muskuløs enn det kvinner *faktisk* liker (Pope jr et al., 2000). Derfor fant vi det relevant å spørre informantene om hvordan de tror jenter vil at gutter skal se ut. Her fikk vi et gjennomgående likt svar fra alle informantene. *“Jeg tror at jenter er mindre opptatt av hvordan gutten ser ut enn det gutten selv tror. Jeg tror det er viktig at jenta finner gutten attraktiv, men jeg tror ikke det er det viktigste” (Informant 6).* Dette henger med andre ord ikke i tråd med hva boken *The Adonis Complex* forklarer, eller hva personlig trener Martin Norum uttalte. Alle våre informanter mente at det ikke var så viktig som alle tror, samt at jenter egentlig bare vil ha en naturlig kropp.

#### **7.4 Retusjering av bilder**

Stadig flere apper du får lastet ned via mobil gjør det mulig å retusjere bilder av seg selv. Retusjeringstrenden har også blitt omtalt som ”Selfie-Surgery” (Min mote). En form for enkel bilderetusjering er også filtere og kontraster du kan legge til på Instagram, som mange tar i bruk. Slik retusjering kan være med på å presentere bildet som vakrere; du får glattere eller brunere hud ved bruk av filter, eller du får mer markert kropp ved bruk av kontraster.

Vi spurte informantene våre hva de syntes om retusjering av bilder og bruk av filter på Instagram, i tillegg til om de tok i bruk dette selv. Det viser seg at alle informantene våre tar i bruk filter på bilder de publiserer på Instagram. *“Jeg synes det ser kulere ut med filter, det er så kjedelig med et vanlig bilde. Det er sikkert ubevisst, men kanskje jeg føler at jeg må legge på et filter” (Informant 1).* I tillegg til dette var vi interessert i hva informantene var opptatt av når de publiserer et bilde av seg selv. Det generelle svaret vi fikk fra alle informantene var at man må se imøtekommende og bra ut. Det var kun én informant som var veldig spesifikk i sin beskrivelse av hva han var opptatt av. *“Jeg må se bra ut i ansiktet. Skjønnhet er viktig. Jeg må stråle. Også må kroppen strammes riktig hvis jeg legger ut et kroppsbilde” (Informant 5).*

Etter intervjuene fikk vi inntrykk av at uansett om det er bevisst eller ubevisst, er retusjering av bilder blitt en essensiell del av publisering av bilder på nett. Noe som ikke forundrer oss, ettersom at en tredjedel av alle bilder som blir tatt av mennesker i alderen 18-24 er “selfies” (Christianity today). Dersom et filter ikke er blitt benyttet, hvorfor er det slik at man må bruke hashtagen #nofilter eller #ikkefilter under bildet? Det er blitt viktigere å se presentabel ut på sosiale medier enn i det virkelige liv - for av en eller annen grunn er det blitt det du publiserer på sosiale medier som avspeiler virkeligheten.

## 7.5 Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser var noe alle informantene hadde hørt om. I teoridelen blir det nevnt at en spiseforstyrrelse er en mer eller mindre bevisst måte å kontrollere eller undertrykke følelser på, eller forsøk på å øke egen kontroll eller mestring. Et eksempel på dette er et av utsagnene fra en av informantene våre; *“Jeg kjente en som kun konsentrerte seg om å gå ned i vekt, han hadde en brutal vektnedgang” (Informant 5)*. Det var ingen av våre informanter som hadde hatt spiseforstyrrelser, eller depresjoner i sammenheng med kroppspress. Det var dog kun to av informantene som kjente noen som hadde opplevd dette.

Da vi nevnte spiseforstyrrelser for informantene, var dette noe de fleste tenkte på i sammenheng med jenter. En av informantene sa at han ikke kjente noen gutter med spiseforstyrrelser, kun jenter. *“Jeg kjenner ingen gutter med spiseforstyrrelser. De har på en måte hverandre å støtte seg på, i større grad enn hva jenter har” (Informant 2)*.

Det sies at når gutter ser seg i speilet, ser de seg selv om tøffere eller sterkere, mens jenter ser på seg selv som styggere. Vi spurte utvalget om hva de syntes om dette utsagnet. Hele fire av seks gutter mente at dette ikke stemte, og at gutter heller ser seg selv som mindre. *“I mange tilfeller kan det nok være sånn, når man står å ser seg i speilet og flekser. De fleste gutter gjør det. Men allikevel vil jeg kanskje tro at man ser seg selv som mindre” (Informant 1)*. Vi synes dette er interessant, fordi det kan sammenlignes med teorien om “bigorexia nervosa” eller reversert anoreksia. Dette er en sykdom hvor personene tror de ikke er muskuløse nok, og ser på seg selv som små og svake, selv om de er nokså store og sterke (Pope jr et al., 2000). Det vårt utvalg uttalte kan ikke betraktes som like alvorlig som “bigorexia nervosa”, men det baserer seg på samme prinsippet.



En stor gruppe menn har utviklet spiseforstyrrelser, som overspising, dietter og treningsritualer. Dette kan være forstyrrelser som til og med deres partnere ikke legger merke til (Pope jr et al., 2000). Symptomer på spiseforstyrrelser hos menn er ofte annerledes enn hos kvinner. Menn er mer opptatt av å bygge muskler og hopper gjerne over den tradisjonelle slankekur - de er altså mer opptatt av å spise riktig i forhold til trening. Det er den ekstreme opptattheten av mat og trening som gjør at de blir syke (Senter for spiseforstyrrelser). Kan det være derfor vi sjeldent hører om menn med spiseforstyrrelser? Rett og slett fordi det ikke blir oppdaget? Dersom et større antall mennesker hadde hatt kunnskap om symptomene hos menn, tror vi at vi hadde fått et større utslag på resultatet blant menn med spiseforstyrrelser, og muligens andre svar fra informantene.

## **7.6 Trening og anabole steroider**

Et av spørsmålene vi stilte informantene våre var “har du, eller ville du tatt anabole steroider for å forandre kroppen din?”. Ingen av guttene hadde tatt anabole steroider i bruk, men hele 50% av utvalget sa de var villige til å prøve det. Vi mener det er relevant å nevne at alle informantene trener på fritiden. *“Jeg kommer sikkert til å prøve anabole steroider for å komme til det treningsnivået jeg vil ligge på - noe som er å ligge litt under konkurranseform” (Informant 4).*

Det vi finner interessant er at alle informantene som var villige til å ta anabole steroider, også var oppmerksomme på konsekvensene som kunne følge ved bruk av dette. En av informantene kjente til og med en gutt som hadde fått hjerneblødning ved bruk av anabole steroider, men var allikevel villig til å prøve steroider. Dette synes vi er skremmende, fordi det henger i tråd med teorien. Det faktum at det har blitt viktigere å dyrke og opprettholde en idealkropp, enn god helse (Ncb).

*“Jeg har ikke prøvd anabole steroider, men det hadde vært morsomt å prøvd det for å se hva man kunne få til” (Informant 3).* Men hva er morsomt med dette? Hva er det som får guttene til å ofre helsen sin for å få den såkalte idealkroppen? Dette er helt klart en usunn holdning i forhold til hva informant 1 uttalte: *“Når jeg har liggi på sofaen og drikk cola har jeg kanskje følt at jeg heller burde vært ute å trent. Jeg kjente før at jeg ikke var der jeg ville når det gjaldt kroppen min, og det påvirket humøret. Jeg ble latere og sløvere.*

*Man fungerer bedre når man trener*”. I følge teorien er mennesker med forstyrret kroppsoppfatning ofte de som starter med anabole steroider. Mange begynner med anabole steroider fordi de tror at de kan forbedre utseende, ved å få mer muskler og mindre fett. Kan det være slik at informant 3 har et mer forstyrret kroppsbilde i forhold til informant 1? Vi velger å ikke trekke noen konklusjon på dette, men det er et relevant alternativ.

### **7.7 Kosmetiske inngrep**

Det viser seg at ingen av våre informanter ville undergått et kirurgisk inngrep, ei heller hadde de blitt påvirket av dette fra sosiale medier. Det var dog en av informantene som kunne tenke seg å operere nesen, men dette anser verken vi eller han som en konsekvens av kroppspress. Det kan dog hende at han er blitt mer bevisst på hvordan han selv ser ut, grunnet sosiale medier. I forhold til denne informanten er dette bare en spekulasjon, men en studie viser at hele èn av tre plastiske kirurger har sett en økning i operasjoner grunnet at pasienten er blitt mer bevisst på hvordan han ser ut på sosiale medier (People).

Ut i fra vårt utvalg har vi fått inntrykk av at norske gutter ikke stiller seg positivt til kosmetiske inngrep, men vi kan ikke si med sikkerhet at dette stemmer for hele den norske populasjonen. Dette strider også i mot forskningen om at hele èn av fire menn vurderer å legge seg under kniven for å endre utseende (Abc Nyheter). Kanskje det har seg slik at kosmetiske inngrep ikke er like akseptert blant menn i Norge som i andre land?

### **7.8 Narsissisme og perfeksjonisme**

Vi nevnte i teorien at en narsissistisk personlighetsforstyrrelse er kjennetegnet ved en overdreven trang til å fremheve seg selv på en fordelaktig måte. I denne sammenheng lurte vi på hva gutter tenker når andre publiserer bilder av seg selv, og hva de selv er opptatt av når de publiserer et bilde. Vi stilte spørsmålet “hva er det første du tenker når du ser en gutt legger ut et bilde av kroppen sin?”. Hele fem av seks mente at denne personen burde få skryt. *“Når en gutt legger ut et kroppsbilde tenker jeg at han er glad i trening, og har fått gode resultater og vil vise det frem” (Informant 1)*. Etter dybdeintervjuene fikk vi inntrykk av at gutter er flinkere til å “støtte” hverandre, istedenfor å trekke hverandre ned.

Det var dog èn av informantene som mente det motsatte. *“Jeg tenker med en gang at det er litt narsisstisk, men jeg prøver å ikke trekke den konklusjonen etter kun et bilde. Personen kan jo ha trent mye og fått gode resultater. Det kommer også an på om jeg kjenner*

*personen fra før.*” (Informant 6). Informanten som mente dette er den minst aktive av utvalget, og det er vårt inntrykk at han er den som er minst kroppsfixert av guttene. På grunn av dette lurer vi på om hyppig trening og fokus på egen kropp kan føre til større risiko for personlighetsforstyrrelser, som narsissisme og perfeksjonisme. Informant seks var tross alt den som hadde best forhold til sin egen kropp, selv om han ikke trente i like stor grad som de andre. Vi velger nok en gang å ikke trekke noen konklusjon, da det kan være andre faktorer som spiller inn, samt at vi ikke har noen forskning på dette.

For å trekke narsissisme og perfeksjonisme nærmere opp mot sosiale medier, vil vi snakke om atferd blant narsissister på sosiale medier, som Instagram og Facebook. I det virkelige liv er narsissister svært flinke til å få venner og bli ledere, men til slutt klarer folk å se igjennom dem, og slutter derfor å like dem. På nettet derimot er folk flinke til å skaffe seg relasjoner, men dette faller seg ikke like naturlig i virkeligheten. Hvis du for eksempel er svært irriterende på sosiale medier, begynner man tilslutt å ignorere deg. Men selv da kan det være verdt å fortsette å følge deg, kun for underholdningens skyld. Det er en grunn til at du finner narsissisme i stor grad på reality-tv - nettopp fordi det er underholdende (The Atlantic).

I 1987 sa psykologene Hazel Markus og Paula Nurius at en person har to egoer; “nåtidens ego” og “det ønskelige ego”. Sosiale medier tillater oss en personlig fremstilling av vårt ønskelige ego, eller i minste fall en versjon av det (The Atlantic). En måte å fremstille sitt ønskelige ego er via “selfies”. En ”selfie” genererer sterke følelser, og vi elsker å hate dem. Hver narsissist trenger et reflekterende speilbilde. Akkurat som Narkissos fra den greske mytologien, som stirret på speilbildet sitt og beundret sin skjønnhet. I denne forstand blir Facebook og Instagram vårt speilbilde, hvor vi får kommentarer og likes fra andre. Dette er en måte for narsissister og perfeksjonister til å få godkjennelse fra andre, og være i rekkevidde av sitt “ønskelige ego” (Psychology Today). Et eksempel på dette er en av våre informanter. Han mente selv at han ikke la ut bilder av kroppen sin, samt at han ikke var særlig opptatt av sin egen fremstilling på sosiale medier. Dette er et svært motstridene utsagn, i forhold til hva som har skjedd i etterkant av intervjuet. Informanten har nemlig publisert to bilder av sin egen kropp, samt en selfie. Han mente som nevnt tidligere at han ikke var opptatt av sitt ego, men kan søken etter godkjennelse være ubevisst? Kanskje vårt intervju med informanten fikk han til å ønske mer oppmerksomhet på sosiale medier? Vi

vil legge til at hele fem av seks informanter sa at det var viktig med likes og kommentarer på både Instagram og Facebook.

## **8.0 Konklusjon**

Formålet med denne bacheloroppgaven var å finne ut om gutter i alderen 20-25 år blir påvirket av kroppspress på sosiale medier. I og med at vi selv er ungdom som tar i bruk Facebook og Instagram kan vi relatere oss til informantene våre til en viss grad.

For å besvare problemstillingen vår vil vi oppsummere de viktigste punktene vi kom frem til i dataanalysen. Det var varierende grad av påvirkning av kroppspress blant utvalget, men alle hadde samme holdninger til kroppspress på sosiale medier. Det stemmer også med teorien at en fin kropp er knyttet til god helse. Det var dog ikke et press om å ha idealkroppen, men så å si alle informantene hadde et ønske om å oppnå dette. Alle informantene mente også at dette ønsket ikke stammet fra kroppspress på sosiale medier. Ingen av informantene hadde hatt spiseforstyrrelser, og mente at dette eksisterte i større grad hos jenter. Utvalget mente også at gutter ser på seg selv som mindre, selv om de nødvendigvis ikke er små og svake. Ingen av informantene hadde tatt anabole steroider for å bli større, men hele 50% av utvalget var villig til å prøve. Det var heller ingen av informantene som ville undergått et kosmetisk inngrep.

Funnene vi har gjort indikerer at det til en viss grad finnes kroppspress på sosiale medier blant gutter. Denne konklusjonen har vi gjort på bakgrunn av uttalelser og observasjon ved metode. Vi tror gutter blir påvirket av sosiale medier til en viss grad, fordi fem av seks informanter var opptatt av kommentarer og likes på Instagram, samt hvilke bilder de publiserte og hvordan de så ut. Alle guttene brukte også filter og retusjering på Instagram. Hele utvalget hadde negative holdninger om kroppspress på Facebook og Instagram, samt at dette var et tabulagt tema blant gutter. Informantene mente, for å sette det litt på spissen, at klær, hårsveis etc. var viktig for å bli godkjent av samfunnet. I tillegg til dette var hele 50% av utvalget villig til å ta anabole steroider i sammenheng med trening, selvom de var klar over konsekvensene dette kunne føre til.

Det som strider i mot er det faktum at alle guttene selv sa at de ikke følte noe kroppspress på sosiale medier. Hele fem av seks mente at gutter som la ut bilder av kroppen sin på sosiale medier burde få skryt, og at de heller ble motivert av mat- og treningsbilder. De

hadde selv et ønske om idealkroppen, men følte ikke et press til å oppnå den. Ingen av guttene kunne heller tenke seg å undergå kosmetiske inngrep for å forbedre utseende.

På bakgrunn av dette er vår konklusjon at alle gutter mellom 20-25 år i Norge blir påvirket til en viss grad, men i følge andre teorier, ikke like sterkt som jenter. Vi tror at gutter ofte tenker over hvordan de ser ut og hvordan de presenterer seg på sosiale medier, men de lar seg ikke påvirke av det i like stor grad som det motsatte kjønn. Vi tror også at mye av påvirkningen kan skje ubevisst. Vår konklusjon passer med våre tidligere antagelser.

## 9.0 Avslutning og veien videre

Vi har vært nøye med at forskningsmaterialet er nøyaktig og pålitelig, og vi mener at den empiri vi har tilegnet oss har gitt oss materiale til å gi svar på problemstillingen vår. Det var dog lite teori om temaet vårt, noe som til tider gjorde forskningen krevende og komplisert.

Vi har et variert utvalg av informanter, hvor alle har ulik bakgrunn og alder. Dette mener vi bidrar til pålitelighet, men med kun seks informanter er det all grunn til å være kritisk til våre konklusjoner. Det kan være en ulempe at vi er i samme situasjon som informantene, med tanke på at vi alle er aktive på sosiale medier og befinner oss i samme aldersgruppe. Vi kan ha påvirket svarene uten at vi har reflektert over dette, men vi mener selv at vi har forholdt oss objektive. I dybdeintervjuene forsøkte vi å ikke stille ledende spørsmål, og vi mener at vi har fått pålitelige svar. Vi kan legge frem direkte sitater i analysen fordi vi har tatt opptak av intervjuene, samt observert ved metode og benyttet oss av transkribering. Det må gis rom for at vi ikke har oppfattet informantens mening på samme måte som de har ment å uttrykke seg, dog har vi ikke vært uenige i forståelsen og tolkningen når vi jobben sammen om transkriberingen.

Vi mener vår studie er tilstrekkelig dokumentert med teori, utvalg av informanter, datainnsamling og dataanalyse. Som nevnt tidligere må en stille seg kritisk til vår konklusjon, og det er mulig at vårt forskningsresultat ville blitt annerledes dersom vi hadde valgt et annet utvalg, eller en større gruppe.

Vi har benyttet oss av kvalitativ metode for å få informasjon til å svare på problemstillingen vår. Det gjør at vi ikke har mange nok svar til å kvalitetssikre funnene våre. Videre ville vi gjennomført flere dybdeintervjuer, og ved en senere anledning hatt en kvantitativ undersøkelse for å bekrefte eller avkrefte våre funn. Uansett tror vi at vår konklusjon i dette forskningsprosjektet kan være interessant også ved senere studier.

## 11.0 Litteraturliste

### Bøker:

Askheim, Ola Gaute Aas & Tor Grenness. 2008. *Kvalitative metoder for markedsføring og organisasjonsfag*. Oslo: universitetsforlaget

Berg Bruce L. & Howard Lune. 2013. *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Pearson Education Limited.

Bø, Inge. 2005. *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagbokforlaget.

Cialdini, Robert B. 2011. *Påvirkning teori og praksis*. 2. utg. Oslo: Abstrakt Forlag AS

Duesund, Liv. 1995. *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Gummesson, Elizabeth. 2011. *Du er god nok*. Stenersens Forlag AS

Johannsen A., Tufte, P.A., Kristoffersen L. 2009. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 3.utg. Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Kvalem, L. I. & Wichstrøm, L. 2007. *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Lynne, Anita 2000: *Nyansenes makt - en studie av ungdom, identitet og klær*. Lysaker: Statens Institutt for Forbruksforskning

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

Ringdal, Kristen. 2012. *Enhet og mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. 3.utg. Fagbokforlaget

Ryen, Anne. 2002. *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. 2.utg. Bergen: Vigmestad & Bjørke.

Skaalvik, Einar. M. & Sissel Skaalvik. 2005. *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Staude, Cecilie & Svein Tore Marthinsen. 2013. *Sosial kommunikasjon*. 1.utg. Oslo: Kommuneforlaget AS

Törnblom, Mia. 2012. *Alt om selyfølelse. Mias samlede tanker*. Cappelen Damm AS

Østerberg, Dag. 2012. *Sosiologiens nøkkelbegreper*. Cappelen akademisk

## Nettsider:

Abc Nyheter. Lesedato: 10. Mai 2015

<http://www.abcnyheter.no/nyheter/2010/04/27/108604/flere-menn-enn-kvinner-vurderer-kosmetisk-kirurgi>

Barnevakten. Lesedato: 22. Mars 2015

<http://www.barnevakten.no/bildeperfekt-eller-perfekte-bilder/>

Christianity today. Lesedato: 20. Mai 2015:

<http://www.christianitytoday.com/women/2014/september/our-bodies-our-selfies-onboy-image-online.html>

Drugabuse. Lesedato: 23. April 2015

<http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/anabolic-steroids>

Etikkom. Lesedato 12. Mai 2015:

<https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Naturvitenskap-og-teknologi/Foskningsetikk>

Forskning. Lesedato: 23. Mars 2015

<http://forskning.no/samfunnskunnskap-sosiale-relasjoner/2011/09/rik-pa-sosial-kapital>

Helsenorge. Lesedato: 13. Mars 2015

<https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/spiseforstyrrelser/ulike-spiseforstyrrelser>

Hjelp til hjelp. Lesedato: 2. Mai 2015

<http://www.hjelptilhjelp.no/Personlighetsforstyrrelser/hva-er-en-narsissistisk-personlighetsforstyrrelse>

Holbergprisen. Lesedato: 24. April 2015

[http://www.holbergprisen.no/images/materiell/2008\\_skole\\_elevkompendium.pdf#page=15](http://www.holbergprisen.no/images/materiell/2008_skole_elevkompendium.pdf#page=15)

Home.Hio. Lesedato: 2. Mai.2015

<http://home.hio.no/~robertv/Lectures/Intervju.html>

Instagram. Lesedato: 2. Februar 2015

<http://instagram.com/about/faq/>

Kristiansen Strand, Anette. 2012. Medier kultur og samfunn "Medienes påvirkningskraft"  
Lesedato: 7. April 2015

[http://www-ia.hiof.no/~anettsk/2aar/3sem\\_mks/innleveringer/mappe\\_2/anettsk\\_medienes\\_paavirkningskraft.pdf](http://www-ia.hiof.no/~anettsk/2aar/3sem_mks/innleveringer/mappe_2/anettsk_medienes_paavirkningskraft.pdf)

Kunnskapsbasert praksis. Lesedato: 5. Februar 2015

<http://kunnskapsbasertpraksis.no/kritisk-vurdering/kvalitativ-metode/>



- Kunnskapssenteret. Lesedato: 2. Mai 2015  
<http://kunnskapssenteret.com/dybdeintervju-enkelt-intervju/>
- Magma. Lesedato: 23. Mars 2015  
<http://www.magma.no/sosial-kapital-hvor-staar-vi-i-dag>
- Min mote. Lesedato: 10. April 2015  
[http://www.minmote.no/#!/artikkel/22939416/journalist-forvandlet-med-retusjering-skjoennhesideal-paa-1-2-3\)](http://www.minmote.no/#!/artikkel/22939416/journalist-forvandlet-med-retusjering-skjoennhesideal-paa-1-2-3)
- Min mote. Lesedato: 12. Mars 2015  
<http://www.minmote.no/#!/artikkel/22927544/ny-mobiltrend-retusjerer-seg-til-falsk-skjoennhet>
- Ncb. Lesedato: 4. Februar 2015:  
[http://www.ncb.org.uk/media/861233/appg\\_body\\_image\\_final.pdf](http://www.ncb.org.uk/media/861233/appg_body_image_final.pdf)
- Nhi. Lesedato: 13. Mars 2015  
<http://nhi.no/foreldre-og-barn/spiseforstyrrelser-hos-unge-menn-45508.html>
- Nhi. Lesedato: 4. April 2015  
<http://nhi.no/pasienthandboka/sykdommer/kirurgi/kosmetisk-kirurgi-29716.html>
- Nhi. Lesedato: 9. Mai 2015  
<http://nhi.no/forside/flere-kosmetiske-inngrep-37215.html>
- Online library. Lesedato: 10. Mars 2015  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x/full>
- People. Lesedato: 20. Mai 2015  
<http://www.people.com/article/selfies-plastic-surgery>
- Psychology Today. Lesedato: 20. Mai 2015  
<https://www.psychologytoday.com/blog/keep-it-in-mind/201405/selfies-facebook-and-narcissism-whats-the-link>
- Senter for spiseforstyrrelser. Lesedato: 13. Mars 2015  
<http://www.senterforspiseforstyrrelser.no/menn-og-spiseforstyrrelser/>
- Sifo. Lesedato: 11. April 2015  
[http://www.sifo.no/files/file79625\\_oppdagsrapport\\_1-2014\\_web.pdf](http://www.sifo.no/files/file79625_oppdagsrapport_1-2014_web.pdf)
- Side 2. Lesedato: 15. April 2015  
<http://www.side2.no/aktuelt/slik-er-den--perfekte-mann-i-12-forskjelligeland/3422772418.html>
- Snl. Lesedato: 2. Februar 2015  
<https://snl.no/Facebook>

Snl. Lesedato: 2. Februar 2015

<http://snl.no/holdning>

Snl. Lesedato: 3. Februar 2015

[https://snl.no/Sosiale\\_medier](https://snl.no/Sosiale_medier)

Ssb. Lesedato: 9 Mai 2015

<https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/5-prosent-har-lagt-seg-under-kniven>

Surgery. Lesedato: 25. April 2015

<http://www.surgery.org/media/news-releases/the-american-society-for-aesthetic-plastic-surgery-reports-americans-spent-more-than-12-billion-in-2014--pro>

Sv.UiO Psykologisk institutt. Lesedato: 10. April 2015

<http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2011/kroppsbilde.html>

The Atlantic. Lesedato: 20. Mai 2015

<http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/01/how-to-spot-a-narcissist-online/283099/>

Tv2. Lesedato: 3. April 2015

<http://www.tv2.no/a/3575494>

**Forelesninger:**

Kvalitativ metode, forelesning 5, lysbilde 21, Sharam, Alghasi

Kvalitativ metode, forelesning 12, lysbilde 22, Sharam Alghasi

## **Vedlegg I: Intervjuguide**

### **1. Introduksjon**

2. Hva heter du?
3. Hvor gammel er du?
4. Hva gjør du på fritiden?
5. Hvor mye tid per dag bruker du på sosiale medier?

### **”Temaforskning”**

6. Beskriv med tre ord hvordan du anser din egen kropp?
7. Beskriv med tre ord hva anser du som idealkroppen?
8. Føler du noe press til å ha idealkroppen?
9. Beskriv med egne ord hva du anser som kroppspress
10. Forklar hvilke holdninger du har til kroppspress på sosiale medier
11. Kjenner du noen som har fått alvorlige konsekvenser av kroppspress? (eks; depresjoner, spiseforstyrrelser etc)
12. Har kroppspress påvirket humøret ditt? I så fall, på hvilken måte?
13. Når var første gang du var usikker på din egen kropp?
14. Jenter har vokst opp med Barbie, og allerede her er idealet for jenter satt. Gutter derimot vokste opp med Actionman. I tillegg til dette har Barbie kjæresten sin Ken.
  - a. Følte du noe press av disse karakterene når du vokste opp?
15. Det sies at når gutter ser seg i speilet, ser de seg selv som tøffere/sterkere, mens jenter ser på seg selv som styggere.
  - a. Hva syns du om dette utsagnet?
16. Føler du det er mest press for gutter, jenter eller like mye for begge parter?
17. Hvordan tror du jenter vil at gutter skal se ut?
18. Hva er det første du tenker når du ser en gutt legger ut et ”kroppsilde”?
19. Føler du at du må retusjerte eller legge på et filter før du publiserer et bilde av deg selv?
20. Hva er du opptatt av når du publiserer et bilde av deg selv?
21. Er det viktig å få “likes” eller anerkjennelse/ros når du legger ut et bilde av deg selv?
22. Bidrar det ytre (klær, tilbehør osv...) til et videre press?
23. Ville du tatt anabole steroider for å forandre kroppen din?

24. Ville du undergått et kirurgisk inngrep for å forandre kroppen din?
25. Sammenlignet med andre land, har den norske idealkroppen noen trekk som skiller seg ut i forhold til for eksempel idealet i Kina eller USA?

**Avsluttende samtale, konklusjon**

26. Føler du at kroppspress hos gutter et tabulagt tema?
27. Hva er dine tanker rundt kroppspress på sosiale medier etter dette intervjuet?
28. Føler du at du har et ansvar ovenfor yngre ”følgere/venner” når det kommer til kroppspress på sosiale medier?
29. Hvis DU kunne VALGT selv hva idealkroppen i 2015 skulle vært, hva ville du valgt? (Beskriv med tre ord)
30. Er du med på å skape kroppspress?
  - a. Hvis ja, hvordan?
31. Hva kan gjøres for å minske presset på sosiale medier?
32. Hva kan gjøres for at gutter skal bli mindre påvirket av kroppspress?