



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”... då brukar jag be dom ta fram en man som är kort och lite rund, som inte framställs som komisk och som en... förlorare i TV.”

- en kvalitativ intervjustudie kring unga mäns beskrivning av hälsa, träningsvanor och kostvanor

Hanna Fehre & Frida Andersson

Kandidatuppsats Sopa63

VT 2018

Antal ord: 14275

Handledare: Anna Tegunimataka

Abstract

Author(s): Hanna Fehre & Frida Andersson

Title: A qualitative study concerning young men's views on health, training habits and eating

Supervisor: Anna Tegunimataka

Assessor: Mats Hilde

The aim of the study has been to examine how young men describe training habits, eating habits and good health. In order to achieve this, six qualitative semistructured interviews were held with six men between the age of 20-30 who are practising or have been practising some sort of exercise. The interview contained questions regarding training habits, eating habits and view of good health, but also questions revolving their conception of the "ideal man" and how they feel these ideals are portrayed in the media. Due to the need to examine if and how male gender norms and ideals are internalized by these men, questions regarding social comparison and status were also asked. Furthermore, these interviews were transcribed, coded and analyzed against a theoretical framework, such as the theory of social constructivism and theory concerning conformity to male norms, categorized into eleven categories. The study found in the analysis several examples of conformity to male norms such as winning, emotional control, primacy of work and disdain for homosexuals. The men described experiences of body dissatisfaction, social comparison, society expectations and methods of meeting said expectations, such as training frequently, eating right and also using various kinds of dietary supplements to increase potential during training. Furthermore they all had a clear view of what an ideal man should look and act like, but some also described experiencing an on-going change, meaning that society is becoming more and more tolerant towards men being standard diveating, and that the definition of "masculinity" is slowly changing.

Keywords: male body image, eating habits, training habits, male health, media influence, drive for muscularity, drive for leanness, social comparison, male norms

Förord

Vi vill tacka vår handledare Anna Tegunimataka för tålmodig och konstruktiv handledning och uppmuntrande ord. Vi vill även tacka våra intervjupersoner för deras deltagande.

Till sist vill vi även rikta ett tack till våra familjer för stöd under den här processen.

Hanna Fehre och Frida Andersson

Innehållsförteckning

1. PROBLEMFÖRMULERING	5
SYFTE	6
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	6
2. ORIENTERING AV KUNSKAPSLÄGET.....	6
3. TEORI	12
4. METOD	16
VAL AV METOD	16
FÖRTJÄNSTER OCH BRISTER MED METOD.....	16
URVAL.....	17
SEMISTRUKTURERADE INTERVJUER.....	18
INTERVJUGUIDE	18
GENOMFÖRANDE	19
METODENS TILLFÖRLITLIGHET.....	19
ETISKA ÖVERVÄGANDEN	21
ANALYSMETOD	22
ARBETSFÖRDELNING.....	23
5. RESULTAT OCH ANALYS	23
MEDIA	23
<i>Kroppsideal</i>	28
<i>Manliga normer</i>	32
HÄLSA	37
KOST- OCH TRÄNINGSVANOR.....	38
6. SAMMANFATTNING OCH AVSLUTANDE DISKUSSION.....	42
7. REFERENSER.....	46
8. BILAGA.....	48

1. Problemformulering

Eftersom socialt arbete är ett brett fält, går socialarbetare att finna inom en mängd olika människobehandlande organisationer runt om i samhället. Dessa socialarbetare kommer att möta en variation av människor då brukare utgör en heterogen grupp. Oavsett individuella egenskaper och förutsättningar, kommer många brukare att ha en sak gemensamt, nämligen att de identifierar sig själva som män. Då olika kategoriseringar av kön är kopplade till olika föreställningar och normer (Mattson, 2010) är det således rimligt att tänka sig att de män som en socialarbetare möter har specifika referensramar i egenskap av sin könsidentitet. I arbetet med manliga brukare kan det vara viktigt att ha en förståelse för hur dessa referensramar påverkar männen i det dagliga livet i termer av deras mående och agerande. Kunskap om hur män påverkas av rådande manliga ideal i samhället har alltså relevans för socialt arbete då socionomer, oavsett verksamhetsområde och yrkestitel, kommer att komma i kontakt med män i olika stadier i livet och därmed behöver förkunskap kring de samhällsmekanismer som influerar männens psykiska mående och beteende. För att få en bredare förståelse kring hur manliga könsnormer skapas och upprätthålls behöver man ta hänsyn till den arena som är central för presentationer av dessa normer, det vill säga media. I media förmedlas olika manliga ideal som internaliseras och eftersträvas av män (Galioto & Crowther, 2013). Sådana ideal är ofta kopplade till en önskan om att bli beundrad, respekterad, att ses som framgångsrik, att vara åtråvärd för kvinnor samt att vara fysiskt tillräcklig (Mahalik et al. 2003). Dessa ideal kan utmynna i fysiska aspekter och manifesteras ofta i det kroppsliga. Traditionella manliga ideal kan uppmuntra män som anammar dessa normer att öka sin muskelmassa för att kommunicera manlighet utåt. Låg självkänsla och behov av bekräftelse kan leda till en strävan efter en kropp som är ideal och önskvärd, vilket för män ofta innebär en muskulös kropp med mycket lite kroppsfett. Det manliga kroppsidealet påverkar således männens självkänsla och kroppsuppfattning vilket kan ta sig i uttryck i olika aspekter av deras liv (de Jesus et al. 2015; Galioto & Crowther, 2013). Genom att anamma rådande manliga normer ökar risken för att män blir missnöjda med sin kropp och av den anledningen agerar på ett visst sätt för att förändra sin kroppsform. Metoder som män kan ta till i sådana situationer är att träna mer, äta mer restriktivt och bruka diverse tillskott i syfte att prestera bättre

under träning och bygga muskler (Ridgeway & Tylka, 2005). Två viktiga aspekter där strävan efter manliga ideal kan bli tydliga är därför just i männens tränings- och kostvanor. Genom att undersöka hur unga män själva beskriver sina kostvanor, träningsvanor och vad god hälsa är, kan man bidra till en bredare förståelse för hur män resonerar kring sitt agerande i dessa aspekter utifrån den kontext de befinner sig i. Då träning- och kostvanor är en central del i många unga mäns liv och har en uppenbar effekt på männens självbild och kroppsuppfattning, kan denna kunskap vara användbar för de socionomer som möter unga män i sin yrkesutövning. I de fall mäns kost- och träningsvanor tas till det extrema och leder till skada för individen är det också av betydelse att den socialarbetare som kommer i kontakt med dessa män har förståelse för de resonemang som kan ligga bakom det destruktiva beteendet. Mot bakgrund av detta kommer denna studie verka för att öka förkunskaperna kring unga mäns beteende gällande kost och träning, för att möjliggöra att de socialarbetare som möter unga män har en helhetsbild när de kommer i kontakt med problematik gällande detta.

Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka unga mäns beteenden gällande kost och träning genom utifrån deras beskrivningar kring kostvanor, träningsvanor och hälsa i relation till deras syn på idealkroppen och deras upplevda påverkan av media.

Frågeställningar

Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat medias påverkan gällande manliga ideal?

Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat den manliga idealkroppen?

Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat vad god hälsa är?

Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat sina kost- och träningsvanor?

2. Orientering av kunskapsläget

I denna del kommer vi att sammanfatta den tidigare forskning som vi tagit fram inför studien. De studier som presenteras här har valts för att ha en bred

förkunskap inför genomförandet av undersökningen både vad gäller internalisering av medial påverkan, internalisering av normer och ideal samt hur dessa kan manifesteras sig i termer av beteende, då främst inom kost och träning. Studierna som presenteras är främst genomförda i engelskspråkiga länder med unga respondenter. Detta innebär att den typ av maskulinitet som lyfts fram i nedanstående text inte är universell och att det kan finnas andra typer av maskulinitet än den som uttrycks nedan. Urvalet av tidigare forskning grundas i den grupp av respondenter som denna studie ämnar undersöka. Dessa respondenter befinner sig i en västerländsk kontext, tillhör åldersgruppen 20-30 och identifierar sig själva som heterosexuella varpå studier som valts ut är tänkt att vara representativa för män som tillhör dessa grupper.

Uchoa et.al (2017) har genomfört en studie på 450 brasilianska ungdomar i åldern 14-16, med syftet att undersöka medias inflytande över ungdomars kroppsuppfattning. Ungdomarna fick fylla i tre olika formulär där de dels fick beskriva sin kropp genom att gradera den. Vidare mätte man även deras grad av kroppsmisshälsa samt de ideal som förmedlas via media. Resultaten visade att ungdomar oavsett könstillhörighet, socioekonomisk status eller kulturell bakgrund påverkas av de skönhetsideal som förmedlas i media. Ungdomar som i högre grad är påverkade av media är också i större utsträckning missnöjda med sina kroppar. Slutligen kommer man i studien fram till att media har en betydande roll när det kommer till skapandet och upprätthållande av olika normer och ideal. Fysiska ideal såsom skönhetsideal och kroppsideal förmedlas via media och påverkar människor på olika sätt, då bland annat hur de betraktar och värderar sina egna kroppar (ibid).

Smolak & Murnen (2008) har i en studie undersökt manliga och kvinnliga respondenters strävan efter olika kroppstyper genom att mäta strävan efter en muskulös kropp, strävan efter en slimmad kropp och strävan efter en smal kropp hos 232 collegestudenter med hjälp av tre olika frågeformulär kopplade till var och en av de olika kroppstyperna. Man har då kommit fram till att hur människor agerar är kopplat till könsroller då män och kvinnor tenderar att sträva efter olika ideal; det är mer förekommande att kvinnor strävar efter den smala kroppstypen medan det är vanligare att män strävar efter den muskulösa kroppstypen. Strävan

efter den slimmade kroppen är dock något som både män och kvinnor uppger sig ha (ibid.). Ytterligare en studie, då med australiensiska män i åldrarna 18-42, har genomförts med syfte att undersöka huruvida internalisering av manliga normer via media leder till strävan efter olika kroppstyper. De kroppsideal som presenteras är en smal kropp där man har en rädsla för att gå upp i vikt och kan ha en överdriven diet, strävan efter en muskulös kropp där fokus ligger på att bygga muskler eller strävan efter en slimmad kropp som är mer relaterat till atletiska ideal med en vältränad kropp med tonade muskler och lite kroppsfett. De manliga respondenterna fick fylla i olika frågeformulär där man mätte konformitet till manliga normer, internalisering av media, grad av strävan efter en smal kropp, en slimmad kropp och en muskulös kropp. Gällande konformitet till manliga normer valde man att använda sig av kategorin "heterosexuell själv-presentation" som kan likställas med kategorin "förakt mot homosexualitet". Man mätte även respondenternas BMI. Resultaten i studien visar att media bidrar till en högre strävan efter en muskulös kropp genom att normer såsom "vinnande" och "heterosexuell själv-presentation" internaliseras och förstärker strävan efter den muskulösa kroppen. Strävan efter den slimmade kroppen förstärktes däremot av att respondenter hade internaliserat normer såsom "vinnande", "heterosexuell själv-presentation" och "playboy" via media. Däremot förstärktes inte strävan efter en smal kropp internalisering av ideal från media. Dock kunde forskarna göra en koppling mellan medias framställning av övervikt som icke önskvärd som en bidragande faktor till önskan om att inte gå upp i vikt vilket skulle kunna vara en bidragande faktor till att man strävar efter en smal kropp (de Jesus et. al, 2015). Ridgeway & Tylka (2005) har i en studie undersökt manliga kroppsideal. I studien fick 30 manliga collegestudenter fått fylla i ett frågeformulär med tolv öppna frågor gällande önskvärda och icke önskvärda kroppstyper, vad de hade velat förbättra med sina egna kroppar och hur de skulle gå till väga för att förbättra dem. I studien fann man att män, utöver strävan efter en muskulös och slimmad kropp även tenderar att nämna en lång kropp som en komponent i beskrivningen av vad för typ av kropp de anser vara önskvärd. De drag som däremot inte anses vara önskvärda för män är en kropp som är överviktig eller "fet" men har även att göra med kroppens omkrets, där för liten omkrets är negativt då man är "benig" eller "spinkig" (ibid.). I denna studie var urvalet förhållandevis litet, vilket kan vara ett problem eftersom man inte kan veta säkert att urvalet blir representativt.

En survey-undersökning med manliga respondenter från Sverige, Storbritannien, USA och Australien har mätt graden av internalisering av kroppsideal hos unga män. Detta har man gjort genom att låta respondenterna fylla i ett frågeformulär med syfte att mäta hur pass väl respondenterna instämmer med rådande samhällsideal gällande utseende. Respondenterna, vars BMI också mättes, fick även fylla i frågeformulär för att mäta deras konformitet till manliga normer, strävan efter en muskulös kropp, strävan efter en slimmad kropp samt strävan efter en smal kropp. Man har då funnit att internalisering av kroppsideal har inflytande över unga mäns beteende, attityder mot olika kroppsideal samt deras strävan efter att anpassa sig till maskulina normer. För männen innebär detta att internalisering av manliga ideal medför en större sannolikhet att man strävar efter att ha en kropp som antingen är muskulös eller slimmad. Däremot är det svårare att se ett konsekvent samband mellan internalisering av kroppsideal och strävan efter en smal kropp hos män (Franko et. al, 2015).

De Jesus et. al (2015) studie visar på att internalisering av rådande kroppsideal som framträder i media och anpassning till den manliga könsrollen har inflytande över mäns relation till sina kroppar. De värderingar som tillhör den manliga könsrollen internaliseras förankras i det kroppsliga vilket innebär att männen strävar efter en viss typ av kropp.

Mahalik et. al (2003) har i en studie konstruerat ett eget mätverktyg, den så kallade Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI), för att undersöka huruvida män anpassar sig till manliga normer. Studien bygger på fem mindre studier där respondenterna fick fylla i olika frågeformulär som bland annat syftade till att granska huruvida män anpassade sig till manliga normer, om dessa normer skiljde sig åt från män och kvinnor samt om manliga normer korrelerade med strävan efter en muskulös kropp. I det mätverktyg som används i studien finns olika kategorier som är tänkta att representera manliga normer. En kategori som används kallas ”vinnande” och innefattar strävan efter att bli beundrad och respekterad, normer kopplade till framgång, makt och tävling samt tankar om fysisk otillräcklighet. En annan kategori, ”strävan efter status”, relateras också till att beundrad och respekterad och till normer kopplade till framgång, makt och tävling men är också kopplat till att vara den som ekonomiskt försörjer familjen. I

studien framkommer att män som uppvisade högre konformitet till kategorin ”vinnande” även uppvisade högre strävan efter en muskulös kropp (ibid.). I en undersökning med manliga och kvinnliga respondenter har man utvecklat ett mätverktyg för att mäta strävan efter en slimmad kropp. Man har sedan låtit respondenterna fylla i andra formulär gällande konformitet till manliga och kvinnliga normer samt strävan efter olika kroppstyper. Utifrån de resultat som presenteras i studien fastslår författaren att manliga normer på olika sätt är kopplat till strävan efter en viss kroppstyp. Man har i studien funnit att manliga normer som har att göra med ”vinnande” och ”förakt mot homosexualitet” är direkt kopplat till strävan efter en muskulös kropp. Vidare spekulerar författaren kring möjligheten att kategorier såsom ”vinnande” och ”strävan efter status” är förknippat med strävan efter en slimmad kropp (Smolak & Murnen, 2008).

Galioto & Crowther (2013) har undersökt huruvida mäns kroppsuppfattning påverkas av internalisering av ideal och jämförelse med andra. 111 manliga respondenter deltog i studien där de exponerades för reklamer som antingen var neutrala eller som innehöll slanka eller muskulösa ideal. Efter detta fick respondenterna fylla i ett formulär som mätte deras grad av kroppsmisnöje. Respondenterna fick även fylla i formulär som skulle mäta till vilken grad de internaliserat ideal kring utseende samt huruvida de jämförde sig med andra. Man kom då fram till att män som exponeras för och jämför sig själva med bilder på smala respektive muskulösa män i större utsträckning är missnöjda med sina kroppar. Hur ofta män väljer att jämföra sig själv gentemot manliga ideal präglas däremot också av i vilken grad männen är nöjda med sin kropp. De män som i grunden är mindre nöjda med sin kropp tenderar således att jämföra sig själv mer ofta med män som anses ha ”bättre kroppar” vilket späder på det egna missnöjet ytterligare. Med utgångspunkt i studiens resultat presenteras en möjlig förklaring till varför graden av kroppsmisnöje kan variera från individ till individ. Beroende på huruvida individen jämför sig ”uppåt” eller ”neråt” kommer dennes kroppsuppfattning påverkas. Den som jämför sig ”uppåt”, det vill säga med en kroppstyp som anses ligga närmre det rådande samhälleliga idealet, tenderar att därefter uppvisa större kroppsmisnöje. Omvänt gäller för den som tenderar att jämföra sig ”neråt”, det vill säga jämför sig med en mindre åtråvärd kropp. Studien visar även på att män är mer benägna att jämföra sig med människor i sin

omgivning som anses vara jämlika. När målet för jämförelse anses vara utom räckhåll för en person så kommer målet upplevas som irrelevant och personen som gör jämförelsen kommer att förbli opåverkad (ibid.).

Man har även undersökt hur internalisering av ideal kan ha inflytande över människors beteende. Rodgers et al. (2012) har undersökt detta med hjälp av 146 unga män i åldersgruppen 15-19 som utgjorde respondenterna i studien. Respondenterna fick fylla i olika formulär med syfte att mäta deras grad av strävan efter smala och muskulösa kroppar, internalisering av ideal från media, jämförelse av utseende och ätstörning. Det framkom då att strävan efter såväl den smala kroppstypen som den muskulösa kroppstypen påvisar en samvariation med ätstörningar hos unga män (Rodgers et al. 2012). Även Tod, Edwards & Hall (2013) har undersökt hur internalisering av ideal påverkar beteende, med fokus på träning och kostvanor. 353 manliga och kvinnliga universitetsstudenter fick fylla i formulär avseende grad av strävan efter en slimmad kropp, internalisering av ideal som förmedlas via media, ätstörningar samt fick uppge hur många gånger per vecka de tränade. Utifrån den genomförda undersökningen kunde man konstatera att internalisering av atletiska kroppsideal som framställs i media korrelerar med strävan efter en slimmad kropp. Dessutom har strävan efter den slimmade kroppen en effekt på beteende i aspekter av hur ofta man tränar och hur restriktiv man är gällande kost (ibid.). Ridgeway & Tylka (2005) beskriver ett antal tekniker som män tenderar att använda sig av i syfte att uppnå önskat kroppsideal så som olika former av träning, restriktiv diet och även i en del fall tillskott i syfte att kontrollera vikt och bygga muskler, till exempel bantningspiller, steroider och tillskott som höjer energinivån i kroppen och därmed öka prestationsförmågan under träning. Ytterligare visar forskning på internalisering av manliga ideal, kan leda till ohälsosamma beteenden. Levant et al. (2015) har i sin studie låtit 467 män i åldersgruppen 18-62 fylla i formulär för att uppskatta vilken grad de anpassat sig till maskulina normer, huruvida de brukar energidricka i syfte att uppnå maskulina ideal (exempelvis om de anser att de tar fler risker om de dricker energidricka), konsumtion av energidricka samt sömnstörningar. Resultatet visar att unga män som internaliserat manliga normer i högre grad tenderar att konsumera energidricka. Av denna konsumtion kan hälsoproblem uppkomma,

och Levant et al. (2015) presenterar en samvariation mellan ökad konsumtion av energidricka och sömnsvårigheter.

3. Teori

Syftet med studien är att undersöka hur ideal påverkar unga mäns kroppsuppfattning och beteende varpå socialkonstruktivism kommer användas som huvudsaklig teori. Socialkonstruktivism är en teoribildning där man utgår från att det inte finns någon objektiv sanning då samhället med dess företeelser och fenomen är konstruerat av människor. De ideal som har konstruerats kan sedan förmedlas och upprätthållas via kanaler som till exempel media samt genom det sociala samspelet med andra. Människan påverkas av de konstruerade sanningar som sedan tidigare finns i samhället och kommer genom en socialiseringsprocess att själva bli bärare för dessa konstruktioner. Denna internalisering av konstruktioner kommer således att innebära att individen genom ord och handlingar agerar för att upprätthålla och återskapa dem. Eftersom konstruktionerna är subjektiva är de kontextbundna och kan förändras genom tid och rum. Olika kulturella, sociala och historiska sammanhang är därmed bidragande faktorer till att konstruktionerna kan se olika ut. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv är kön att betraktas som en konstruktion där olika könstillhörigheter är förknippade med olika normer och värderingar. Den föreställningen som sedan tidigare konstruerats gällande ens kön återskapas och förstärks alltså med hjälp av språk och handlingar, dels från omgivningen men även från personen i fråga själv. Beroende på vilken könstillhörighet en person tillskrivs vid födseln kommer denne således bli bemött på ett visst sätt utifrån de förväntningar som finns i förhållande till ens könstillhörighet. De som inte lever upp till rådande föreställningar, det vill säga som är normbrytande utsätts för sanktioner. De två juridiskt existerande könen i Sverige, det vill säga man och kvinna, har konstruerats på olika sätt och ses ibland som varandras motsatser varpå manliga och kvinnliga normer därmed skiljer sig åt. Dessa olika normer och värderingar ligger till grund för människors tankesätt och handlingar eftersom de har internaliserats och yttrar sig i olika typer av agerande. Då kategorier samspelar med varandra går det dock inte att förstå maskulinitet genom att enbart se till kategorin kön utan en behöver se till samspelet med andra kategorier då

exempelvis sexualitet, klass och etnicitet. Genom samspelet mellan dessa kategorier konstrueras olika typer av maskulinitet som ordnas hierarkiskt, där den dominerande typen av maskulinitet tas i anspråk av män som innehar överordnade positioner inom de andra kategorierna i samhället. Med hänsyn till mäns olika grupptillhörigheter inom kategorier såsom etnicitet, klass och sexualitet kommer deras maskulinitet därmed konstrueras på olika sätt. Likaså är kön, liksom andra konstruktioner, kontextbundet varpå man inom olika samhällen kommer att ha olika uppfattningar kring vad det innebär att vara en man och hur maskulinitet ser ut. Mot bakgrund av detta går det att konstatera att maskulinitet kan variera beroende på en persons olika grupptillhörigheter samt den kontext denne befinner sig i (Wenneberg, 2010; Mattson, 2010). Fokus i denna uppsats kommer att ligga på manliga kroppsideal och hur de yttrar sig i unga mäns vardag när det kommer till deras kostvanor, träningsvanor och uppfattning av vad god hälsa innebär. För att undersöka respondenternas beskrivning av dessa fenomen är det av stor vikt att ha ett teoretiskt ramverk som möjliggör en förståelse för den kontext inom vilket dessa beskrivningar görs. Med hjälp av den socialkonstruktivistiska teoribildningen kan man dissekera männens utsagor och sätta dem i en kontext för att få förståelse för de processer som påverkat männens värderingar, tankebanor och därmed även uttalanden i frågan. Med hjälp av Mattssons (2010) beskrivning av konstruktionen av de manliga könsroller går det att undersöka hur respondenterna, i egenskap av sin tillskrivna könsidentitet, påverkas av och bidrar till de föreställningar som ligger bakom den specifika könsrollen. Eftersom respondenterna i denna studien är unga män i arbetsför ålder som bor i Sverige och befinner sig i en västerländsk kontext samt att de antingen lever i en heterosexuell relation eller definierar sig själva som heterosexuella kommer de manliga ideal som uttrycks av respondenterna troligtvis vara påverkade av dessa omständigheter. Därmed kommer även de verktyg som vi använder för att analysera respondenternas utsagor färgade av västerländska ideal.

För att vidare få en djupare förståelse för just den manliga könsrollen behöver man ha en förkunskap om de manliga normer som finns, vad det betyder och vad för konsekvenser det kan få för män i dagens samhälle.

Enligt Mahalik et al. (2003) kan man sammanfatta manliga könsnormer med hjälp av elva kategoriseringar; “winning”, “emotional control”, “risk-taking”, “violence”, “dominance”, “playboy”, “self reliance”, “primacy of work”, “power over women”, “disdain for homosexuals” och “pursuit of status”. Eftersom det inte finns en svensk version av dessa kategorier har vi valt att översätta dem för att sedan använda översättningarna i analysdelen. Då playboy är ett ord som går att finna i Svenska Akademiens ordlista (Svenska Akademien, 2015) kommer detta begrepp förbli detsamma även i en svensk version av kategorierna. En svensk motsvarighet till de tidigare presenterade kategorierna blir följande; “vinnande”, “emotionell kontroll”, “risktagande”, “våld”, “dominans”, “playboy”. “självständighet”, “arbete som prioritet”, “makt över kvinnor”, “förakt mot homosexualitet” och “strävan efter status”.

Mahalik et al. (2003) skriver om hur dessa kategorier representerar olika ideal och beteenden som associeras med manlighet och som män tenderar att sträva efter. Med “vinnande” menas att vinna allt man är involverad i och gör allt för att vinna. Vinnandet är viktigt för personen och detta grundar sig i att han vill bli beundrad och respekterad samt ses som framgångsrik, mäktig och fysiskt tillräcklig. “Emotionell kontroll” innebär att personen är restriktiv med känslor. “Risktagande” är kopplat till tuffhet och äventyrslystnad, vilket i sin tur kan sätta individen i potentiellt farliga situationer. En annan kategori som är kopplat till tuffhet är “våld” som även är kopplat till våldsamhet, vilket leder till föreställningar om att det är fejt att inte vilja slåss och gör att män tenderar att hellre slåss än fly. Även “dominans” är kopplat till tuffhet och en vilja att bli beundrad och respekterad och handlar om en grundläggande föreställning om att vissa grupper är underlägsna andra. “Playboy” och “makt över kvinnor” korrelerar med varandra i termer av att det handlar om antifemininitet, dock är “playboy” mer inriktat på äventyrslystnad och förmåga att dölja känslor medan “makt över kvinnor” handlar mer om social dominans samt kvinnors underordning. “Självständighet” innebär att hålla ett känslomässigt avstånd till andra människor och att mannen ska förlita sig helt på sig själv. “Arbete som prioritet” handlar om att sträva efter framgång till den grad att det sker en konflikt mellan yrkeslivet och andra åtaganden samt om föreställningar om mannen som familjeförsörjare. Dessa två kategorier kan bli problematiska då man tar faktorer så som ålder, klass och

funktionsvariation i beaktande. Människor som inte är myndiga kommer inte kunna vara helt självständiga eftersom de inte är rättssubjekt och därigenom inte heller har möjlighet att agera självständigt. Att förvänta sig att en omyndig person ska ha ett fast jobb och försörja familjen är således inte rimligt. Likaså kan det finnas problematiska aspekter i att utgå från att en person med funktionsvariationer kan stå helt till arbetsmarknadens förfogande och på så sätt försörja familjen. Kategorin "arbete som prioritet" bygger dessutom på att man har ett arbete att prioritera, vilket inte är en självklarhet för alla människor. En sådan kategori är alltså utformad för att tillämpas på arbetstagare vilket innebär att människor som står utan ett avlönat arbete utelämnas. Vidare handlar "förakt mot homosexualitet" om att vara restriktiv med känslor i förhållande till andra män (Mahalik et al., 2003). Denna kategori blir en aning snäv då den inte är lika tillämpbar för en man som definierar sig själv som homosexuell. Här blir det alltså tydligt att detta mätverktyg för att undersöka anpassning till manliga normer har ett heteronormativt inslag och är skapad med utgångspunkt i den heterosexuella mannen. Skulle det vara så att en av studiens respondenter skulle identifiera sig själv som homosexuell finns det en risk att mätverktyget är bristfälligt och inte kan fånga upp de aspekter av maskulinitet som mannen uttrycker. Mahalik et al. (2003) skriver till sist om "strävan efter status" som innebär förmågan att försörja familjen, att vara framgångsrik och ha makt och vara en vinnare blir statussymboler för män att sträva efter. Kopplat till Wennebergs (2010) teorier om vikten av kontext kan man i tillämpandet av denna kategori behöva ha i åtanke att föreställningen om vad status är kan variera mellan samhällsklasser eftersom dessa utgör olika kontexter.

Sammanfattningsvis grundar sig många av de manliga kroppsideal som media förmedlar i manliga normer. Männens internaliserar dessa ideal vilket påverkar deras kroppsuppfattning. Denna internalisering påverkar också mäns sätt att agera i termer av kostvanor och träningsvanor. Med hjälp av teorier kring hur verklighetsuppfattningar konstrueras och replikeras samt kunskap om framträdande manliga normer blir det möjligt att undersöka och analysera hur unga män beskriver sina kostvanor, träningsvanor och sin uppfattning om god hälsa.

4. Metod

Val av metod

Den kvalitativa forskningen bygger på att man utgår från att verkligheten är en social produkt skapad av människor som genom samspel med varandra konstruerar en egen verklighet där olika kategorier och fenomen tillskrivs olika innebörd. På så sätt skapar människan mening i sin tillvaro. Den verklighet som konstrueras är kontextbunden och påverkas av och kommer att påverka individen. Att betrakta verkligheten som något av människan konstruerat är en ontologisk ståndpunkt som kallas konstruktionism. För att få kunskap om denna konstruerade verklighet behöver forskaren undersöka och tolka människors agerande utifrån den givna kontext i vilket de befinner sig. På så sätt är tanken att man ska generera en ökad förståelse för hur människan tillskriver mening i sin vardag och hur dessa konstruktioner påverkar hennes agerande. Kvalitativa metoder syftar ofta på att undersöka och skapa en djupare förståelse för hur dessa konstruktioner påverkar människor. Istället för att producera generaliserbar kunskap strävar man alltså efter att förstå hur olika individer påverkas av den kontext de befinner sig i. En kvalitativ metod är därför användbar i studier där man är intresserad av att skapa en djupare förståelse för individens uppfattning av sin verklighet och hur denna uppfattning präglar individens beteende och värderingar (Bryman, 2008). Eftersom syftet med denna studie är att skapa en ökad förståelse för hur unga män påverkas av rådande manliga ideal i sina kost- och träningsvanor har därmed en kvalitativ forskningsmetod använts.

Förtjänster och brister med metod

Det finns många förtjänster med att använda sig av en kvalitativ ansats. Bryman (2008) skriver om hur kvalitativa studier är fördelaktiga för den som vill undersöka meningen bakom människors agerande eftersom denna metod tar den rådande kontexten i beaktande och därmed möjliggör en djupare förståelse för fenomenet man undersöker. Kvalitativa studier tenderar också att vara av mer flexibel art då forskaren i förväg inte kan avgöra vad som ska utgöra det empiriska underlaget. Istället är det deltagarna i studien som avgör vad för typ av information som framkommer. Det finns dock brister med användningen av

kvalitativa studier. En av de mest påtagliga bristerna är att det inte är möjligt att generalisera resultaten som framkommer i en kvalitativ studie eftersom man undersöker så pass små enheter. Likaså är studierna svåra att replikera eftersom det i förväg inte finns en mall för hur forskaren ska bearbeta den inkomna empirin varpå tolkningen av data kan påverkas av forskarens personliga egenskaper och värderingar. Då resultaten också bygger på forskarens egna uppfattningar och värderingar kan den kvalitativa forskningen kritiseras för att vara alltför subjektiv. En annan nackdel med kvalitativa forskningsmetoder är att de ofta brister i transparens då urvalsprocessen och analysförfarandet inte beskrivs tillräckligt utförligt vilket medför en svårighet att för en utomstående följa forskningsprocessen och förstå hur forskaren kom fram till sina slutsatser (ibid.).

Urval

Syftet med studien är inte att kunna generalisera resultatet utan att få fram respondenternas uppfattningar och synliggöra den variation som finns mellan respondenterna. Urvalet inför studien är således ett icke-sannolikhetsurval. Med de forskningsfrågor som studien ämnat att besvara i åtanke ställdes följande kriterier som respondenterna behövde uppfylla; de skulle identifiera sig själva som män, tillhöra åldersgruppen 20-30 år och ska vid något tillfälle ha tränat. När urvalet anpassas efter forskningsfrågor kallas detta för målinriktat urval (Bryman, 2008). Storleken av urvalet, det vill säga hur många respondenter som deltog, var ett resultat av balansgången mellan studiens tidsbegränsning samt uppskattning kring hur många respondenter som krävdes för att uppnå teoretisk mättnad. Inom kvalitativa intervjustudier är det svårt att i förväg uppskatta hur många intervjuer som krävs för att uppnå mättnad. Antalet intervjuer som krävs kan också skilja sig åt beroende av hur urvalsgruppen ser ut och huruvida undersökningen är inriktad på ett specifikt tema eller inte (Bryman, 2008). Då denna studie var relativt begränsad i sitt undersökningsområde eftersom den inriktades på hur respondenterna såg på hälsa, kost och träning, ansågs man kunna uppnå mättnad tidigare än om man undersökt bredare områden. Med hänsyn till detta och den tidigare nämnda tidsbegränsningen gjordes bedömning att genomföra en varsin intervju med sex olika respondenter i studien. För att få tag på respondenter nyttjade vi våra personliga kontaktnät och tillfrågade män i vår omgivning som

stämde in på kriterierna. Via en kontaktperson på en idrottsförening fick vi kontaktuppgifter till ytterligare två respondenter som vi sedan kontaktade och tillfrågade om deltagande i studien. Att på detta sätt välja ut respondenter utefter tillgänglighet kallas för bekvämlighetsurval (Bryman, 2008).

Semistrukturerade intervjuer

Utifrån kvalitativ metod har vi valt att använda oss av semistrukturerade intervjuer i intervjuprocessen.

I en semistrukturerad intervju har forskaren sammanställt en intervjuguide på förhand som innehåller de teman som intervjun ska handla om samt specifika frågor som ska ställas under intervjun. Däremot behöver inte frågorna ställas i den ordning som de står ursprungligen utan forskaren har stor frihet att ändra ordningsföljden på frågorna och även ställa andra frågor som inte finns med i intervjuguiden från början, beroende på vilken riktning intervjun tar. En semistrukturerad intervju är en flexibel intervjuprocess, men till skillnad från en ostrukturerad intervju finns det ett visst mått av struktur då man förhåller sig till intervjuguiden. Oavsett vilka oförutsedda resonemang som framkommer under intervjuns gång, har man alltid en struktur att återkomma till och kan därmed styra intervjun i riktning mot det man vill ha information om (Bryman, 2008).

Intervjuguide

Bryman (2008) menar att det viktigaste i utformningen av en intervjuguide är att den ska göra det möjligt för forskaren att inhämta information och därmed kunna besvara sina frågeställningar. Därmed kan det vara fördelaktigt att skapa frågor som står i direkt koppling till studiens frågeställningar.

Intervjuguiden som användes vid intervjuerna till den här studien är utformad efter fyra teman; media, kostvanor, träningsvanor och hälsa. Vi har varit noga med att använda ett begripligt språk i utformningen av frågorna samt att frågorna inte ska vara ledande. Vi har också gjort övervägningar kring hur ordningsföljden ska se ut, dels för att skapa en viss ordning för oss själva men också för att respondenterna ska känna att frågorna följer efter varandra på ett naturligt sätt.

Genomförande

Gällande den miljö i vilken intervjuerna har genomförts har fokus varit på respondenternas bekvämlighet. Det har varit viktigt för oss att intervjuerna genomförts i en miljö där respondenterna känner sig bekväma och att det inte ska innebära långa resor eller obekväma tider för dem. En del av intervjuerna har genomförts i respondenternas egna hem om det har varit ett önskemål från deras sida, eller på den idrottsklubb där de är medlemmar. Under förberedningen av intervjuguiden har vi uppskattat att varje intervju bör ta cirka 40 minuter men bett dem att avsätta åtminstone en timme av sin tid, då vi räknat med att intervjun kan ta längre tid. Detta för att respondenterna inte ska känna sig begränsade av den beräknade tiden vilket därmed kunde medfört att vi gått miste om resonemang som kan vara viktiga och intressanta för studien. Vid intervjutillfället har vi inlett med att respondenten har fått skriva under en samtyckesblankett, samt informerat om vad intervjun handlar om, att de har rätt att avbryta om de vill och att de uppgifter som framkommer under intervjun endast kommer användas i den aktuella studien. Därefter har vi också informerat om att intervjun kommer att spelas in och ställt frågan om de samtycker till detta. Bryman (2008) menar att det är viktigt att se till att inspelningen av intervjun är av god kvalitet eftersom en knappt hörbar intervju är svår att analysera. Till inspelningen har vi använt inspelningsfunktionen på våra privata telefoner. Vi valde att spela in på två olika enheter för att försäkra oss om att inspelningen inte går förlorad om någonting på en av telefonerna av någon anledning skulle upphöra att fungera. Vi har genomfört intervjuerna tillsammans, dock har vi innan intervjutillfället gjort upp kring vem som ska figurera som ledande intervjuare under intervjun. När alla intervjuer genomförts har vi transkriberat. Fördelen med att spela in och sedan transkribera är att man inte behöver anteckna under intervjun, och att forskarens fokus ligger helt på intervjupersonen (Bryman 2008). Under transkriberingen av intervjuerna har vi lyssnat på inspelningarna och sedan ordagrant återgett det som sägs i skrift.

Metodens tillförlitlighet

När det kommer till reliabilitet och validitet ser kraven annorlunda ut för kvantitativ och kvalitativ forskning. Gällande den kvalitativa forskningen talar

man istället om tillförlitlighet som i sin tur är indelad i fyra mindre kriterier. Det första kriteriet kallas trovärdighet och innebär att man, för att öka trovärdigheten i det framkomna resultatet, behöver säkerställa att den empiri som insamlats överensstämmer med respondenternas uppfattningar. För att göra detta kan man använda sig av respondentvalidering där forskaren går igenom resultaten för respondenterna som sedan kan bekräfta huruvida forskaren uppfattat deras utsagor på rätt sätt (Bryman, 2008). Med hänsyn till detta krav har vi därför fört en dialog med respondenterna under arbetet med analysen för att fastställa att vi har uppfattat deras svar på ett korrekt sätt. Överförbarhet, som är det andra kriteriet för att en studie ska vara tillförlitlig, handlar istället om vikten av att beskriva den kontext inom vilket studien genomförs (Bryman, 2008). Detta krav har vi tillgodosett genom att beskriva kontexten i olika delar av uppsatsen. En mer utförlig beskrivning av miljön där intervjuerna genomförts, av respondenterna samt den kontext de befinner sig i återfinns under rubrikerna genomförande samt resultat och analys. Det tredje kriteriet - pålitlighet, likställs vid det som inom kvantitativ forskning kallas reliabilitet. För att studien ska anses vara pålitlig behöver de olika momenten i studien beskrivas grundligt och utförligt. Att uppfylla krav för pålitlighet innebär att man möjliggör för att studiens olika processteg går att replikera (Bryman, 2008). Med detta i åtanke har vi redogjort för de olika processtegen i vår studie. Det sista kravet kallas möjlighet att styrka och konfirmera och grundas i att forskaren eller forskarna har vidtagit åtgärder för att deras personliga värderingar inte ska påverka utförandet av studien (Bryman, 2008). Genom att föra en kontinuerlig konversation oss emellan rörande våra personliga värderingar, dels hur dessa ser ut i förhållande till det aktuella ämnet, men också hur dessa skulle kunna komma att ha en påverkan på genomförandet, då främst gällande insamling samt bearbetning och tolkning av empirin, har vi försökt undgå att studiens resultat styrs av våra värderingar. I Bryman (2008) tas även kravet om äkthet upp. Detta krav handlar om att forskningsstudier ska förmedla en rättvis bild av respondenternas uppfattningar samt på olika sätt vara till nytta för deltagarna i studien då de får en bättre förståelse av den kontext de befinner sig i, då omgivningen får en bättre förståelse av kontexten och då studien medfört att deltagarna kan förbättra sin situation och vidta de åtgärder som krävs för förbättring. Genom att respondenterna fick svara på exakt samma frågor görs bedömning att en rättvis bild av deras utsagor har återgetts. Då respondenterna har

möjlighet att ta del av studiens resultat kan studien också antas bidra till att respondenterna kan få en ökad förståelse för den kontext inom vilken de befinner sig och kritiskt granska denna vilket kan leda till arbete för förbättring. Dessutom kan omgivningen ta del av studien vilket skulle innebära att utomstående även de skulle kunna få en ökad förståelse för den kontext respondenterna befinner sig i.

Etiska överväganden

I all forskning finns det ett antal etiska överväganden som måste göras. Till exempel har vi behövt ta hänsyn till de etiska principer som finns, det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Informationskravet innebär att intervjupersonerna i den aktuella studien ska få korrekt information kring studiens syfte och hur den kommer att gå till. Intervjupersonerna ska även informeras kring sina egna rättigheter i studien, det vill säga att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta när de vill. Samtyckeskravet handlar om att intervjupersonerna ska ha rätt att bestämma själva över sin medverkan i studien. Vidare ska forskaren med hänsyn till konfidentialitetskravet behandla alla uppgifter som framkommer i studien med största möjliga konfidentialitet och se till att personuppgifter förvaras oåtkomligt för obehöriga. Till sist handlar nyttjandekravet om att de uppgifter som samlas in endast ska nyttjas till studiens syfte (Bryman, 2008).

För att uppfylla informationskravet har intervjupersonerna då de blivit tillfrågade om de vill delta i studien, fått information kring studiens syfte samt vad frågorna kommer att handla om. De har även vid själva intervjutillfället tillhandahållit information kring hur lång tid intervjun kommer ta samt vilka rättigheter de har som respondenter, det vill säga att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta om de så önskar. Samtyckeskravet är uppfyllt på så sätt att respondenterna vid intervjutillfället skriftligen har fått lämna sitt samtycke med hjälp av en samtyckesblankett som även innehåller information kring studiens syfte och respondentens rättigheter under intervjun. Konfidentialitetskravet har uppfyllts genom att vi bland annat har tagit aspekten som rör informationsskydd i beaktande. Med detta menas att lagra och hantera de uppgifter som framkommit i intervjuerna på ett hänsynsfullt sätt (ibid.). Uppgifterna har förvarats utan att obehöriga kunnat nå den och respondenterna är fullständigt anonyma även i

anteckningar och transkriberingar. Nyttjandekravet uppfylls på så sätt att de uppgifter som samlas in inte används för något annat ändamål än till denna studie. Förutom att ha etiska principer i åtanke i arbetet med studien, har vi även behövt göra andra etiska överväganden. Eftersom frågor kring självbild, social jämförelse och ideal kan vara känsliga, har vi i utformningen av intervjuguiden varit noga med att utforma frågorna så att dessa inte upplevs som kränkande eller som ett försök att inkräkta på personen privatliv. Utifrån detta har vi undvikit att ställa frågor som är direkt kopplade till upplevelser av den egna kroppen utan istället försökt utforma frågor som är mer allmänna och konkreta, detta i syfte att respektera respondentens privatliv och få denne att känna sig trygg vid intervjutillfället.

Analysmetod

Bryman (2008) beskriver bearbetningen av det empiriska materialet från en kvalitativ studie på följande sätt; man bekantar sig med materialet, man bryter ner det i mindre beståndsdelar och utformar begrepp som motsvarar dessa beståndsdelar och utgår från dessa begrepp när man sedan analyserar materialet. Eftersom det intervjuschema som använts under intervjuerna konstruerades utifrån fyra olika teman (media, kostvanor, träningsvanor och hälsa), valde vi att ha dessa i åtanke under kodningen av empirin. För att bli bekanta med empirin läste vi igenom de transkriberade intervjuerna ett flertal gånger och kunde således få en helhetsbild och skönja mönster i respondenternas svar. Genom att ha tidigare nämnda teman i åtanke under läsningen var det möjligt att urskilja olika begrepp inom varje tema som framträdde i intervjuerna. Varje tema färgkodades. De begrepp som hörde till varje tema var följande:

Media: växlande/variation, utseende, social jämförelse, beteende, media, internalisering, motsatser, identitet och manliga normer.

Kostvanor: kompensation, restriktion, tillskott, social mat och tid.

Träningsvanor: träning som kompensation, disciplin och bygga muskler.

Hälsa: hälsa, lycka och variation.

Under analysförfarandet tog vi fram citat som berörde dessa olika begrepp.

Citaten tolkades sedan och ställdes gentemot resultat från tidigare forskning och ett teoretiskt ramverk. I de fall respondenterna uttryckt olika förhållningssätt

gällande vissa frågor jämfördes de olika utsagorna med varandra och sattes i relation till vilka egenskaper som kännetecknade respondenterna.

Arbetsfördelning

Majoriteten av uppsatsen har skrivits av oss båda tillsammans.

Problemformulering, teori, tidigare forskning och avslutande diskussion är skriven gemensamt helt och hållet. Vi valde att dela upp metoden och arbeta med olika rubriker samtidigt och har arbetat på liknande sätt vad gäller vissa delar av analysen. I de fall vi har skrivit delar enskilt har den andra parten korrekturläst och godkänt texten.

Kontaktande av respondenter, inbokning av intervjuer samt konstruktion av intervjuguide har gjorts gemensamt. Intervjuerna har vi hållit i tillsammans, efter en överenskommelse på förhand om vem som ska leda intervjun. Efter det att intervjuerna genomförts delade vi upp dem så att vi på varsitt håll transkriberade olika intervjuer. Även kodningen av materialet har vi gjort gemensamt.

5. Resultat och analys

Respondenterna i denna undersökning är sex män i åldern 20-30 år, med varierande bakgrunder och erfarenheter. De är alla bosatta i Sverige och identifierar sig själva som heterosexuella. En av respondenterna har emigrerat till Sverige och en annan respondent har en förälder som har emigrerat. Övriga respondenter är födda i Sverige och har svenska föräldrar. Två av respondenterna är aktiva i olika idrottsföreningar och tränar således vid ett flertal tillfällen per vecka. De övriga respondenterna är inte aktiva i någon idrottsförening och två av dessa har dessutom, på grund av olika diagnoser, begränsningar i tränings- och kostvanor. Den gemensamma faktorn för alla respondenter är att de alla tränar eller någon gång utfört någon form av träning. Nedan följer vår analys utifrån de berättelser och upplevelser som framkom under intervjuerna med dessa män.

Media

Gällande de ideal som framställs i media betonar många av respondenterna variation och menar på att det för tillfället sker en förändring kring idealen där män i allt större utsträckning tillåts vara olika. Istället för att prata om manliga

ideal som snäva beskrivs dessa istället som ett bredare begrepp där det inte finns en tydlig definition av hur idealet ska vara. Två av respondenterna säger följande:

“Det har ju blivit mer och mer accepterat med att man ska vara vem man vill... Jag tror det håller på att ändras lite... Att det... ja det är okej att vara som man vill- själv vill. Man får välja själv.”

“... det har blivit mer och mer att det... man kan vara manlig på andra sätt.”

Trots detta ger respondenterna uttryck för väldigt liknande föreställningar kring hur en ideal man bör se ut och beskriver även liknande uppfattningar kring vilka attribut som inte är önskvärda.

“Jag brukar fråga folk som säger att nej men det är inte så, det inte så det framställs i media, då brukar jag be dem ta fram en man som är kort och lite rund, som inte framställs som komisk eller som en... förlorare i TV.”

Det blir tydligt i analysen av intervjuerna att respondenterna har förmågan att reflektera kring de ideal som förmedlas via media. En av respondenterna beskriver hur ideal i media återskapas och reproduceras på så vis att normbrytande utseenden förlöjligas. Kopplat till socialkonstruktivism (Wenneberg, 2010) blir det här ett tydligt exempel på att media är en viktig arena för att bibehålla rådande ideal och föreställningar. Sett till citatet ovan blir just ordet “förlorare” intressant utifrån teorin om vinnande. “Vinnande” är en framträdande kategori i beskrivningen av manliga normer. Begreppet innebär att män uppmuntras av omgivning och varandra till att sträva efter att vara “vinnare”. “Vinnande” grundar sig i viljan att bli beundrad och respekterad samt uppfattas som fysiskt tillräcklig (Mahalik et al. 2003). Genom att media, på det sätt som respondenten ovan beskriver, framställer normbrytande män som “förlorare”, kommer de som internaliserar dessa ideal att betrakta dessa attribut som mindre önskvärda. I samspelet mellan media och manliga normer växer alltså

idealmannen fram och internaliseras av unga män. Av respondenterna uttryckte en del även ett kritiskt förhållningssätt till de ideal som förmedlas. En av respondenterna sade följande:

“Ja då tycker jag dom överdriver rejält tycker jag... [...] Ja allting är ju såhär photoshoppat ju så... [skratt] och så tycker jag att dom försöker... ehh... kanske ja, att man ska vara väldigt... ja, mycket vältränad...”

Bland de manliga respondenterna finns en medvetenhet om att ideal inte alltid är realistiska, utan är överdrivna maskulina stereotyper. Trots att respondenterna uppger sig se uppenbara brister i rådande ideal verkar det ändå finnas en vilja att uppnå dessa ideal.

Samma respondent som stod för citatet ovan, berättar senare i intervjun hur hans motivation ökar då han märker resultat av sin träning. På frågan om han tror att hans självbild påverkats av hans träningsvanor svarar han:

“Ja, det påverkar ganska mycket nu när man ändå har börjat på gymmet och har börjat gymma liksom när man ser att [ohörbart] man blir lite så smalare och då när man tränar, dom har ju en källare då och då är det liksom skjortan av liksom, topless och man tycker jaja och det är motiverande liksom, det påverkar ens motivation tycker jag och det är lite... småkul.”

I detta fall förankras strävan efter att uppnå maskulina ideal i det kroppsliga. Respondenten uppger att han, efter träning, ser resultat av träningen och att detta är något positivt. Trots att han tidigare påpekat att rådande ideal inte är realistiska beskriver han ändå en positiv upplevelse av att hans kropp ser annorlunda ut efter träning vilket kan tolkas som att han, trots sitt kritiska förhållningssätt, agerar för att upprätthålla de kroppsideal som han själv tycker framställs i media, genom att sträva efter dem.

Mot bakgrund av resultat från tidigare forskning gällande hur internalisering av manliga normer påverkar vilken typ av kropp män tenderar att sträva efter (de

Jesus et.al, 2015) går det att utläsa en form av strävan efter den muskulösa eller slimmade kroppen i föregående respondents utsaga. Just strävan efter den muskulösa eller slimmade kroppen är vanligt förekommande hos män enligt flera studier som genomförts med fokus på detta (Smolak & Murnen, 2008). Utifrån de beskrivningar kring idealkroppen som respondenterna i denna studie har gjort blir det också tydligt att strävan efter den muskulösa och/eller slimmade kroppen är vanligt förekommande. I analysdelen gällande respondenternas kroppsideal kommer vi att vidare behandla deras beskrivningar kring det kroppsliga.

Bland respondenterna ger en del uttryck för internalisering av ideal genom att prata om idealen och jämföra sig själv med omgivningen utifrån vem som uppfyller dessa ideal. Här framkom blandade uppfattningar av respondenterna, där en del uttryckte att de jämförde sig mycket med andra samtidigt som andra respondenter snarare tog avstånd från att själva jämföra sig med andra.

”... bland mina vänner så- så har ju inte utseendet, det fysiska så jättemycket ehh stor påverkan utan då pratar vi ju mer om det här, det är fortfarande lite granna med att man ska vara, man ska inte vara för kort, vara för lång är inte problem med men man ska inte vara för kort och då har jag ehh nån vän där som är kortare så att säga, som faller under bordet i... i den benämningen”

På frågan kring på vilket sätt han jämför sig med andra svarar en av respondenterna

”I mitt fall så är det ju främst längden tror jag...”

Ridgeway & Tylka (2005) skriver att män tenderar att se på en lång kropp ett positivt attribut medan det anses icke-önskvärt att vara kort. I likhet med tidigare forskning uttrycker respondenterna i denna studie att “att vara lång” är ett önskvärt attribut. I de två ovanstående citaten uppger båda respondenter att längd är någonting som kan jämföras med andra. De respondenter som uppger att de jämför sig med människor i sin omgivning betonar gärna de fysiska ideal som respondenterna tidigare beskrivit som önskvärda hos män. Eftersom de

egenskaper som respondenterna lyfter fram som referenspunkter för jämförelse gentemot andra kan man här urskilja ett händelseförlopp där ideal internaliseras av män för att dessa män sedan, utifrån internaliserade ideal, jämför sig med andra. Med utgångspunkt i den socialkonstruktivistiska teoribildningen med fokus på hur könsroller och uppfattningar om maskulinitet som konstruerat (Wenneberg, 2010; Matsson, 2008) går det att utläsa respondenternas beskrivningar av social jämförelse som en aktiv del av detta konstruerande. Genom att mäta sig själva och jämföra sig med andra utifrån fysiskt önskvärda egenskaper beskriver respondenterna på ett tydligt sätt hur de, trots sin medvetenhet kring hur strävan efter ideal kan få negativa konsekvenser, genom olika handlingar blir delaktiga i återskapandet och reproduceringen av manliga ideal.

För att ytterligare fånga aspekter av internalisering av manliga ideal lät vi respondenterna beskriva vad som är status för en man samt frågade kring huruvida de själva ansåg att status var viktigt för dem. En av respondenterna påpekade aspekter som att ha ett bra utseende och vara vältränad men menade på att status inte var viktigt för honom. När han sedan fick frågan om huruvida han jämförde sig med människor i sin omgivning pratade han om killarna på sin arbetsplats och sade följande:

”... de killarna som är där dem... det är ju ingen som är alltså- det är ingen som fyller upp den här stereotypa rollen som känner att ’Åh, men den ska man se upp till!’, utan de flesta är väldigt... normala. Så det... så i vardagen är det inget jag tänker på alls.”

Forskning kring samspelet mellan medias exponering av ideal, internalisering av dessa ideal och jämförelse med andra har gjorts i en studie av Galioto & Crowther (2013). Man har då kommit fram till att de män som i grunden var mer nöjda med sina kroppar tenderade att i mindre utsträckning jämföra sig med andra medan män som var mer missnöjda med sina kroppar jämförde sig med andra oftare och att denna jämförelse kunde bidra till att missnöjet med den egna kroppen ökade. Mot bakgrund av sådan forskning skulle det vid första anblick vara möjligt att tolka respondentens svar som ett svar i enlighet med tidigare forskning och mena på att respondenten uppger att han inte anser att status är viktigt och att han

därmed inte heller tenderar att jämföra sig med andra. Vid närmre granskning tyder sig situationen vara mer komplex och respondenten uppvisar, i motsats till sin egen utsago, att han påverkas av internaliserade ideal. Att nämna huruvida personer i omgivningen ligger nära ett önskvärt ideal eller ej tyder nämligen på att man har gjort en slags värdering i deras utseende då man jämfört de andra människans attribut med de attribut som anses vara önskvärda. Trots att respondenten uttrycker sig själv ta avstånd från rådande ideal då han säger sig vara relativt obrydd av utseendemässiga aspekter blir det tydligt att han på ett indirekt sätt, det vill säga där det är personer i omgivningen istället för det egna jaget som är måltavlor för jämförelse gentemot rådande ideal, ger uttryck för att han påverkas av internaliserade ideal

Kroppsideal

Ett av idealen som var framträdande i intervjuerna var storlek - hälften av respondenterna uppgav att en man bör vara stor.

“... framförallt stor och lång...”

“Eh... Utan du ska alltid vara sto- allting ska vara stort på en man.”

“ ... jag har bäst förutsättningar, jag *är* störst...”

Dock nyanseras begreppet storlek vidare i respondenternas utsagor då många uppgav att det fanns “negativa” sätt att vara stor på, såsom att vara “för tjock” eller “för biffig”. På så sätt blir det möjligt att anta att storlek i sig nödvändigtvis inte är något positivt, utan att detta är villkorat och att storlek enbart är positivt under vissa förutsättningar.

Bilden av föreställningen om idealmannen som växer fram utifrån intervjupersonernas beskrivning är således komplex, men de är möjligt att skönja en del gemensamma drag. I intervjuerna uttrycker alla respondenter en upplevelse av att attribut såsom att vara vältränad är önskvärt då det instämmer med den manliga idealbilden. En av respondenterna uttryckte följande:

“Ah men det är ju just det här, man ska vara lång, vältränad, breda axlar, ehm... Stor överhuvudtaget egentligen, men man får fortfarande inte vara tjock”

Många av respondenterna uttrycker muskelbyggande som en grundläggande del av att vara vältränad, dock verkar inte det primära målet vara att vara så stor som möjligt. Istället beskriver många av respondenterna en kropp som verkar vara något slags mellanting, där man är vältränad men inte för “biffig”.

“... och jag mår bättre när jag är lite mer slimmad och äter mer hälsosamt liksom än att... försöka väga mycket”

“... det är ju just det här, det är långa muskler och inte för bulkig”

I likhet med tidigare forskning uttrycker många män i studien en strävan efter en antingen muskulös eller slimmad kropp. Däremot förekommer det att respondenterna tar avstånd från en så kallad allt för muskulös kropp, och istället poängterar en slags balans mellan olika extremer som ett ideal. En av respondenterna lyfter fram vikten av rätt proportioner.

“... jag tycker det är för m- om man är för muskulös så är inte det heller aktu- alltså det är inte heller fint tycker jag, utan fokus är att man ska ha bra proportioner även- alltså oavsett hur man ser ut”

En annan aspekt av det manliga kroppsidealet är längden, där det anses vara önskvärt att vara lång (Ridgeway & Tylka, 2005). Av respondenterna nämnde enbart två personer längd som en viktig faktor avseende den manliga idealkroppen. På frågan hur idealmannen ser ut svarar en av respondenterna följande:

“... tänkte säga “inte som jag” ehh men ehh jag tror att det är en svår fråga men om man tänker så som jag tänker att folk vill ha eller som samhället vill ha så tror jag att han är ganska lång”

“... nåt av det värsta man kan vara... är liten och mesig. Som... ung kille. Ehh... och det får man väldigt fort lära sig, är man liten och tanig, så får man ta mycket skit”

De som uttryckligen påpekat längd som en viktig aspekt har även uppgett sig ha komplex för sin egen längd. Det blir således tydligt att de som anser sig vara normbrytande gällande ideal även uttrycker större medvetenhet kring dessa ideal. Dock kan man utifrån empirin ej fastställa huruvida den ökande medvetenheten leder till att dessa män har komplex eller om det är komplexen i sig som i sin tur leder till att man uppmärksammar rådande ideal på ett annat sätt. Detta kan även kopplas till tidigare forskning kring social jämförelse, där kommit fram till att personer som tenderar att vara långt ifrån det ideal de jämför sig med också i högre grad är missnöjda med sina kroppar. Galioto & Crowther (2013) kallar detta för att “jämföra sig uppåt”. Män som istället upplever sig stå över det ideal de jämför sig med tenderar att istället “jämföra sig neråt”. Följande respondent beskriver hur han jämför sig neråt eftersom han upplever att det ökar han självkänsla:

“Om jag jämför mig med andra? Ehh... Jaja hela tiden, hela tiden [skratt] ser man en, ja... är jag bättre än honom? Jadå, jag är bättre än honom. Tycker jag det är liksom ökar liksom det här självvegot liksom, det är lite grann självförtroende, om man är lite bättre än någon annan där, ja jag är bättre än någon annan, ja jag kan detta [skratt]”.

En annan respondent beskriver negativa känslor i samband med att jämföra sig uppåt:

“För det kan vara så att jag kan vara bättre på någonting på nån front, och så är nån annan person bättre på nånting och det slutar bara med att det man är sämre på, det sätter sig i huvudet och så är det nånting som man mår dåligt av...”.

Som ovan nämnt verkar de män som själva beskriver en upplevelse av att vara normbrytande gällande ideal och som också beskriver komplex gällande sin längd

tendera att jämföra sig uppåt. De män som däremot uppger att de tränar mycket och även säger att de har "bra" kroppsliga förutsättningar, uppger att de inte har några komplex och beskriver heller inga upplevelser av att jämföra sig uppåt. Detta kan tyda på att dessa män själva upplever sig uppnå manliga kroppsideal och därmed inte heller har något behov av att jämföra sig uppåt. En av respondenterna som uppger att han tränar mycket svarar följande på frågan om han har någon förebild han skulle vilja se ut som:

“Nej, det tror jag inte. Jag försöker vara mig själv liksom... Må bra.”

I intervjupersonernas utsagor kan man alltså skönja aspekter som är möjliga att relatera till den tidigare forskning som tagits fram. Franko et al. (2015) menar att internaliseringen av manliga kroppsideal leder till en större sannolikhet för att män strävar efter en kropp som är antingen muskulös eller slimmad.

När respondenterna i den här studien beskriver idealmannen är det just den vältränade, muskulösa och slimmade kroppen som beskrivs. Som tidigare nämnt beskriver de också den ultimata kroppen som något slags mellanting, slimmad men muskulös, utan att vara för stor. Det finns också likheter med den beskrivning av mindre önskvärda attribut som Ridgeway & Tylka (2005) presenterar. Respondenterna beskriver hur idealmannen är stor, men att han samtidigt inte får vara tjock. Samtidigt framkommer det att det inte heller är önskvärt att som man vara liten. En del av respondenterna beskriver även ideal som rör längd och menar att rådande kroppsideal för män innebär att vara lång och att det inte är önskvärt för en man att vara kort. Även detta går i linje med Ridgeway & Tylkas (2005) studie kring önskvärda och icke önskvärda attribut hos män.

De aspekter i respondenternas utsagor som rör jämförelse med andra är gåt tydligt att relatera till Galioto & Crowthers (2013) resonemang kring att jämföra sig uppåt och neråt. En del av männen beskriver tydligt upplevelser av jämförelse både uppåt och neråt och som beskrivet ovan finns det tydliga kopplingar mellan att jämföra sig uppåt eller neråt och hur nöjd med sin kropp mannen i fråga uppger sig vara.

Manliga normer

Utifrån de elva kategoriseringar som Mahalik et al. (2003) använt sig av i utformandet av mätverktyget Conformity to Masculine Norms Inventory, kan man identifiera exempel på internalisering av manliga normer i respondenternas utsagor. Tydligast blir beskrivningarna av “vinnande”, “emotionell kontroll”, “playboy”, “arbete som prioritet” och “förakt mot homosexualitet”.

Vinnande

“... han har tränat, vi har tränat lika länge, men jag har haft uppehåll när jag pluggade och han har tränat under hela tiden så han är rätt fit ju... och... nej men nu liksom ehh... när han har tränat, måste bli bättre än honom, måste bli bättre än honom liksom.”

“... jag känner mig inte bekväm i situationer där man mäter sig... tävlar mot varandra. Sen att det kan vara kul och göra på gymmet och när man tränar och triggas varandra, det är en helt annan typ av tävling så att säga, då hjälper man varandra och har kul.”

Citaten ovan är ett exempel på “vinnande”, alltså att hela tiden sträva efter att vara en vinnare. En del av respondenterna beskriver hur den träning de utövar utformas som en tävling mot någon annan. Respondenten bakom det första citatet berättar hur tävlingen är ett sätt att öka motivationen och att bli bättre än någon annan, vilket kan vara ett exempel på en situation då det blir viktigt att vinna och därmed uppnå fysisk tillräcklighet i förhållande till någon annan.

Även respondenten i det andra citatet beskriver hur tävlingen mot någon annan blir ett sätt att öka motivationen och nöjet i träningen, men berättar också hur han inte känner sig bekväm i situationer där man ställs mot någon annan.

Emotionell kontroll

“... att man inte får... bli ledsen, man får inte... [...] ... man får egentligen inte visa medkänsla vilket är nånting jag egentligen har

funderat mer i senare år att det- inte bara att du som person inte får visa... att du mår dåligt ehh... men du får inte visa så att säga att du tänker att nån annan... mår dåligt heller ehh... Så att man insluter liksom de här känslorna och bara... trycker ihop dom och lämnar dem nån annanstans. För att dom är inte manliga. [...] Och det ingår i... i allting, det ingår i... hur vi ser på världen, inte bara oss själva men också hur vi ser på kvinnor, hur vi ser på arbete, lycka... allting.”

Detta citat kan ses som ett exempel på den kategori som Mahalik et al. (2003) kallar för “emotionell kontroll”, det vill säga att vara restriktiv med känslor i förhållande till andra människor. Respondenten beskriver en upplevelse av att tvingas vara sparsam med känslouttryck och helst inte ge dessa något utrymme överhuvudtaget. Vidare beskriver han en upplevelse av hur han och män i hans omgivning får lära sig saker om manlighet som sedan genomsyrar deras liv generellt. Samma respondent beskriver även en upplevelse av att män tidigt i livet får lära sig att tåla både fysiska och psykiska påfrestningar och även att inte visa utåt att psykisk eller fysisk smärta har någon påverkan på en:

“... det är ett sätt speciellt för unga killar att visa att dom är... män i olika situationer. Det kan vara att visa att dom är starka eller att dom tåler smärta eller ehh fysiska och psykiska påfrestningar ehh... och då blir det hårt, man får liksom inte visa sig svag... [...] ... och egentligen tror jag inte det är styrkan i sig utan det är avsaknaden av svaghet som man... [...] ... att man inte får visa ehh... känslor på samma sätt... [...] det handlar om att tåla smärta... [...] ... lära att man inte får... blir ledsen, man får inte... visa att man har ont...”.

Detta kan också ses som en aspekt av ”emotionell kontroll”, att man som man ska ha förmågan att tåla fysisk eller psykisk smärta utan att egentligen reagera. Mahalik et al. (2003) menar på att den manliga norm som kallas “ emotionell kontroll”, det vill säga att män förväntas vara restriktiva med sina känslor, kan vara en bidragande faktor till negativa attityder bland män när det kommer till att söka professionell psykologisk hjälp, och även varför män tenderar att söka den typen av hjälp relativt sällan. Det skulle följaktligen kunna vara så att det som

respondenten ovan beskriver, att män tidigt lär sig dels att inte visa känslor i förhållande till andra, men också att tåla olika typer av påfrestningar såsom psykisk och fysisk smärta, kan leda till att män tenderar att inte söka psykologisk hjälp, även när de behöver den. Detta, menar Mahalik et.al (2003) är en bidragande orsak till psykisk ohälsa bland män.

Playboy

Kategorin "playboy" är kopplad till äventyrslystnad och förmågan att dölja känslor samt att vara sexuellt åtråvärd som man (Mahalik et al. 2003). En av respondenterna uttrycker följande:

“... det är väldigt viktigt att man är vältränad men också... sexualiserad, att det inte finns- inte bara att du ska... vara ett objekt eller sexig i dig själv... solad och vältränad och inoljad liksom så, men att man ska liksom utgjuta... [...] ... ja dom ska utgjuta en känsla av att dom är... sexuellt åtråvärda men också, jag vet inte... det är svårt att förklara... att dom vill ha sex och folk vill ha sex med dom? [...] det går tillbaka till det här att män alltid ska vara kåta!”

Respondenten beskriver en sexualisering av mannen och en upplevelse av att det finns en förväntning på att män inte bara ska vara sexuellt åtråvärda, utan det ska också finnas en ständig vilja hos mannen att ha sex.

Vidare resonerar respondenten som följande:

“... det bygger på det här liksom att män ska liksom ta för sig och ska dom ska alltid vilja ha sex och dom ska ha sex... [...] Det ska liksom... finnas i deras vardag, liksom, för annars är dom inte män, då blir dom... ja, kvinnliga eller... fan vet jag! Omanliga.”

Enligt Mahalik et al. (2003) är kategorin playboy även kopplad till antifemininitet, alltså på en vilja att distansera sig från alla attribut som associeras till kvinnlighet. Respondenten beskriver en föreställning om att män förväntas ta för sig och förväntas vara mycket sexuellt aktiva för att inte betraktas som "kvinnliga".

Arbete som prioritet

“Arbete som prioritet” är den manliga norm som innebär att mannen ska arbeta, och prioritera arbetet över allt annat. Denna kategori innefattar även normen kring mannen som primär familjeförsörjare (Mahalik et al. 2003).

Hälften av respondenterna nämner arbete som en statussymbol när de får frågan vad som signalerar status hos en man:

“... ha ett bra boende, bil, jobb...”

“... han ska då försörja hela hushållet...”

“Ja, att ha ett bra jobb...”

Citaten visar på att det finns en föreställning om att arbete är viktigt, inte bara för försörjningens skull utan också som manlig statussymbol. Det kan också vara ett exempel på en internaliserad norm kring mannen som familjeförsörjare. Mahalik et al. (2003) menar att “arbete som prioritet” även handlar om att sträva efter status och att vara framgångsrik. En av respondenterna som inte nämner arbete som en statussymbol säger emellertid följande:

“... att vara framgångsrik, alltså att man har... just framgångsrik är ju en stor del på grund utav samhället känner jag och det är ju nånting som vi blir lärda att vara... [...] ... och sen så ska vi då vara den som supportar familjen framförallt...”.

Citatet blir ett exempel på att mannen inte bara förväntas vara den som försörjer familjen i första hand, utan också förväntas sträva efter framgång och status utöver detta.

Förakt mot homosexualitet

Kategorin “förakt mot homosexualitet” eller “heterosexuell själv-presentation” handlar om att distansera sig från, och vara restriktiv med känslor i förhållande till andra män samt upprätthålla en bild av sig själv som heterosexuell (Mahalik et al. 2003). I respondenternas utsagor tar detta sig uttryck i citat som:

“Det är att killar ska ta hand om sitt utseende, men inte för mycket för att då blir det böigt.”

Här påvisar respondenten en föreställning om motsatser, då “böigt” blir en slags motpol till manlighet och därmed något icke önskvärt som bör undvikas.

På frågan om vilken betydelse status har svarar en annan respondent:

“Ja man vill inte gå omkring och andra ser en som en fjolla liksom såhär så det är kanske ändå viktigt?”

Även detta kan ses som ett exempel på “förakt mot homosexualitet”, då “fjolla” ställs som en motsats till status och därmed underförstått att det innebär status att inte vara en fjolla.

Dessa exempel visar på hur respondenterna genom ord och handling bidrar till att upprätthålla internaliserade normer, men också att de ständigt återskapar normer och värderingar kopplat till könstillhörighet.

Det verkar även här finnas en medvetenhet kring manliga normer och hur de skapas och upprätthålls. Till exempel berättar en respondent följande:

“... det fanns väldigt mycket... jag vill kalla dom “manlighetslekar”... [...] ... det är ett sätt, speciellt för unga killar att visa att dom är... män i olika situationer. Det kan vara att visa att dom är starka eller att dom tåler smärta eller ehh fysiska eller psykiska påfrestningar... [...] ... man får inte visa sig svag... och egentligen så tror jag inte att det är styrkan i sig utan det är avsaknaden av svaghet...”.

I citatet ovan, som även användes för att illustrera kategorin “emotionell kontroll”, beskriver respondenten en typ av lekar som syftar till att skapa och upprätthålla manliga normer, såsom att inte visa sig svag och även en mätning i styrka. Även detta kan kopplas till kategorin “vinnande” (Mahalik et al. 2003). Respondenten ställer sig kritisk till dessa lekar och även till upprätthållandet av manliga normer men menar sen också på följande:

“Sen så tror jag att försöker att inte tänka på det alltså i mitt- mitt ideal men så är man indoktrinerad i det så att det... tror jag är svårt att undkomma”. Detta tyder på en slags kamp och en kritik mot de normer man internaliserat, men även på en svårighet att frigöra sig från dem.

En annan respondent beskriver en upplevelse av motsättningar av ideal och normer:

“Känslig, men inte bölig [skratt] [...] ... ska vilja ta för sig och vara dominant, men alltid vara känslösam och mjuk.”

Respondenten beskriver en slags balansgång mellan olika ideal som strider mot varandra och ger upphov till en osäkerhet kring hur man egentligen ska vara.

Hälsa

På frågan om vad ett hälsosamt leverne är beskrev en del respondenter en väldigt bred syn på hälsa och poängterade främst vikten av att må bra psykiskt.

“... det är ju också en väldigt bred fråga. [...] ... det jag tycker är viktigast i livet, nu är det jättedjupt, det handlar ju om att man ska må bra i sig själv.”

“... jag tror också att det är mycket viktigare att hålla efter sitt psyke än sin kropp i längden.”

Dessa respondenter är också de som berättar om kroppsliga komplex och om en upplevelse av att befinna sig längre bort från normen. De uppvisar också en avsevärd medvetenhet kring mansideal och hur det påverkar dem.

Andra respondenter associerade snarare hälsa med just träning och kost då de menade på att dessa utgjorde hälsofrämjande aspekter.

“... det blir ett bättre liv liksom, om du sköter din träning och sköter din kost.”

“... jag kunde nästan säga att man i princip rör sig mer än man äter...”.

De respondenter som betonade aspekter såsom träning och kost som viktiga var samma respondenter som uppgav att de tränade flera gånger i veckan.

Det är rimligt att tänka att de människor som anser träning och kosthållning som centrala när det kommer till en god hälsa även i större utsträckning kommer att lägga mer tid på att träna och äta rätt i syfte att må bra. Samtidigt kan det vara så att en föreställning om träning och kost som viktiga komponenter för ens hälsa förstärks om man själv aktivt tränar eller håller sig till en strikt diet. Det är svårt att säga huruvida de män som tränar och följer en strikt diet, gör det av hälsoskäl, eller om de anser detta vara hälsosamt just eftersom de gör det.

Det finns en intressant skillnad mellan de respondenter som nämner vikten av att må bra psykiskt och de som tycker att ta väl hand om sin kropp är vägen till en god hälsa.

Kost- och träningsvanor

När respondenterna fick frågor gällande kost- och träningsvanor lyfte en del upp disciplin som en viktig faktor för att äta nyttigt och träna regelbundet. Två av respondenterna beskriver ett samspel mellan kost och träning där träningen fungerar som en kompensation för mindre nyttig mat.

“... om jag äter lite mer onyttigt så får jag väl träna lite mera för att kontra det.”

“... äter jag då nånting som är onyttigt ja då, då får jag faktiskt dåliga skuld- då måste jag, kanske skuldkänslor, fan nu har jag gjort det då får jag fan gå ut och springa eller, jämna ut det här på något sätt.”

Forskning kring strävan efter olika kroppstyper visar att strävan efter den slimmade kroppen kan ha effekter på kost och träning medan strävan efter den muskulösa eller den smala kroppen korrelerar med ökad risk för ätstörning hos män (Rodgers et al. 2012; Tod, Edwards & Hall, 2013). Det sistnämnda citatet pekar på en upplevelse av skuldkänslor då man äter någonting som anses vara onyttigt, vilket skulle kunna tolkas som en riskfaktor för att ätstörning. Mot bakgrund av tidigare forskning skulle detta citat således bekräfta kunskapen som

finns om ämnet, där man utgår från att strävan efter en viss kroppstyp kan leda till att man har en mer restriktiv kosthållning men även att man löper högre risk att drabbas av ätstörning. Utifrån socialkonstruktivistisk teoribildning utsätts som har ett normbrytande beteende eller utseende för sanktioner av omgivningen (Wenneberg, 2010). Respondenternas beskrivningar kring träning som kompensation kan förstås som att sanktionerna kommer inifrån, det vill säga att individen själv straffar sig som en konsekvens av avvikande från en nyttig kosthållning.

I strävan efter att uppnå olika kroppsideal är det vanligt att män använder sig av olika typer av tillskott. Tillskotten brukas alltså i syfte att underlätta för personen att uppnå det önskvärda idealet (Ridgeway & Tylka, 2005). För att undersöka hur respondenterna agerade för att uppnå ideal fick de därför frågan kring huruvida de brukat energidricka, proteinpulver, powerbars och vad som var det önskade syftet. Alla respondenter uppgav att de använt någon form av protein. Dock motiverar respondenterna sitt användande av protein på olika sätt.

“Lite sån extra protein ehh... men mestadels för att jag inte hade hunnit äta och så precis innan träning så att jag behövde få i mig ehh...”

“... det var ju lite mer... bara vad som är- vad som tar minst tid och vad som känns... bekvämt.”

Här lyfts tidsaspekter som den främsta orsaken till användandet av proteintillskott, då respondenterna beskriver tillskotten som någon slags måltidsersättning som är tidsbesparande.

“... kolhydraterna är ju det för att- så att man ska kunna låta bli och sova för man - återigen, man har aldrig tid att ta en powernap för att man har grejer och göra efteråt också så det är ju mycket för den anledningens skull och få i sig protein just för att kroppen behöver det för att bygga muskler.”

I detta citat anger respondenten tid som en orsak till användandet av tillskott, men betonar även muskelbyggande som en bakomliggande orsak. Att lyfta just

muskelbyggande som det önskade syftet med användandet av olika tillskott förekommer också hos en annan respondent:

“... i början innan när man drack proteinpulver, när man köpte den här tjugokilospåse liksom, den här ehh hundpåse [skratt] ehh... då var det ju mest för att gå upp i muskelmassa”

En av respondenterna uttrycker ingen direkt koppling mellan användningen av proteinpulver och muskelbyggande, men beskriver likväl en vilja av att åtminstone bibehålla sin nuvarande muskulatur.

“... det är mer för att det ska vara hälsosamt och det ska inte bara äta på musklerna och lämna fett kvar.”

Alla respondenter utom en, beskriver användandet av energidricka som en naturlig del i vardagen. De flesta uppger att syftet med användningen av energidricka är att orka mer.

“Energidrycken är ju för att få en kick...”

Respondenterna uppger dock att de utöver i samband med träning, även brukar energidricka i syfte att få mer energi på jobbet.

Utifrån respondenternas beskrivningar av sina kost- och träningsvanor går det att urskilja olika typer av beteenden gällande kost och träning som är kopplade till kroppsideal.

Ridgeway & Tylka (2005) skrivet att män kan använda sig olika tillskott för att bygga muskler eller energidryck för att orka träna mer och därmed uppnå ett önskvärt kroppsideal. De respondenter som deltagit i den här studien har uppgett sig använda tillskott i form av proteindryck, proteinpulver, powerbars, energidryck och pre work out piller. Samtidigt beskriver en del av respondenterna just ökad muskelmassa och förhöjd energinivå som en önskad effekt av detta. På så sätt ger en del av respondenterna uttryck för att använda dessa tillskott som medel för att uppnå vissa ideal. Det blir således tydligt att manliga ideal har en effekt på många av respondenternas kost och träningsvanor.

Levant et al. (2015) som har studerat sambandet mellan internalisering av manliga normer och konsumtion av energidricka har uppmärksammat dess negativa konsekvenser avseende hälsa, då man uppvisat att ökad konsumtion av energidricka korrelerar med sömnsvårigheter. Ingen av respondenterna i denna studie beskriver några negativa konsekvenser i form av sömnsvårigheter, dock beskriver en respondent en annan typ av negativ effekt av sitt nyttjande av energidricka:

“Alltså jag har ju- försökt undvika energidricka från och till. Jag älskar det, jag tycker att det är jättegott ehh energin är skön och så men alltså jag har ju undvikit det på grund av att jag fått konsekvenser utav det. Ehm... Ja det var väl- jag fick ett fint blodtrycks- ehh... höjning där [skratt]”.

Ohälsosamma beteendemönster som resultat av internalisering och strävan efter ideal förklaras som hälsosamma genom att man talar om strikt kosthållning och regelbunden träning som någonting hälsosamt och önskvärt.

Utöver tränings- och kostvanor som påverkades av internaliserade manliga ideal uttryckte en del av respondenterna hur just ätandet och tränandet även kan påverkas av ens umgänge då dessa är sociala aktiviteter som man utövar tillsammans med andra.

“Men sen när jag- när jag hamnade i en relation så blir det ju att man- då äter man *lite* mer för att man är två och så äter man lite oftare kanske för att det är... roligt”

“... min sambo då om hon så mycket liksom... det blir ibland när hon vill träna och jag inte pallar då bara, kom igen liksom, ja okej då, då bara för att hålla sällskap och nåt så där... träna med henne då men...”.

6. Sammanfattning och avslutande diskussion

Studiens första frågeställning var följande: "Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat medias påverkan gällande manliga ideal?". Respondenterna beskriver att det över tid blir mer och mer acceptabelt att vara man på olika sätt och ger därmed uttryck för att det existerar olika typer av maskuliniteter. En av respondenterna lyfter hur media framställer vissa kroppsliga egenskaper som icke önskvärda genom att spela på de rådande manliga normerna. På så sätt associeras vissa attribut med de normer som män eftersträvar att anpassa sig till. I analysen framkommer det således att den manliga idealkroppen växer fram i samspelet mellan media och manliga normer. Många av respondenterna uppvisar ett kritiskt förhållningssätt till hur ideal framställs i media och menar på att dessa är orealistiska. Dock uppvisar de en slags påverkan genom att berätta att de trots allt jämför sig med andra. En del av respondenterna tog uttryckligen avstånd från att jämföra sig med andra men påvisade ändå en form av indirekt jämförelse genom att jämföra personer i sin omgivning mot rådande ideal.

Den andra frågeställningen löd: "Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat den manliga idealkroppen?"

Respondenterna beskriver liknande föreställningar om den manliga idealkroppen som något slags mellanting mellan muskulös och slimmad. Det primära målet verkar inte att vara så stor som möjligt, utan att uppnå någon slags balans mellan olika ideal.

Det framkommer att de respondenter som uppger sig ha komplex också uppvisar en större medvetenhet kring de attribut som de själva har komplex för. Samma respondenter tenderar även att jämföra sig uppåt, det vill säga mot attribut som de anser vara mer åtråvärda än de som de själva besitter. De som däremot uppger sig vara mer nöjda med sina kroppar gav inte uttryck för någon jämförelse nedåt. Dessa respondenter uppgav även att de tränade mer frekvent. En möjlig förklaring till detta skulle kunna vara att de män som tränar oftare och därmed blir mer muskulösa har en mer självklar plats högt upp i hierarkin av manliga ideal och därmed inte behöver jämföra sig uppåt i samma utsträckning.

“Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat vad god hälsa är?”, är den tredje frågeställningen som studien ämnar att undersöka. Respondenterna uppvisar en bred syn på hälsa och lyfter två centrala aspekter; den psykiska och den fysiska hälsan. De respondenter som betonade vikten av den psykiska hälsan var de respondenter som tidigare uttryckt sig ha komplex över sina kroppar, medan de som enbart betonade vikten av den fysiska hälsan var respondenter som uppgav sig träna ofta och regelbundet. På så sätt är det rimligt att anta att personer själva tränar aktivt gör detta just eftersom de anser att det är hälsofrämjande samtidigt eller att det är i tränings-sammanhang som föreställningen om träning som centralt för den goda hälsan cementeras.

Till sist var den fjärde frågeställningen: “Hur beskriver unga män som tränar eller har tränat sina kost- och träningsvanor?”. Respondenterna belyser samspelet mellan träning och kost när de beskriver träning som ett sätt att kompensera för onyttig kosthållning. Onyttig kosthållning kan vara förknippat med skuld-känslor och träningen fungerar som en sanktion där personen straffar sig själv för att ha avvikit från sin kosthållning. Alla respondenter har använt någon form av tillskott, men beskriver motiven bakom detta på olika sätt. En del beskriver användning av protein som ett medel för att bygga eller bibehålla muskelmassa, medan andra beskriver det som tidsbesparande. Många respondenter uttrycker även att de använder eller har använt energidricka i syfte att orka mer, dock är inte detta begränsat till enbart träning utan kan handla om att orka mer i vardagen generellt. Bland de respondenter som använder tillskott som ett sätt att bygga muskler går det att antyda att internalisering av manliga ideal ligger bakom detta beteende då en vältränad kropp anses utgöra en del av det manliga kroppsidealet.

På frågan kring de ideal som framställs i media svarade en del respondenter att dessa ideal var under förändring och män i allt större utsträckning tillåts vara sig själva. Trots att ideal är konstruerade och under ständig förändring var det intressant att många respondenter själva påpekade denna förändring. Detta kan tyda på att det just nu sker en förändring i samhället som är markant jämfört med andra tidpunkter. Det skulle till och med kunna vara så att det rör sig om ett

paradigmskifte där föreställningar om maskulinitet som tidigare varit snäva, blir bredare och uppmuntrar olika uttryck för maskulinitet. Detta skulle kunna betraktas som en konsekvens av en ökad individualisering i samhället och dess tillhörande institutioner och att det blir mer och mer upp till var och en att definiera vad som är "manligt". En annan intressant aspekt är att ingen av respondenterna uttryckte att de jämförde sig med kvinnor. Denna omedelbara koppling till andra män när det kommer till jämförelse kan tolkas på olika sätt. Detta skulle kunna vara en effekt att respondenterna är medvetna om vad studien handlar om och anpassar sina svar därefter. Ordningsföljden på frågorna i intervjuguiden kan ha lett respondenterna till att associera frågan kring jämförelse till det kroppsliga och därmed utesluttat kvinnor eftersom de kanske därmed inte anses vara relevanta i sammanhanget. Många av respondenterna uttryckte dessutom på ett indirekt sätt att de anpassade sig efter rådande manliga ideal trots att de tidigare tagit avstånd från dessa. En notering vi gjort kring tidigare studier gällande mäns anpassning till manliga normer är att de till största delen är kvantitativa studier som baseras på diverse enkäter där männen själva får fylla i svaren. Då männen graderar sig själva kommer är de troligt att de män som, i likhet med respondenterna i denna studie, uttryckligen tar avstånd från manliga normer inte heller kommer uppvisa någon vidare grad av anpassning i dessa studier. En sådan "mätning" av männens anpassning till rådande ideal kan te sig bristfällig mot bakgrund av de resultat som framkommit i vår studie - nämligen att män som utger sig ta avstånd från manliga normer omedvetet agerar för att anpassa sig till dem, varpå de studier som tidigare gjorts inom ämnet kan kritiseras för att möjligtvis inte har fångat alla aspekter av ämnet i fråga. Därmed menar vi att det finns ett värde i att undersöka saken vidare med hjälp av antingen andra mätinstrument inom den kvantitativa forskningen eller med hjälp av kvalitativa metoder.

En annan intressant iakttagelse är att de respondenter som var medlemmar i en idrottsförening och uppgav att de tränade flera gånger i veckan, inte heller ansåg att det är möjligt att träna så mycket att det blir ohälsosamt. På frågan om var gränsen mellan hälsosamt och ohälsosamt går, nämnde de enbart en form av lägre gräns med för lite träning. Samma respondenter betonar även de positiva aspekterna av att träna tillsammans med andra personer då detta beskrivs som "kul" och motiverande varpå deras medlemskap i idrottsföreningar ger dem

möjlighet att i större utsträckning träna tillsammans med andra personer vilket förstärker dessa positiva sidor av träningen. Dessvärre kan det finnas risker med detta då de positiva sidorna av träning förstärks till den grad att det för den enskilde blir omöjligt att identifiera potentiella negativa aspekter av träning såsom överdriven träning till den grad att personen får skador eller träning som utövas i syfte att mildra skuld känslor. På samma sätt kan skadliga beteendemönster inom idrottsföreningar troligtvis misstolkas och istället beskrivas som “ambitiösa” eller “dedikerade” när det egentligen rör sig om en person som tränar tvångsmässigt. Ett resultat som framkommer i analysdelen är att ökad anpassning till manliga normer kan leda till att män är mindre benägna att söka hjälp för psykiska besvär och att de i högre grad tenderar att överdriva sin träning och praktisera en strikt kosthållning, innehållande olika typer av tillskott som kan ha negativa effekter på kroppen. Visserligen kan anpassningen till manliga normer uppmuntra till träning och kosthållning som kan anses vara hälsosamma men vid närmre anblick är det viktigt att kritiskt granska dessa typer av beteenden då de även kan ha skadliga effekter. Det som till en början kan anses som en hälsosam livsstil, kan alltså istället få rakt motsatt effekt.

7. Referenser

Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 uppl. Stockholm: Liber AB

De Jesus, Arthur Y., Ricciardelli, Lina A., Frisén, Ann, Smolak, Linda, Yager, Zali, Fuller-Tyszkiewicz, Matthew, Diedrichs, Phillippa C., Franko, Debra, Gattario, Kristina Holmqvist (2015). Media internalization and conformity to traditional masculine norms in relation to body image concerns among men. *Eating Behaviors* 18:137-142

Franko, Debra L., Fuller-Tyszkiewicz, Matthew, Rodgers, Rachel F., Holmqvist Gattorio, Kristina, Frisén, Ann, Diedrichs, Phillippa C., Ricciardelli, Lina A., Yager, Zali, Smolak, Linda, Thompson-Brenner, Heather, Shingleton, Rebecca M. (2015). Internalization as a mediator of the relationship between conformity to masculine norms and body image attitudes and behaviors among young men in Sweden, US, UK and Australia. *Body Image* 15:54-60

Galioto, Rachel, Crowther, Janis H. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image* 10(4):566-573

Levant, Ronald F., Parent, Mike C., McCurdy, Eric R., Bradstreet, Tyler C. (2015). Moderated mediation of the relationships between masculinity ideology, outcome expectations and energy drink use. *Health Psychology* 34(11):1100-1106

Mahalik, James R., Locke, Benjamin D., Ludlow, Larry H., Diemer, Matthew A., Scott, Ryan P.J., Gottfried, Michael, Freitas, Gary (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity* 4(1):3-25

Mattson, Tina (2010). *Intersektionalitet i socialt arbete – Teori, reflektion och praxis*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

- Ridgeway, Rebekah T., Tylka, Tracy L. (2005). College Men's Perception of Ideal Body Composition and Shape. *Psychology of Men and Masculinity* 6(3):209-220
- Rodgers, Rachel F., Ganchou, Camille, Franko, Debra L., Chabrol, Henri (2012). Drive for muscularity and disordered eating among French adolescent boys: a sociocultural model. *Body Image* 9(3):318-323
- Smolak, Linda, Murnen, Sarah K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image* 5(3):251-260
- Svenska Akademien (2015) Playboy. <https://svenska.se/tre/?sok=playboy&pz=1> [2018-03-14]
- Tod, David, Edwards, Christian, Hall, Gareth (2013). Drive for leanness and health-related behavior within a social/cultural perspective. *Body Image* 10(4):640-643
- Uchoa, Fransisco, Lustosa, Romario, Rocha, Maria T.M., Daniele, Thiago M.C., Deana, Naira F., Alves, Nilton, Aranha, Agata C.M. (2017). Media influence and body dissatisfaction in Brazilian adolescents. *Biomedical Research* 28(6):2445-2451
- Wenneberg, Søren Barlebo (2010). Socialkonstruktivism – positioner, problem och perspektiv. 2 uppl. Malmö: Liber AB

8. Bilaga

Media/förbilder

Hur skulle du beskriva idealmannen?

Vad signalerar status hos en man enligt dig?

Hur viktigt är status för dig?

Har du någon tanke kring hur en manlig idealkropp bör se ut?

Hur tycker du att media framställer den så kallade idealkroppen?

Upplever du att du jämför dig med andra i din omgivning?

Kostvanor

Hur skulle en typisk måltid kunna se ut för dig?

Upplever du dåligt samvete om du äter något som anses onyttigt?

Har det hänt att någon i din omgivning har kommenterat dina kostvanor?

Har du någon gång använt energidryck, proteinpulver eller powerbar etc i samband med träning?

Anser du att dina kostvanor är hälsosamma/nyttiga?

Träningsvanor

Om du tränar, vad för slags träning är det du utövar/har utövat?

Hur ofta tränar du? Skulle du önska att du tränade mer?

Upplever du dåligt samvete om du missar ett träningstillfälle?

Har dina kompisar/din omgivning något inflytande över din träning?

Anser du att dina träningsvanor är hälsosamma/nyttiga?

Hälsa

Vad anser du vara ett hälsosamt leverne?

Vad anser du att gränsen går för att vara hälsosam/ohälsosam i träning och kost?