



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Unga mäns kroppsmisnöje

En studie om hur unga mäns kroppsuppfattning påverkas av sociala medier

Karolina Dreyer och Linda Jansson

2014

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Hälsopedagogiska programmet
Pedagogik 61-90

Handledare: Elisabet Hedlund
Examinator: Peter Gill

Dreyer, K & Jansson, N. (2014). *Unga mäns kroppsmissnöje - en studie om hur unga mäns kroppsuppfattning påverkas av sociala medier*. C-uppsats i pedagogik. Akademin för utbildning och ekonomi. Avdelning för kultur -, religions- och utbildningsvetenskap. Högskolan i Gävle.

Abstrakt

Forskningen kring kvinnors kroppsuppfattning har länge uppmärksammats men det finns lite forskning kring mäns kroppsuppfattning, i och med det ville vi undersöka huruvida unga mäns kroppsuppfattning är annorlunda eller inte. Vi har utgått från sociala medier eftersom det är en relativt ny medieform som än så länge inte undersökts så mycket. Syftet är att belysa huruvida ett antal unga män påverkas av träningsrelaterade bilder.

Undersökningen är kvalitativ och har genomförts med semistrukturerade intervjuer. Urvalet bestod av 7 män i åldern 18-20 år. Resultatet visar att majoriteten känner ett missnöje över sin kropp och ett behov av att uppnå ett visst ideal.

Nyckelord: Kroppsuppfattning, ideal, unga män, påverkan, självkänsla

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund	1
2.1 Kroppsuppfattning, kroppskänsla och självkänsla	1
2.2 Media och andra påverkansfaktorer	3
2.3 Det manliga idealet.....	4
2.4 Skillnader män och kvinnor.....	4
3. Problemformulering	5
3.1 Syfte.....	5
4. Metod.....	5
4.1 Intervju	6
4.2 Urval	6
4.3 Tillvägagångssätt	6
4.4 Bearbetning av data	7
4.5 Etiska överväganden.....	7
4.6 Noggrannhet och trovärdighet	8
5. Resultatanalys	8
5.1 Anledning till träning	8
5.2 Kroppsuppfattning, kroppskänsla och självkänsla	9
5.3 Media och andra påverkansfaktorer	10
5.4 Motivation och inspiration	11
6. Diskussion	11
6.1 Resultatdiskussion	12
6.2 Metoddiskussion.....	14
7. Slutord och sammanfattning.....	14
Referenslista	15
Vetenskapliga källor	15
Bilaga 1 Intervjuguide	17
Bilaga 2 Missiv.....	18

1. Inledning

I dagens samhälle hör det till vanligheten att ungdomar använder någon typ av sociala medier. Genom att ständigt vara uppkopplade via våra mobiltelefoner kan vi följa andras vardag. Något som har eskalerat de senaste åren är en ständig exponering av träningsbilder, där det även har blivit vanligt att individer visar bilder på sig själva när de tränar. Vi tänker att den konstanta exponeringen och informationen vi utsätts för bör ha någon påverkan på oss.

Efter att vi sökt tidigare forskning inom området upptäckte vi att det fanns mycket forskning kring kvinnor och hur de påverkas av träningsbilder i media. Däremot var samma forskning mycket begränsat när det gällde män. Av den anledningen anser vi att det är viktigt att belysa hur männens kroppsuppfattning påverkas inom detta område. För att avgränsa vår studie har vi valt att fokusera på sociala medier som ett forum inom media. Sociala medier är kommunikationskanaler som individer kan använda för att kommunicera med varandra genom text, bild eller ljud (Nationalencyklopedin).

2. Bakgrund

Detta avsnitt kommer att ta upp tidigare forskning som rör manliga ideal och påverkan från media. Det vi presenterar är kroppsuppfattning, kroppskänsla och självkänsla, påverkan från media och andra påverkansfaktorer, det manliga idealet samt skillnader mellan män och kvinnor.

2.1 Kroppsuppfattning, kroppskänsla och självkänsla

Dohnt och Tiggemann (2006) skriver om kroppsmisnöje och menar att det är ett stort problem i samhället. Burlew och Shurts (2012) menar att kroppsuppfattning definieras som uppfattningar om och attityder till sitt egna fysiska utseende. Problem med kroppsuppfattning har tidigare setts i första hand som ett problem hos kvinnor, men det är nu uppenbart att även män upplever osäkerhet gällande kroppsuppfattning som rör vikt, kroppform och utseende. Det kan leda till psykiska, fysiska och känslomässiga problem (ibid.). Vi bildar vår kroppsuppfattning redan i tidig ålder. En del barn är redan i femårsåldern oroliga för sin vikt (Hayes & Tantleff-Dunn 2012). I en studie av Hayes och Tantleff-Dunn (2012) framkom det att det finns tecken som tyder på att små barn är medvetna om det tunna ideal som råder i det västerländska samhället och kan identifiera

bantning som en metod som används för att minska i vikt (ibid.). Ricciardelli, McCabe, Lillis och Thomas (2006) skriver att forskning om kvinnor och kroppsuppfattning har funnits under lång tid. Under det senaste decenniet har intresset ökat kring mäns kroppsbild och deras strävan efter en muskulös kropp. Unga män utsätts numera för ett manligt ideal genom tv, filmer, tidningar, actionleksaker och andra källor som är betydligt mer muskulösa än en genomsnittlig människa. Vidare menar Ricciardelli et al (2006) att tonåren är en period där man snabbt förändras och påverkas av flertal inre och yttre faktorer som påverkar kroppsuppfattningen och eventuella kroppförändringsstrategier. Flera hälsoproblem som genererar skadliga beteenden är förknippade med låg självkänsla, depression, ätstörningar, användning av steroider och andra kroppsbyggande tillskott som till exempel efedrin. Självkänslan har en betydande faktor vid strategier för att öka sin muskelmassa (ibid.). Burlew och Shurts (2012) beskriver att unga män som upplever missnöje eller ångest gällande sin kroppsuppfattning kan lida av BID (body image dissatisfaction/distress) och symtom och beteenden kan ofta gå obemärkt förbi. BID är en allmän term som beskriver kroppsuppfattning. Uppskattningsvis finns det miljontals män som upplever missnöje med sin kropp och ungefär 10-15 % av individer med ätstörningar är män. Sociokulturella och mediala representationer av den ideala manliga kroppen har förändrats och blivit mer synliga, vilket kan få män att tänka mer kritiskt kring sina kroppar. Kroppsmisnöje hos män kan yttra sig i att se sig själv som överviktig och ett behov av att gå ner i vikt eller bygga mer muskler. Missnöjet kan ge konsekvenser som att på ohälsosamma sätt försöka få mer muskelmassa, använda sig av steroider eller andra preparat, undvika kroppsexponering, träningshets, låg självkänsla, kontrollbehov, genusrollkonflikt, ångest och humörsvängningar (ibid.). Daniel och Bridges (2012) skriver att det har blivit viktigare att förstå konstruktionen av kroppsuppfattning hos män eftersom fler och fler män är missnöjda med sin kropp. 15-43 % av män är missnöjda med sina kroppar och rapporter visar att upp till 95 % av män i högskolan är missnöjda med sina kroppar (ibid.). I en studie som undersökte effekterna av exponering av män med en ideal kroppsbyggnad visade det sig att de rapporterade högre nivåer av missnöje med sin muskelmassa och depression efter bildexponeringen. Missnöjet avslöjades i form av stora skillnader mellan den självuppfattade muskulaturen och önskade nivåer av muskulatur (Hobza, Walker, Yakushko, & Peugh, 2007). Många individer har funderingar och problem med hur deras kroppar ser ut och dessa problem har samband med negativa självbilder. Negativa självbilder definieras som ett sätt att

tänka om sin kropp som negativt påverkar individens självkänsla, kroppskänsla och tillfredsställelse med kroppen. Negativa självbilder kan vara relaterade till ohälsosamma beteenden som överträning (Barlett, Vowels & Saucier 2008). Enligt Ricciardelli, McCabe, Lillis och Thomas (2006) behövs det mer arbete för att utveckla en mer omfattande bedömning av kroppsuppfattning bland unga män och avgöra vad som orsakar att de går från goda kroppsuppfattningar till mer extrema hälsoriskbeteenden.

2.2 Media och andra påverkansfaktorer

Barlett, Vowels och Saucier (2008) skriver att det överallt i samhället cirkulerar bilder som medvetet och omedvetet sänder ett budskap om ett ideal. I vår samtida kultur betonas människans utseende och kroppen starkt och massmedia använder ofta sexuella bilder med lättklädda modeller för att sälja sina produkter. Reklamfilmer för gymutrustning säljer sina produkter genom att visa muskulösa bilder på män, vilket ger ett dolt budskap som försöker övertala den manliga betraktaren om att om han använder viss gymutrustning så kommer hans kropp se ut som mannens i reklamen. Trots att kropparna på dessa reklambilder väldigt svåra att nå. En del män känner press från fenomenet med muskulösa manliga modeller i bar överkropp som ses i tv-annonser, tidningar och genom bilder på kändisar. Denna press från massmedia kan leda till en minskad självkänsla, minskad kroppstillfredsställelse och minskad kroppskänsla. Vidare skriver Barlett et al (2008) att de negativa känslor och tankar från påtryckningar av massmedier är kraftigt relaterade till negativa beteenden, som till exempel överdriven träning, användning av steroider eller utveckling av ätstörningar vilket kan leda till senare hälsoproblem och till och med dödsfall. Den största anledningen till att pojkar utövar strategier för att förändra sin kropp är att de upplever sig vara påverkade från media, föräldrar och kamrater att gå ner i vikt eller att öka i muskelmassa (ibid.). Hobza, Walker, Yakushko och Peugh (2007) skriver att koder i männens modetidningar som är inriktade på att vara frisk och vältränad har ökat och den ideala manliga kroppen har växt fram i media. Män rapporterar en känsla av press från media när de ser muskulösa manliga kroppar, speciellt från midjan och uppåt (ibid.). Det har även upptäckts att bilder i media på vältränade män har en betydande inverkan på mäns attityder gällande bantning och 20 % av tillfrågade män på ett collage visade attityder och beteenden som är karakteristiska för ätstörningar (ibid.). Hargreaves och Tiggemann (2009) har funnit att exponering av muskulösa ideal i tv-reklam leder till lägre tillfredsställelse gällande muskulatur, fysisk attraktivitet och kroppsmisshälsa (ibid.). Tylka (2014) beskriver att

män tenderar att känna sig sämre gällande sina kroppar och upplever negativ påverkan efter att ha tittat på manliga idealbilder i media. Det har visat sig att ungdomar som inte ursprungligen var deprimerade hade en signifikant större risk för att utveckla depression efter sju år om de var utsatta för tung medieexponering och effekten är starkare för pojkar än flickor. För pojkar är risken med negativ kroppsuppfattning och känslomässigt lidande att de börjar använda anabola steroider och andra prestationshöjande substanser för att bygga muskler (ibid.).

2.3 Det manliga idealet

Burlew, och Shurts 2012 skriver att det manliga idealet idag fokuseras på att vara muskulöst, tonat, vältränat, maskulint, ungt, starkt, sexigt och självsäkert. Den manliga ideala kroppen har ett väl utvecklat bröst- och axelparti som smalnar av till midjan och höfterna. Medias bild av ideal kroppstyp är mer muskulös för män än vad den tidigare varit och de specifika områden som anses vara viktigast för ökad muskulatur är armar, bröst, mage och axlar (ibid.). Hobza, Walker, Yakushko, och Peugh (2007) menar att ofta är idealen som anses attraktiva hos män och kvinnor presenterade tillsammans och sänder budskapet att män och kvinnor kan få den perfekta partnern, om de är villiga att eftersträva samhällets förväntningar. Män har rapporterat att de vill bygga större bröst och få smalare midja för att imponera på kvinnor, då män med muskulösa överkroppar har setts attraktiva i kvinnors ögon (ibid.). Hargreaves och Tiggemann (2009) beskriver att sociokulturella modeller av kroppsuppfattning tillskriver dagens höga nivåer av kroppsmisnöje bland kvinnor och män i förekomst av orealistiska samhälleliga skönhetsideal. Ideal som ofta ger accepterade standarder genom vilka individer kan jämföra och utvärdera sitt eget utseende. Idealerna sänds till oss framförallt via media, men även genom familj och vänner (ibid.). Några som kännetecknar det manliga idealet är Jean-Claude van Damme, Sylvester Stallone och Brad Pitt i filmen Troja. Forskning har visat att män tycker att bilder på muskulösa män är mer perfekta än bilder på smala män (Barlett, Vowels & Saucier 2008). Många män, både vuxna som ungdomar känner press att anpassa sig till en ideal kroppsbild, speciellt genom motion (Burlew & Shurts 2012).

2.4 Skillnader män och kvinnor

I genomförda tvärsnittsstudier med barn i åldern 8-11 år visade det sig att pojkar var mer benägna än flickor att önska en större kroppsstorlek och använda sig av strategier

för att öka i muskelmassa (Ricciardelli, McCabe, Lillis & Thomas 2006). Enligt studien av Ricciardelli et al (2006) utvecklar unga män problem som har en negativ inverkan på deras hälsa på grund av sina försök att uppnå en mer muskulös kropp. Majoriteten av pojkarna betygsatte både sin vikt och muskelmassa som viktiga. Närmare en tredjedel av pojkarna bedrev viktminskningsstrategier och nästan hälften engagerade sig i att öka sin muskelmassa (ibid.). Både män och kvinnor känner i allt högre grad trycket att anpassa sig efter de normer som fastställs i media (Hobza, Walker, Yakushko & Peugh 2007). Även om både män och kvinnor rapporterar snedvridningar i sin kroppsuppfattning så verkar det finnas olika mönster mellan könen. Män strävar efter en mer muskulös kropp, medan kvinnor strävar efter en tunnare kropp, att vara muskulös och "fit" är en vanlig önskan bland unga och vuxna män. Det är vanligt att män med normalvikt tenderar att uppfatta sig själva som underviktiga (Blashill & Wilhelm 2013). Exponering för idealiserade mediabilder är relaterade till mäns kroppsuppfattning parallellt till fallet för kvinnor. Detta ger ett relevant exempel på den senaste tidens hypotes av genuslikheter som menar att män och kvinnor är relativt lika på psykologiska variabler (Hargreaves & Tiggemann 2009).

3. Problemformulering

Det finns mycket forskning om unga kvinnor och hur de påverkas av dagens ideal i media. Forskning inom detta område och unga män är dock inte lika utbredd. Sociala medier är en relativt ny medieform som används av stor del av befolkningen och därmed bör dess påverkan belysas. En trend som råder inom de flesta sociala medier är att visa bilder på när och hur man tränar. Den ständiga exponeringen av dessa bilder kan ge betraktaren en reaktion.

3.1 Syfte

Syftet är att beskriva hur intervjupersonerna upplever att de påverkas av träningsrelaterade bilder i sociala medier.

4. Metod

Här redogör vi för hur vi gått tillväga när vi genomfört insamling av data. Det som tas upp är val av metod, urval, tillvägagångssätt, bearbetning av data, etiska överväganden, noggrannhet och trovärdighet.

4.1 Intervju

Eftersom studien handlar om unga mäns känslor och egna upplevelser har vi valt att göra en intervjustudie. Det är en metod där människor berättar om sina egna åsikter och känslor (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Vi anser att intervju passar bättre än enkät för att få informanterna att berätta så mycket som möjligt och för att vi ska få möjlighet att ställa följdfrågor. Det blir tydligare hur de uppfattar att de påverkas positivt eller negativt av sociala medier med deras berättelse än genom en enkät.

Det svåra i att genomföra en intervju är att inte styra informanten för mycket men samtidigt hålla samtalet inom sitt ämne. Därför har vi valt att utföra semistrukturerade intervjuer vilket innebär att vi har några grundfrågor att utgå ifrån. Detta för att sedan låta samtalet styra resterande frågor, just för att informanten själv ska kunna berätta och förklara sina känslor utan att vi som intervjuar styr för mycket (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

Cohen et al. (2007) menar att det finns faktorer att förhålla sig till under utformningen av frågorna. Vi har försökt att utforma frågorna så tydligt som möjligt och för att vara säkra på att de uppfattas på rätt sätt så har vi testat dem innan intervjuerna.

4.2 Urval

De personer vi valt att intervjua är unga män i åldern 18-20 år. Detta för att de i den åldern kan vara mer medvetna om hur de själva påverkas och de kan lättare inse att de blir stressade eller motiverade av informationen i sociala medier. Vi har valt att intervjua personer vi inte har någon tidigare relation till. Det känns viktigt att informanten ska känna att han kan berätta så mycket som möjligt för oss och vi anser att det är lättare om vi inte tidigare känt varandra.

4.3 Tillvägagångssätt

För att testa hur frågorna uppfattas av en utomstående person kan en testintervju utföras (Kvale, 1997). Vi utförde en testintervju och frågorna behövde inga justeringar.

Intervjuguide, se bilaga 1.

Vi genomförde intervjuer med sju unga män. Innan intervjuerna skickades missiv ut till informanterna där de informerades om studiens syfte samt tillvägagångssätt. Efter att informanterna mottagit missivet och godkänt sin medverkan bestämdes tid och plats för intervjun. Tre av intervjuerna utfördes på de gym där informanterna tränar och de

resterande på ett bibliotek. Informanterna tillfrågades om intervjun kunde spelas in. De flesta ville inte det för att de ville vara så anonyma som möjligt och ansåg att det var mer konfidentiellt om intervjuerna istället antecknades. Vi ansåg därför att för att få det så jämligt som möjligt så antecknades samtliga intervjuer på dator. Genom att använda dator kunde vi snabbt skriva ned vad informanterna sade. Intervjuerna baserades på några förbestämda frågor och sedan ställdes följdfrågor beroende på vart samtalet ledde. Intervjuerna tog i genomsnitt 20 minuter. Det som antecknades var sådant som räknades som relevant data, övrigt i samtalet antecknades inte. När alla data samlats ihop läste vi igenom det och hittade likheter och skillnader mellan respondenternas svar.

4.4 Bearbetning av data

Anteckningarna från intervjuerna lästes igenom flera gånger för att få en bra översikt av materialet. Sedan togs det ut kategorier som framträdde under tiden materialet lästes. För att utforma resultatet och förtydliga kategorierna användes citat som representerade det respondenterna talat om ordagrant. Egna reflektioner togs in i analysen och detta blev underlaget till resultat och analysdelen.

4.5 Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns det fyra etiska huvudkrav att utgå från i utförandet av en studie. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (ibid.).

Informationskravet har vi tagit hänsyn till i form av vårt missiv som vi skickat ut till våra informanter innan intervjun. Där kunde de ta del av studiens syfte samt deras egna rättigheter kring studien, att all information är konfidentiell. Efter att de mottagit den information de behövde så gav de oss sitt samtycke till att delta i studien, detta skedde när vi bestämde träff för att genomföra intervjun.

Konfidentialitetskravet innebär att all information ska förvaras på ett sådant sätt att ingen utomstående ska kunna ta del av den. I det här fallet ville de flesta informanter inte att intervjun skulle spelas in för att de ansåg att det på så vis kunde hamna på villovägar och därmed spridas. De var mer bekväma med att vi som intervjuade antecknade så att det kunde hållas mer anonymt.

Vi försäkrade även informanterna om att data som samlas in endast ska användas i vår studie och inte i något annat sammanhang (Vetenskapsrådet, 2002).

4.6 Noggrannhet och trovärdighet

Under utformandet av de frågor vi utgått från i intervjun har vi tagit hänsyn till det Trost (2012) menar med noggrannhet. Vi har använt några frågor som alla informanter fått svara på och sedan ställt följdfrågor utifrån deras svar. Detta gjorde att informanten skulle få chans att berätta så mycket som möjligt om sina upplevelser utan att vi skulle kunna styra med för mycket frågor. Det gör också att studien går att upprepa genom att ställa samma frågor till andra informanter (ibid.).

Kvale (1997) menar att man genom att testa intervjun innan kan hjälpa till att utforma frågorna på ett sätt så att det ger den information som studien syftar till. Vi utförde en testintervju för att sedan justera de frågor som eventuellt inte passade in, för att stärka noggrannheten.

Att informanterna gett ärliga svar stärks av det faktum att de själva fick bestämma att intervjuerna skulle antecknas och inte spelas in, för att de ansåg att det då kunde behandlas mer konfidentiellt. De ansåg att en inspelning kunde spridas till utomstående personer medan anteckningar kunde hållas konfidentiell. Intervjuerna genomfördes endast oss som intervjuade samt en informant i ett avskilt rum. Informanterna valde plats för intervjun, allt för att de skulle känna sig bekväma i situationen.

5. Resultatanalys

Här kommer vi redogöra samt analysera det data vi samlat under intervjuerna. I analysen har vi utgått från intervjufrågorna och utifrån de skapat rubriker.

5.1 Anledning till träning

Majoriteten av informanterna har varit aktiva sedan barndomen, men då främst inom bollsporter. Då låg fokus på att ha roligt och lagsammanhållning. I dagsläget är det ett helt annat fokus för informanterna gällande träningen, nämligen att se bra ut. Den största anledningen till träning var utseenderelaterad och en strävan efter att bli nöjd med sin kropp. Det fanns ett missnöje hos informanterna med deras kroppar och då ett missnöje gällande sin muskulatur, att muskulaturen inte var tillräcklig såsom på bilderna i sociala medier. Detta var den största anledningen till att informanterna tränar, de ville inte vara slappa i kroppen och mulliga. En informant beskrev det så här:

”Det är inte roligt att vara helt slapp i kroppen och lite mullig”

Uttryck som ovanstående var återkommande hos informanterna och vi upplevde att informanterna upplevde en stress gällande kroppen och en strävan efter att vara ”perfekt”. De flesta av informanterna sade uttryckligen att de främst tränar för att se bra ut. Det handlade även om att kunna visa upp sig själv, bland annat för sina kompisar, tjejer och ute på krogen. Informanterna beskrev också att de såg träningen som en social aktivitet, en chans till att umgås med vännerna samt att de påverkades av att vännerna tränade. En informant kände så här:

”Jag skulle förmodligen inte träna om inte vännerna gjorde det”

Det var väldigt vanligt att de tränade tillsammans med någon vän, det var dock sällan som de gick och tränade själva. Några av informanterna var helt säkra på att de inte skulle ta sig till gymmet om de inte hade bestämt träff med någon vän. Att träning är bra för hälsan är däremot inget som motiverar informanterna i första hand, det är något som de ser som en extra fördel.

5.2 Kroppsuppfattning, kroppskänsla och självkänsla

Informanterna använde återkommande ord som mullig, tanig och slapp när de beskrev sin egen kropp. När de jämförde sig själva med personer på bilder i sociala medier ansåg de att skillnaden mellan den egna kroppen och mannen på bildens kropp var enormt stor. De ansåg att deras egen prestation inte var tillräcklig för att uppnå de resultat som männen i sociala medier. De såg det som något omöjligt att själva uppnå de resultaten och att de inte hade kapacitet till att klara det. Den känslan fick informanterna att se ner på sig själva och deras egen förmåga. Det uttrycktes så här:

”Det är sällan det är någon med min kropp som lägger upp bilder utan tröja efter ett träningspass liksom.”

Detta säger något om att informanten drar en slutsats om sig själv och att han inte skulle kunna lägga upp en bild på sig själv i sociala medier för att han inte anser sig passa in i normen. Detta indikerar att självkänslan som, i alla fall när det gäller hans kroppsuppfattning inte verkar vara så stark. Sedan behöver det inte vara så att han har dålig självkänsla för att han inte vill lägga upp en bild på sig själv i bar överkropp. Han

säger uttryckligen att han inte skulle lägga upp en bild på sig själv för att ingen annan som ser ut som han gör lägger upp bilder.

5.3 Media och andra påverkansfaktorer

Informanterna känner missnöje när de ser träningsrelaterade bilder/inlägg på sociala medier för att de anser att de borde träna oftare. De utsätter sig själva för den typen av bilder/inlägg trots att de vet att det endast leder till ångest och stress. De har enligt dem själva ett destruktivt beteende till sociala medier. Det beskriver de så här:

”Haha nu när jag säger det högt hör jag hur konstigt det låter, det är väl bara träna mer? Men nej så lätt är det tydligen inte, jag får ångest och gör inget åt det istället. Men ändå följer jag många på Instagram som bara lägger ut bilder på när de tränar flera gånger i veckan. Självdestruktivt beteende ju”.

”Jag blir liksom passiv och tänker bara på hur mycket jag borde träna men sen tänker jag att det inte spelar någon roll om jag tränar en gång nu, jag kommer ändå aldrig se ut som personen på bilden. Eftersom de ofta är väldigt vältränade”.

De som citerats ovan blev själv medvetna om sitt beteende under tiden som vi pratade om det. De insåg att de la energin på fel saker. Det var fler av informanterna som hade liknande beteende. Istället för att gå och träna så läggs energi på att tänka på hur mycket de borde träna för att kunna nå sina mål. De önskar att de hade lust och vilja att träna lika mycket som personerna de ser i media och det leder till prestationsångest istället för motivation. Informanterna gör ofta egna antaganden om personen/personerna de ser på bilderna/inläggen:

”Jag tycker det är roligt att träna så om det är en period när jag tränat dåligt så är det ofta för att jag varit sjuk eller inte haft tid att träna. Ändå blir jag stressad och känner mig dålig. Jag vet att jag inte behöver känna mig dålig men de som lägger upp bilder på Instagram verkar ha tid att träna varje dag utan uppehåll”.

”Tänker att jag önskar att jag också hade deras motivation att träna så mycket och äta så bra”.

Istället för att fokusera på sin egen träning som de faktiskt kan kontrollera så fokuserar de på andra personers träning. De vet egentligen inte om personen tränat på en vecka, bilderna kan vara gamla och ett påstående i ett inlägg behöver inte vara sant. De tar för givet att andra är bättre än vad de är, vilket kan vara tecken på dålig självkänsla.

5.4 Motivation och inspiration

Några av informanterna blev inspirerade av att se bilder på andra som tränar. De såg det som motiverande att se hur andra hade ork att prestera:

”Jag blir motiverad. Jag blir sugen på att träna och äta bra mat när jag ser andra som gör det”.

”Alltså jag tror att jag har en väldigt bra syn på träning. Jag känner inte ett behov av att träna när jag ser andra som gör det, utan jag blir mest sugen”.

De killar som är citerade ovan har en naturlig relation till träning. De är medvetna om sin egen kapacitet och kan därför använda bilderna och inläggen som inspiration istället för en stressfaktor. De har även det faktum att de tycker att träning är roligt gemensamt. De tränar för att det är en naturlig del i deras vardag och de gör de för att de själva vill. Informanten uttrycker det så här:

”Bilden förmedlar en känsla och jag vill bli lika snabb och uthållig som personen på bilden.”

Personen som sa detta menade att han ser målet och nu ska han försöka nå det. Det hade lika gärna kunnat sägas av en av personerna ovan som fick ångest av andras träning, de vill men det kommer inte att gå. Den här personen menar att det finns möjlighet att han kan klara det, och han ska försöka.

6. Diskussion

I detta kapitel kommer vi att diskutera det resultat vi har fått fram samt diskutera den metod vi använt.

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med vår studie var att belysa huruvida ett antal unga män påverkas av träningsrelaterade bilder. Vi ville ta reda på hur männen i vår studie reagerade på bilder i media och hur de såg på sina egna kroppar.

Resultatet från vår studie visar att majoriteten av respondenterna känner missnöje över sin kropp. Vi upplever en relativt stor osäkerhet och bristande självkänsla när det gäller den egna kroppsuppfattningen. Detta på grund av att de flesta männen ansåg att de inte var tillräckligt tränade som männen på bilderna i sociala medier. De uttryckte återkommande en känsla av att de inte tränade tillräckligt. När de inte tränade den mängd som de ansåg var tillräcklig så mådde de dåligt på så sätt att de kände ångest eller kände sig dåliga. Vilket enligt oss indikerar en låg självkänsla eftersom de ansåg att de inte kunde prestera. Ricciardelli, McCabe, Lillis och Thomas (2006) skriver att forskningen kring män och kroppsuppfattning har vuxit på senaste tiden. Män strävar numera efter den muskulösa kropp som de ser i tv, filmer och tidningar. Vi märkte genomgående att respondenterna var påverkade av bilderna som florerar i sociala medier och att de menade på att de inte levde upp till samma standard som männen på bilderna. Barlett, Vowels och Saucier (2008) skriver om att en del män känner press när de ser manliga muskulösa modeller i bar överkopp i media och att det leder till stress, ångest och minskad självkänsla. Respondenterna i vår studie beskrev det på samma sätt, att de påverkades av det muskulösa kroppsidealet. Majoriteten påverkades genom att de inte kände sig tillräckligt muskulösa och vältränade. De kände inte heller att de hade kunskap, tid, möjlighet och förmåga att någonsin nå idealet.

Dohnt och Tiggemann (2006) skriver om missnöje med den egna kroppen och menar att det är ett problem som upplevs av en stor del av samhället, främst hos kvinnor. Av de sju unga män vi intervjuat i vår studie var fem på något vis missnöjda med sin kropp vilket visar att även majoriteten bland männen har samma problem. Det känns därför viktigt att uppmärksamma detta missnöje som råder hos männen och varför uppmärksamhet under en lång tid oftast lagts på endast kvinnor. Burlew och Shurts (2012) förklarar att kroppsmisnöje hos män blivit allt vanligare och att männen upplever stress och ångest över detta. En del informanter kände just stress över att de inte tog tag i sin egen situation, de kände istället en konstant ångest över att inte träna tillräckligt mycket. De var medvetna om att det var ett destruktivt beteende att fortsätta utsätta sig för de bilder som bara ledde till missnöje, men ansåg att det inte var något som de hade förmågan att förändra. Vi tänker att det eventuellt finns en rädsla för att

misslyckas. Vi tänker då att om de unga männen skulle börja träna lika mycket som de hade en uppfattning om att männen på bilderna gör, så finns det kanske en rädsla att de inte kommer uppnå samma resultat och på så sätt känna sig misslyckade.

Något som togs upp av flera respondenter var känslan av att den egna kroppen inte dög, att de antingen var för taniga eller för mulliga. De ansåg att deras förmåga att prestera inte skulle räcka till för att efterlikna idealet. Vi tolkar detta missnöje över den egna kroppen som en osäkerhet och låg självkänsla. Något vi reflekterade över var att ingen av respondenterna uttryckte någon uppfattning om att männen på bilderna endast visas i bilder som upplevs väldigt hälsosamma. Det fanns ingen tanke om att männen på bilderna gör annat än att träna och ta foton på sig själva på gymmet. Det kanske hör till vanligheten i dagens samhälle att man endast lägger upp bilder på sig själv i smickrande miljöer och när man gör något som samhället anser är bra. Blashill och Wilhelm (2013); Burlew och Shurts (2012) förklarar att det är vanligt att kroppsmissnöje yttrar sig i att se sig själv som överviktig eller underviktig trots normalvikt. Enligt vår uppfattning så var alla sju respondenter normalviktiga, men fem av dem uttryckte sig i termer som överviktig eller underviktig. Barlett, Vowels och Saucier (2008) skriver att den största anledningen till unga mäns kroppsmissnöje är påtryckningar från media om att uppnå ett ideal, de menar att unga män utövar strategier för att uppnå idealet genom det sociokulturella trycket som råder. Hos våra respondenter fanns viljan att uppnå ett ideal men de ansåg inte att de hade förmågan att uppnå idealet. Några menade även att det sällan förekommer att män med deras egen kroppsform visas i media, vilket ledde till ökad stress och missnöje.

Ricciardelli, McCabe, Lillis och Thomas (2006) menar att det finns en antydning att pojkar redan under förpuberteten kan vara bättre rustade att kunna ignorera och inte ta till sig av de sociokulturella budskap och ideal som råder gällande vikt och muskler. Vi tänker då på respondenterna som såg bilder på vältränade personer som en motivation istället för en stressfaktor och tänker att de eventuellt hade gemensamt att de hade en naturlig bild av träning samt en bra självkänsla. Vi upplevde det som att dessa respondenter inte behövde tvinga sig till träning, utan det fanns naturligt i deras vardag och de var medvetna om sin egen förmåga att prestera. Burlew & Shurts (2012) menar att hur vi påverkas av kroppsideal beror på vår egen fysiska kroppsutfattning. Har vi en positiv uppfattning har vi lättare att inte ta åt oss av ideal jämfört med om vi har en negativ bild av vår kropp så kan vi lätt påverkas negativt (ibid).

6.2 Metoddiskussion

Vår studie grundar sig i människors egna upplevelser och känslor, därför ansåg vi att en intervjustudie var passande. Informanterna kunde då berätta sina egna historier och vi fick möjlighet att ställa följdfrågor för att förstå och utveckla svaren.

Vi hade velat få tag på fler respondenter för att få större svarsfrekvens i vår undersökning.

Vi lade mycket tid och energi på att informanterna skulle vara så bekväma vid intervjun som möjligt. De fick själva bestämma tid och plats för intervjun och vi anpassade oss efter det. Informanternas val att samtalen skulle antecknas istället för att spelas in stärker deras tillförlitlighet. Vi anser att vårt metodval var det mest tillförlitliga för vår studie, däremot hade fler respondenter samt mer tid gett mer omfattande data.

7. Slutord och sammanfattning

Den slutsats vi kan dra av vår studie är ett missnöje över den egna kroppen och ett behov av att efterlikna kroppsidealet i sociala medier. Kroppsmissnöjet hos de unga männen visade sig vara större än vad vi hade anat. Utifrån den forskning kring kvinnors kroppsuppfattning som vi tagit del av så trodde vi att skillnaden mellan män och kvinnors kroppsuppfattning skulle vara betydligt större än vad den visade sig vara.

Vi anser att ämnet har relevans för samhället eftersom sociala medier används av en stor del av samhället. Det läggs stort fokus på träning och hälsa i dag och det påverkar oss människor både medvetet och omedvetet. Gällande framtida studier anser vi att det skulle vara intressant att göra en jämförelse mellan män och kvinnor. Genom en sådan studie skulle man kunna se hur mycket som egentligen skiljer dem åt. Det skulle även vara intressant att se studien med ett större åldersspann samt med fler respondenter.

Referenslista

Vetenskapliga källor

Barlett P, C, Vowels, L, C & Saucier, A, D (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2008 Vol. 27, No. 3, pp. 279-310.

Blashill, A, J. & Wilhelm, S. (2013). Body image distortions, weight, and depression in adolescent boys: longitudinal trajectories into adulthood. *Psychology of Men & Masculinity*, 2013. DOI: 10.1037/a0034618.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. (7. ed.) Milton Park, Abingdon, Oxon, [England]: Routledge.

Daniel, S & Bridges, K, S. (2012). The relationships among body image, masculinity, and sexual satisfaction in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 2013 Vol. 14, No. 4, pp. 345-351. DOI: 10.1037/a0029154.

Dohnt, K,H & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: the role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006 Vol. 35, No 2, pp. 141-151. DOI: 10.1007/s10964-005-9020-7.

Hargreaves A, D, Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men & Masculinity*, 2009 Vol. 10, No. 2, pp. 109-119. DOI: 10.1037/a0014691.

Hayes, S & Tantleff-Dunn, S (2010). Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image. *British Journal of Developmental Psychology* 2010 28, 413-426. DOI: 10.1348/026151009X424240

Hobza, L, C, Walker E, K, Yakushko, O & Peugh, L, J. (2007). What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of Men & Masculinity*, 2007 Vol. 8, No 3, pp 161-172. DOI: 10.1037/1524-9220.8.3.161.

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

Larry D. Burlew & Matthew Shurts. (2012). Men and body image: current issues and counseling implications. *Journal of Counseling & Development*, 2013 Vol. 91. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2013.00114.x

Nationalencyklopedin. (2014). *Sociala medier*. Hämtad: 2014-06-04, från <http://www.ne.se/sociala-medier>

Ricciardelli, A, L, McCabe, P, M Lillis, J & Thomas, K. (2006). A longitudinal investigation of the development of weight and muscle concerns among preadolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006 No 2, pp. 177-187. DOI: 10.1007/s10964-005-9004-7.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Tylka, L, T. (2014). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 2014. DOI: 10.1037/a0035774.

Vetenskapsrådet, (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Bilaga 1 Intervjuguide

Vilken/vilka sociala medier använder du?

Vad tränar du?

Hur känner/tänker du när du ser bilder/inlägg om träning?

Av vilken anledning tränar du? (Må bra/ se bättre ut....)

Vad fick dig att börja träna?

När du ser träningsbilder, känner du då ett behov av att gå och träna?

Bilaga 2 Missiv



Vi är två tjejer som läser sista terminen på det Hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle. Vi ska nu skriva vårt examensarbete i pedagogik.

Det vi vill undersöka i studien är, hur påverkas unga mäns kroppsuppfattning av synen på träning och hälsa i sociala medier? Leder det till stress, motivation eller påverkar det självkänslan?

Därför undrar vi om just du som är i 18 års ålder vill dela med dig av dina tankar?

Intervjuerna kommer att ske individuellt. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt därmed kommer inga uppgifter om dig som deltagare att finnas med i studien.

Du kan välja att avbryta din medverkan när du vill. Den färdigställda studien kommer att publiceras på DiVA – (Digitala Vetenskapliga Arkivet) som är ett system för e-publicering av forskningspublikationer och examensarbeten.

Vi tackar på förhand för din medverkan.

Karolina Dreyer hhp11kdr@student.hig.se

Linda Jansson hhp11ljn@student.hig.se

Handledare Elisabet Hedlund elisabet.hedlund@hig.se