

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

Gutters tanker og følelser om egen kropp og utseende – en kvalitativ studie

[Inger Christine Krath Hansen](#)

Spesialrådgiver

Fakultet for helsevitenskap, VID vitenskapelige høyskole

[Live Solveig Nordhagen](#)

Førstelektor

Fakultet for helsevitenskap, VID vitenskapelige høyskole

[Marja Leonhardt](#)

Postdoktor og førsteamanuensis

Fakultet for helsevitenskap, VID vitenskapelige høyskole og Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse, Sykehuset Innlandet

[Gutter](#)

[Kroppsbilde](#)

[Maskulinitet](#)

[Dybdeintervju](#)

Sykepleien Forskning 2024;19(95340):e-95340

DOI: [10.4220/Sykepleienf.2024.95340](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2024.95340)

Sammendrag

Bakgrunn: Ungdom opplever betydelig oppmerksomhet på kropp og utseende. De beskriver et press om å ha en kropp som samsvarer med samfunnsidealene. Det er avgjørende for helsefremmende og forebyggende tiltak at vi forstår hvilket forhold unge mennesker har til kropp og utseende. Tidligere forskning har i stor grad fokusert på jenter i denne sammenhengen.

Hensikt: Studiens hensikt var å utforske gutters tanker og følelser om egen kropp og eget utseende.

Metode: Vi benyttet kvalitativ, deskriptiv metode. Vi gjennomførte ni semistrukturerte, individuelle intervjuer med gutter i alderen 16–19 år i en storby i Norge. Dataene ble analysert

ved hjelp av stegvis induktiv-deduktiv metode, som genererte sju kodegrupper, som igjen ble redusert til tre konsepter.

Resultat: I analysen identifiserte vi tre konsepter som beskrev guttenes tanker og følelser: 1) «Egen kropp og idealkroppen», 2) «Idealkroppens betydning» og 3) «Kroppspress eller motivasjon». Deltakerne var generelt fornøyd med kroppen sin. Gutter med mer fremskreden pubertetsutvikling uttrykte at de var mer tilfreds med kroppen enn de i et tidligere stadium av puberteten. Idealkroppen var for guttene en positiv identitetsmarkør. De fleste deltakerne så på kroppspress som negativt, men et fåtall erfarte kroppspress som en motiverende drivkraft for trening.

Konklusjon: En kropp i tråd med samfunnets idealer er positivt assosiert og av betydning for sosial anerkjennelse, tilhørighet og respekt. Opplevelser av kroppspress var en felles erfaring hos deltakerne. Studien viser at sen pubertetsdebut kan gjøre unge mennesker mer sårbare og utsatt for kroppsmisnøye. Dette understreker behovet for målrettet, forebyggende arbeid med søkelys på identitet og egenverd i en prepubertal fase.

Introduksjon

De siste årene har temaet «gutter og kropp» jevnlig blitt debattert i mediene (1–3). I ungdommens egne erfaringer og livshistorier beskriver de et ønske om og en streben etter å få en kropp i tråd med samfunnets idealer, som favoriserer en slank, men muskuløs, definert og velproporsjonert kropp (3–7).

Den utbredte bruken av sosiale medier utsetter unge mennesker for kjønns spesifikk reklame og skildrer et ensidig bilde av kropp og utseende. Nærmere halvparten av unge i Norge i alderen 13–18 år har mottatt reklame for hvordan man kan oppnå vekttap eller muskeløkning (8).

Den årlige norske ungdomsundersøkelsen «Ungdata» har vist at ungdommer opplever betydelig press knyttet til kropp og utseende, skoleprestasjoner, idrettsprestasjoner og sosiale medier (9). Betydelig press knyttet til kropp og utseende ble rapportert av 25 prosent av jentene og 23 prosent av guttene (9). De beskrev opplevelsen av kroppspress og skolerelatert press som slitsomt og krevende (5, 7, 10).

Både jenter og gutter erfarer stor diskrepans mellom egen kropp og idealkroppen, noe som igjen kan forsterke følelser av kroppsmisnøye og kroppspress (5, 11, 12). Kroppspress blir definert som en opplevelse av at kroppen skal se ut på en helt bestemte måte (13). På sosiale medier beskriver influensere og treningsidoler trening og kosthold som skal være sikre metoder for å nærme seg idealene (14–16).

I «Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv» rapporterte 58 prosent av befolkningen i alderen 16 år og eldre at de trener eller mosjonerer flere ganger i uka. Den yngre generasjonen trente hovedsakelig for å forbedre utseendet, mens den eldre generasjonen trente for å forbedre helsen, få frisk luft og naturopplevelser (17).

De senere årene er det forsket betydelig, både nasjonalt og internasjonalt, på ungdommers forhold til kroppen. De fleste studier har vært kvantitative og har funnet høye nivåer av kroppsmisnøye og kroppspress blant jenter (4, 10, 18). Tidligere forskning og artikler i mediene har vært dominert av jenters opplevelser og erfaringer (4, 5, 19).

Studier av gutter viser at en betydelig andel rapporterer om kroppsmisnøye, hovedsakelig knyttet til kroppsfasong, muskeltonus og muskelmasse (4, 11, 14). Like mange gutter som jenter sliter med forstyrret spise- og treningsatferd, kroppspress og kroppsmisnøye, men langt færre gutter oppsøker skolehelsetjenesten eller andre tilbud i førstelinjetjenesten for hjelp (34).

Likevel har gutter vært underrepresentert i relevant forskning, og deres opplevelser med kroppspress og kroppsmisnøye har vært underkommunisert og tabubelagt (20–22). Hensikten med denne studien var derfor å utforske gutters tanker og følelser knyttet til egen kropp og eget utseende. Denne kunnskapen vil bidra til at det kan videreutvikles et mer attraktivt helsetjenestetilbud for gutter og unge menn.

Metode

Studien vår er kvalitativ med et deskriptivt design. Vi gjennomførte ni semistrukturerte, individuelle dybdeintervjuer.

Rekruttering og utvalg

Vi forespurte sju helsesykepleiere i videregående skole i en storby i Norge om bistand til å rekruttere informanter. Tre avslo grunnet mangel på tid. De øvrige fire innhentet samtykke fra sine respektive skoler. Informasjon om studien ble delt ut til flere klasser og elever. De som ønsket å delta, ble oppfordret til å ta kontakt.

Seks informanter ble rekruttert. Vi rekrutterte de tre siste via snøballmetoden, der informanter som har gjennomført et intervju, forespør medelever. Denne metoden sikrer motiverte informanter og er tidseffektiv (23).

Eksklusjonskriterier var behov for tolk eller oppfølging hos skolepsykolog eller helsesykepleier. Det skulle sikre at språkbarrierer eller personlige tilleggsbelastninger ikke påvirket svarene.

Deltakerne signerte samtykkeerklæring, og intervjuene ble avtalt. Det endelige utvalget besto av ni gutter i alderen 16–19 år fra fire videregående skoler. Tre av informantene gikk på studiespesialiserende linje, tre på idrettslinjen og tre på bygg- og anleggsteknikk (tabell 1).

Tabell 1. Informantenes karakteristika

Navn*	Alder	Studieretning	Fysisk aktivitet
Markus	18 år	Idrettslinje	Treningsstudio fra 16 års alder Tidligere: fotball og bordtennis
John	19 år	Idrettslinje	Fotball fra 6 års alder, treningsstudio fra 16 års alder
Frank	18 år	Idrettslinje	Treningsstudio fra 16 års alder Tidligere: fotball
Tim	19 år	Studiespesialiserende linje	Treningsstudio fra 15 års alder Tidligere: fotball
Peter	17 år	Yrkesfagslinje, Bygg og anlegg	Treningsstudio fra 16 års alder Tidligere: fotball
Leo	17 år	Studiespesialiserende linje	Langrenn fra 6 års alder, treningsstudio fra 16 års alder
Thomas	16 år	Studiespesialiserende linje	Treningsstudio fra 15 års alder Tidligere: fotball og judo
Jamal	16 år	Yrkesfagslinje, Bygg og anlegg	Treningsstudio fra 16 års alder
Noah	18 år	Yrkesfagslinje, Bygg og anlegg	Treningsstudio fra 16 års alder Tidligere: cricket som liten

* Fiktive navn

Datasamling

Vi gjennomførte intervjuene i november 2019. Vi brukte en semistrukturert intervjuguide som var kvalitetssikret i en pilotundersøkelse, som resulterte i enkelte justeringer. Intervjuguiden inneholdt innledende kortsvarspørsmål etterfulgt av åpne spørsmål for refleksjon (tabell 2). Rekkefølgen på spørsmålene varierte og fulgte utviklingen og dynamikken i samtalene.

Tabell 2. Semistrukturert intervjuguide

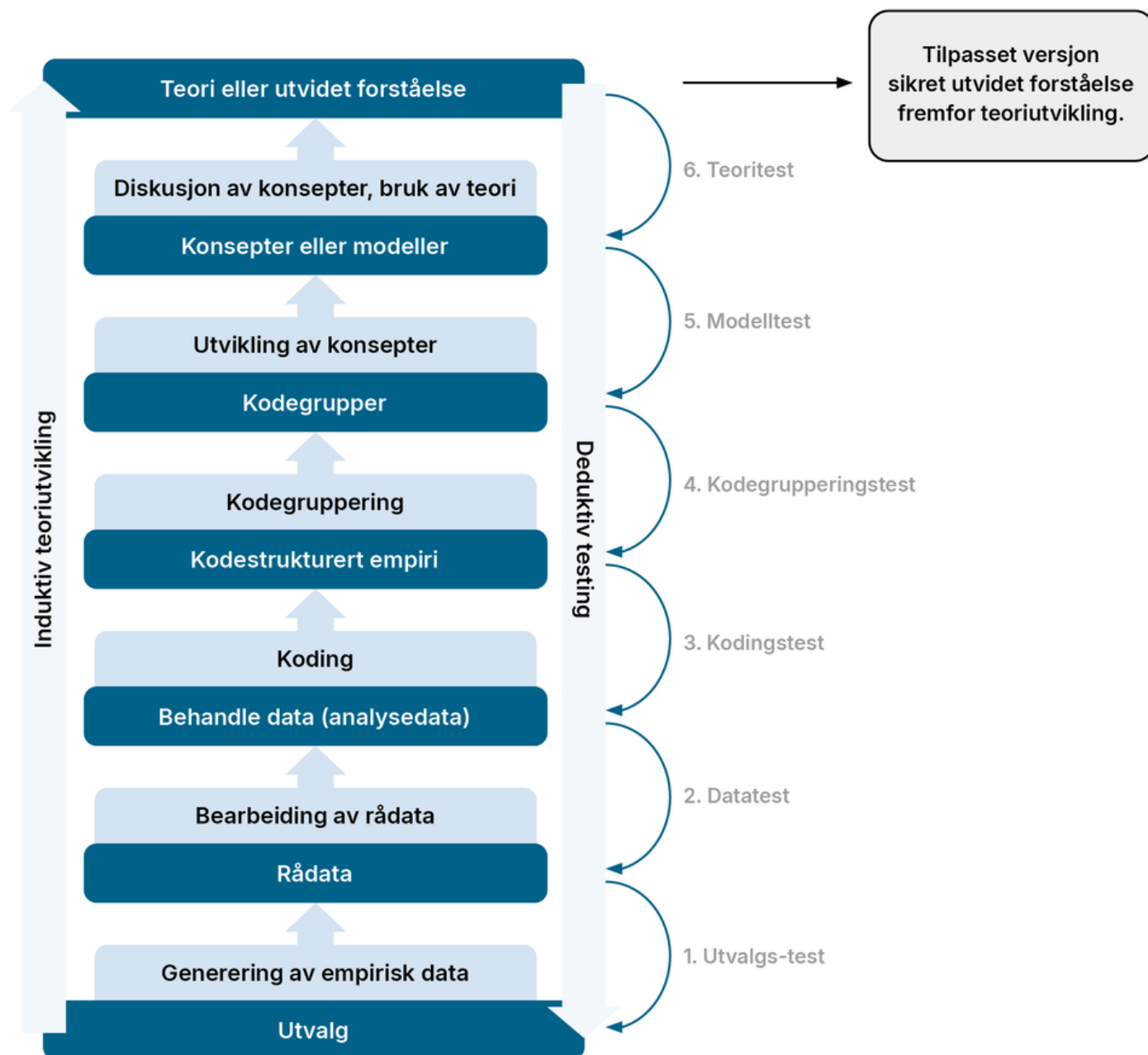
<div><div>1</div><div><div>Innledende spørsmål</div><div>Hvor gammel er du?</div><div>Hvilken studieretning går du på?</div><div>Hva liker du å gjøre på fritiden?</div><div>Hvilket forhold har du til fysisk aktivitet/trening?</div><div>Husker du hva som fikk deg til å begynne å trene?</div><div>Hva motiverer/driver deg til å fortsette med denne aktiviteten?</div></div></div>	<div><div>2</div><div><div>Kroppsidealer og egen kropp</div><div>Hvordan vil du beskrive den ideelle kroppen?</div><div>Kan du fortelle meg litt om hva du tenker om din egen kropp?</div><div>Hvis du ønsker at noe var annerledes, hva skulle det vært?</div><div>Hvordan tror du en slik kropp ville fått deg til å føle?</div><div>Kan du fortelle hva det betyr for deg at andre synes om kroppen din?</div></div></div>
<div><div>3</div><div><div>Kroppsbilde og sosiale medier</div><div>Kan du fortelle meg litt om noen du følger på sosiale medier, og hvorfor du følger akkurat disse?</div><div>Hvis du møter en person med godt trent kropp eller ikke godt trent kropp, hva tenker du om disse personene?</div><div>Hvor langt er du villig til å gå for å den ideelle kroppen?</div></div></div>	<div><div>4</div><div><div>Avrundende spørsmål</div><div>Nå som vi har snakket om både trening, kropp, idealkroppen og sosiale medier: Er det noe du tenker på som du vil dele?</div><div>Hvordan opplevde du å prate om disse temaene med meg?</div></div></div>

Intervjuene ble gjennomført i skoletiden på tilrettelagte, lydisolerte samtalerom som hindret distraksjon. Lengden på intervjuene var fra 60–90 minutter. Vi tok opp samtalene og transkriberte dem ordrett.

Dataanalyse

Dataene ble analysert ved hjelp av analysemetoden stegvis deduktiv-induktiv metode (SDI) (23) (figur 1).

Figur 1. Analysemetoden stegvis deduktiv-induktiv metode (SDI)



Kilde: Tjora A (23). Tilpasset og publiseres etter avtale med Aksel Tjora.

Studien fulgte de fire første trinnene i modellen: Vi genererte data, bearbeidet rådata med koding, kategoriserte koder og utviklet konsepter. Studien hadde et begrenset omfang. Derfor var det lite aktuelt å utvikle teori, og vi benyttet heller en adaptert versjon av modellen. I stedet for teoriutvikling var målet vårt heller ny og utvidet forståelse for tematikken.

Rådataene resulterte i 197 koder som stegvis ble bearbeidet, redusert til og kategorisert i sju kodegrupper. Disse ble igjen redusert til tre tematiske hovedkategorier, også omtalt som konsepter (tabell 3). I analysen identifiserte vi tilbakevendende mønstre, og intervjuer ble gjennomført inntil vi nådde en tematisk metning.

Tabell 3. Kodegrupper redusert til konsepter

Kodegrupper	Konsepter
Nokså tilfreds	Egen kropp og idealkroppen
Mål for endring	
Idealet	
Identitetsmarkør	Idealkroppens betydning
Sosial posisjonering	
Press	Kroppspress eller motivasjon
Finest og best	

Etiske hensyn

Studien ble meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD), nå kalt Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør (referansenummer 419077). Rekrutteringen av informantene var basert på frivillighet, med skriftlig informert samtykke. Datamaterialet er anonymisert.

Resultater

Vi identifiserte tre konsepter gjennom analysen: 1) «Egen kropp og idealkroppen», 2) «Idealkroppens betydning» og 3) «Kroppspress eller motivasjon».

Egen kropp og idealkroppen

Gjennomgående beskrev informantene sin egen kropp og sitt eget utseende som «helt grei», «ok» og «kurant» etterfulgt av spesifikke ønsker for endring:

«[...] men jeg skulle ønske jeg var litt høyere» (Peter), «Jeg har som mål å utvide skulderpartiet mitt» (Thomas), og «Jeg må jobbe med lårene mine» (Noah).

Informantene nevnte høyde, skulderbredde og velutviklet overkropp som faktorer som bidrar til tilfredshet. Informanter med mer fremskreden pubertetsutvikling var mer positive i sine beskrivelser enn informanter med mindre fremskreden pubertetsutvikling.

Informantene med sen pubertetsdebut opplevde egen utvikling som forsinket eller stagnert og ble mer misfornøyd etter hvert som høyden og musklene til kameratene økte. Samtidig beskrev de en positiv forventning til sin egen forestående pubertetsutvikling basert på kunnskap om

arv og generelle utviklingsmønstre. Flertallet omtalte idealkroppen som «drømmekroppen», og de beskrev den på samme måte:

«Vi starter under hodet; det er skuldrene som skal være ganske brede. Du skal få frem kragebena, ha store biceps og triceps og ikke altfor tynne underarmer gjerne med synlige årer på armene. Og så bør du ha noen vinger, en bred rygg, sixpack og ganske store legger» (Leo).

Informantene beskrev idealkroppen som atletisk, slank og definert og «skikkelig mann». Flere informanter henviste til den amerikanske skuespilleren og kroppsbyggeren Arnold Schwarzenegger da de beskrev drømmekroppen: «Jeg tror alle gutter på min alder har en drøm om å se ut som Arnold Schwarzenegger» (Markus).

Samtlige informanter understrekte viktigheten av balanse og måtehold når det gjaldt muskelvekst og muskelutseende. En for stor eller for muskuløs kropp var svært negativt assosiert og ble omtalt som «usmakelig» og «bola». De omtalte personer med et slikt utseende som «dumme» eller «lite smarte».

Halvparten av informantene assosierte en utrent kropp med egenskaper som ansvarsløshet, latskap og/eller psykisk og sosial usikkerhet: «Han har lite selvkontroll, er ikke like disiplinert og jobber ikke like hardt og sånne ting. Kanskje han sliter psykisk eller med venner. Han henger sikkert i feil miljø» (Jamal).

De øvrige forklarte en utrent kropp med personens interesser: «De har trolig andre interesser og bryr seg ikke om trening» (Leo).

Idealkroppens betydning

Informantene beskrev en veltrent og muskuløs kropp som en positiv identitetsmarkør som speiler ønskede personlige egenskaper som hardtarbeidende, dedikert og disiplinert: «Han tar mye ansvar, for det krever veldig mye å få fin kropp» og «Du blir sett på som mer vellykket» (Tim).

Informantene erfarte at kropp og utseende hadde betydning for førsteinntrykket: «Når du møter nye mennesker, nye gutter, vil du introdusere deg via utseendet ditt. Du får jo en viss status av å være stor og sterk» (John).

Men denne oppmerksomheten ble negativt omtalt av flere: «Du blir jo skannet da, beglodd i kantina. Det er litt stress» (Markus).

Informantene fortalte at idealkroppen sikrer anerkjennelse og respekt fra andre: «Den perfekte kroppen bidrar til at mange legger merke til meg, ser opp til meg og liker meg. Kroppen gir status» (Tim). Samtidig var det en innbyrdes konkurranse: «Alle kompisene mine trener, så det blir litt konkurranse, ja at jeg må ta igjen hvis de blir større enn meg» (Frank).

I tillegg fokuserte informantene på at kroppen var avgjørende for å få oppmerksomhet fra jenter: «Fin kropp gir fin dame». Samtlige antok at et attraktivt ytre ville øke valgmulighetene og sannsynligheten for å få kjæreste.

Ifølge informantene var kropp og utseende viktige for sosial posisjonering. De uttrykte det som «en døråpner til ønskede sosiale arenaer og miljøer».

Informanten relaterte utseende til fremtidig jobb og karriere: «En veltrent person greier å ha kontroll på seg selv og kan derfor ha kontroll på andre i jobbsammenheng» (Frank). Flere enn halvparten trakk en parallell mellom idealkroppen og vellykkethet: «Se deg rundt da; det er flere pene, vellykkede næringslivstopper enn stygge. Sånn er det bare» (Leo).

To informanter relaterte drømmekroppen og et muskuløst utseende til respekt og trygghet: «Jeg trener for muskler, vettu, må være stor for å kunne banke noen» (Jamal). Begge hadde beskrevet utfordrende oppvekstmiljøer. De tre informantene på yrkesfaglig linje knyttet ønsket om en sterk og muskuløs kropp til behovet for muskelstyrke i møte med de fysiske kravene i et fremtidig yrke.

Kroppspress eller motivasjon

I beskrivelsene av tanker og følelser knyttet til kropp og utseende ble begrepet kroppspress brukt gjentatte ganger: «Det finnes absolutt kroppspress. Det å ha en stor, muskuløs kropp med sixpack og kjekk midtskill og alt det der» (Thomas).

Kroppspress ble hovedsakelig beskrevet som en negativ følelse: «Det blir litt press. Jeg må ta igjen dem som har blitt større enn meg, og så blir det litt stress» (Tim).

Ønsket om progresjon og raske resultater omtalte de som belastende: «Jeg kan jo si at jeg blir veldig avhengig av progresjon og resultater. Det er veldig slitsomt – ikke så mye fysisk, men mest psykisk» (Frank).

På tross av belastningen de erfarte, så de det som lite aktuelt å oppsøke førstelinjetjenesten for samtaler og råd. Slik hjelp fikk negativ omtale: «Gutter vil være mannlige, og det er ikke mannlig å snakke om følelser» og «Gutter må klare å fikse egne problemer» (Jamal).

Samtidig syntes en tredel av informantene at kroppspress var noe positivt da det resulterer i sunnere kosthold, regelmessig trening og sosial omgang på treningssenteret: «Jeg tror alle kan kjenne på kroppspress iblant, og det er sunt. Ja, det er sunnere å være tynn og trene enn å være så overvektig at du ikke greier å gå rett» (Frank).

Også treningens positive effekt på søvnkvalitet og velværefølelse ble omtalt. Flere beskrev treningssenteret som en viktig og uformell sosial arena som fremmer følelsen av tilhørighet.

Samtlige informanter trente styrke og oppga økt muskelvekst og endret utseende som de viktigste motivasjonsfaktorene for treningen:

«Jeg trener for å se bra ut, og helsegevinsten er mindre viktig. Jeg bryr meg ikke for mye om helsa, jeg er ungdom, jeg er ute og drikker, og jeg har hatt perioder med røyking og sånne ting» (Markus).

Trening ble sett på som en nødvendig handling i møte med kroppspress. I tillegg ble trening omtalt som en positiv aktivitet som sikrer struktur i hverdagen:

«Treningen er sånn at jeg drar dit og får ro, og da har jeg noe å gjøre i hverdagen i stedet for å gå og henge ute og gjøre dumme ting» (Jamal).

De omtalte også kost og ernæring som avgjørende for å nærme seg et ønsket kroppsideal. Kunnskapsnivået var variabelt og baserte seg hovedsakelig på råd og anbefalinger fra venner, eldre søsken og influensere og idrettsidoler på sosiale medier. Med unntak av én informant hadde de øvrige brukt eller brukte kosttilskudd jevnlig. De differensierte mellom lovlige og ulovlige stoffer. To tredeler av informantene tok sterkt avstand fra å bruke eksempelvis anabole androgene steroider. De begrunnet dette med frykten for bivirkninger: «Piller og dop vil jeg aldri gå til. Kosttilskudd og shaker – det er noe jeg har prøvd og garantert kommer til å prøve igjen» (Noah).

Enkelte hadde en mer liberal eller tvetydig holdning til dopingbruk.

Diskusjon

Studien hadde til hensikt å utforske gutters tanker og følelser knyttet til egen kropp og eget utseende. Vi identifiserte de tre konseptene «Egen kropp og idealkroppen», «Idealkroppens betydning» og «Kroppspress eller motivasjon» og diskuterer ut fra disse.

Informantene var fornøyd med egen kropp og eget utseende. Samtlige informanter hadde detaljerte mål for hvordan kroppen deres skulle bli. Idealkroppen kan forstås som en positiv identitetsmarkør som speiler personlige egenskaper. En kropp i tråd med samfunnets idealer ble omtalt som betydningsfullt for å få respons fra en mulig kjæreste. Det som var enda viktigere, var å bli anerkjent av kamerater, få respekt, ha sosial tilhørighet og posisjonering.

Drømmekroppen

Informanten i studien beskrev tanker og følelser om kropp og utseende på en sammenfallende måte og brukte generelle termer og følelsesmessig nøytrale ord som «ok». Beskrivelsene av idealkroppen var i tråd med dagens mannlige kroppsideal, som er slank, muskuløs, definert og utholdende. Disse funnene samsvarer med forskningsrapporter fra Sverige, Storbritannia og USA, som også fant at målet for unge gutter er en maskulin og muskuløs kropp i tråd med vestlig kulturs idealer, med nettopp brede skuldre, smalere midje, velproporsjonert kropp med lav fettprosent (4, 10, 19, 24).

Kroppsidealene endres stadig (12, 25). Den senere tiden er de dreid i retning av et mesomorft ideal, som verdsetter tydelige muskler, et godt utviklet bryst- og skulderparti og smalt midje- og hofteparti. Andelen kroppsfett skal være lavere enn tidligere, og ungdommers forbilder og rollemodeller har blitt både tynnere og sterkere de siste 30 årene (1, 14, 16, 26).

Balanse i muskelvekst og kroppsutseende favoriseres. En kropp som bryter med dette ved å være *for* stor eller *for* muskuløs, omtales negativt og blir assosiert med negative, personlige

egenskaper av informantene. Sæle omtaler brudd på kroppsideal som «vår tids skam» (27). Forskning fra USA, Australia og Storbritannia fant at for stor og muskuløs kropp assosieres med selvopptatthet, lavere intelligens og lav utdanning og er ikke forenelig med en prestisjefylt jobb (4, 11, 14, 28).

I denne studien var assosiasjonene til en mindre trent kropp mindre negative og ble forklart med at personene har andre interesser, er late eller usikre. Gutter med lite fremskreden pubertetsutvikling var mindre fornøyd med kroppen enn gutter som var kommet lenger i puberteten. Sammenfallende forskningsfunn internasjonalt peker også i retning av at mange gutter er misfornøyd med utseendet sitt grunnet manglende lengde- og muskelvekst i forhold til eget syn på drømmekroppen (21, 24, 29).

Annen forskning fant tilsvarende, der tidlig inngang til puberteten gjør dem mer tilfreds enn senere inngang til puberteten. Samlet sett bringer puberteten guttene nærmere drømmekroppen gjennom økt muskelmasse (5, 10). Det viser hvor viktig det er å inkludere temaer som normalutvikling og kroppsmisnøye i pubertetsundervisningen i grunnskolen.

Kropp og utseende som identitetsmarkør

Informantene omtalte kroppen som en viktig identitetsmarkør som speiler ønskede og ettertraktede personlige egenskaper som hardtarbeidende, dedikert, målrettet og disiplinert. Denne oppfatningen får støtte i annen forskning som viser at en attraktiv kropp og attraktivt utseende speiler personlige egenskaper (26, 28, 30, 31).

Streben etter drømmekroppen kan forstås ut fra tanker om hegemonisk maskulinitet og mannsideal (26, 32). Hegemonisk maskulinitet forklares med at det er en elite i samfunnet som legger premissene og føringene for idealene som til enhver tid er ledende i samfunnet (26, 28, 29, 32). Eliten bidrar til, legitimerer og reproducerer de sosiale relasjonene og trendene som opprettholder enkelte menns dominans over andre menn. Kropp og utseende fungerer som symbolsk kapital og en døråpner til ønskede miljøer (26, 28, 29, 31).

Informantenes syn på drømmekroppen sammenfaller med et slikt hegemonisk mannsideal, der kroppen gir innpass i ønskede og ettertraktede miljøer med høy status. Nielsen omtaler dagens kroppsideal som langt mer hegemonisk og homogenisert, der jenter vektlegger estetiske aspekter av kroppen, mens gutter heller vektlegger de funksjonelle aspektene som å bli sterke og gode i sport (33).

I vår undersøkelse blir en sterk kropp beskrevet som viktig for også å oppnå respekt og trygghet i oppvekstmiljøet. En sterk kropp signaliserer fysisk overlegenhet. Informantene som gikk yrkesfaglig linje, bygg- og anleggsteknikk, nevnte også at muskelstyrke er betydningsfullt for deres fremtidige, praktiske yrkesutøvelse.

Informantene fortalte at kropp og utseende var avgjørende for et godt førsteinntrykk. Etter kun noen sekunders iakttakelse blir man vurdert, rangert og sosialt plassert på bakgrunn av kropp og utseende. Et attraktivt ytre bidrar til ønsket posisjonering og anerkjennelse fra kamerater, bekjente og potensielle kjærester. Disse funnene er i samsvar med annen forskning, som

understreker verdien av anerkjennelse fra kamerater som motivasjon for drømmekroppen (4, 31).

Informantene i vår studie beskrev det som stressende og slitsomt å gjøre et godt førsteinntrykk, og det resulterte i økt press. Sæle forklarer dette med at når kroppsform oppfattes som å avspeile gitte karaktertrekk hos en person, vil også kroppspresset oppleves som større og mer komplekst (12, 27, 31).

Negative assosiasjoner rundt kropp og utseende

Samtlige informanter hadde opplevd kroppspress. Nasjonal og internasjonal forskning stadfester høy forekomst av kroppspress blant ungdom og unge voksne (10, 18, 20). Både i vår undersøkelse og andre blir kroppspress beskrevet som en negativ følelse preget av nedstemthet, motløshet samt press og stress knyttet til progresjon og endrede kroppspraksiser (6, 14, 20).

Å søke hjelp i førstelinjetjenesten var lite aktuelt og ble omtalt som lite maskulint og mandig. Hargreaves og Tiggemann forklarer dette med at gutter jobber mot et sosialt tabu om å uttrykke følelser og ha kroppslig misnøye (1). Samtidig viser tidligere forskning at god tilgjengelighet av og positive møter med helsesykepleiere og førstelinjetjenesten øker sannsynligheten for at gutter senere tar kontakt om de ikke har det bra (34). Derfor er det viktig at helsesykepleieren er til sted på skolen, der jevnlig møtepunkter som gruppe- og temasamlinger prioriteres gjennom grunnskolen.

Informantenes utbredte bruk av kosttilskudd kan blant annet forklares med et ønske om raske resultater, råd og anbefalinger på sosiale medier og tilgjengelighet. De forklarte avholdenheten fra dopingmidler som frykt for bivirkninger. Samtidig syntes det som at informanter som fulgte strenge trenings- og kostregimer, hadde en tvetydig holdning til dopingmidler.

Eik-Nes fant at unge menn som er veldig opptatt av å bygge muskler, har fire ganger så høy sannsynlighet for å ty til muskeloppbyggende preparater, både legale og illegale. Det var 22 prosent som rapporterte om slik bruk det siste året (10, 14, 30). Dette understreker helserisikoen som målgruppen i denne undersøkelsen løper.

Annen forskning peker på helsesykepleiernes rolle i det forebyggende arbeidet som en viktig formidler av ny og oppdatert kunnskap om temaet. Det kan bidra til å korrigere og justere ungdommens antakelser, som kan være basert på et dårlig kunnskapsgrunnlag (34).

Styrker og svakheter

Det er en styrke ved studien at informantene representerer en heterogen gruppe basert på etnisitet, studieretning og sosioøkonomisk oppvekstmiljø. Målgruppen, gutter på 16–19 år, er underrepresentert i annen forskning sammenliknet med jenter (5, 10, 20). Det styrker studiens relevans. Resultatene sammenfaller med annen nasjonal og internasjonal forskning (4, 24, 35) og kan derfor gi kunnskap om gutters tanker og følelser rundt kropp og utseende. På grunn av få informanter kan resultatene ikke generaliseres.

Konklusjon

Informantene var gjennomgående tilfreds med egen kropp og eget utseende. Deres beskrivelser av idealkroppen var sammenfallende. De vurderte kropp og utseende som viktige identitetsmarkører med betydning for anerkjennelse og sosial tilhørighet. Kroppspress var en felles erfaring som hovedsakelig var negativt assosiert. Det var likevel enkelte som opplevde at kroppspress motiverte og disiplinerte dem til å ta valg som hadde positive helseeffekter.

Studien viser at informantenes pubertetsdebut og pubertetsutvikling hadde betydning for hvor tilfreds de var med kroppen. Likedan viser undersøkelsen hvordan det maskuline idealet favoriseres, og hvordan ønsket om idealkroppen relateres til forventning og håp om anerkjennelse, respekt, sosial posisjonering og fremtidig jobb. Denne kunnskapen er viktig i det forebyggende og helsefremmende arbeidet med gutter i puberteten.

Våre funn understreker behovet for en tilstedeværende helsesykepleiertjeneste som får mulighet til å undervise grupper i pubertetsutvikling, kroppspress, kroppsmisnøye, trening, muskelvekst og kosttilskudd. Det vil kunne bidra til at skolehelsetjenesten blir et mer attraktivt tilbud også for gutter.

Takksigelse

Forfatterne vil takke alle informantene, helsesykepleierne som fasiliterte for undersøkelsen, og for skolens positive holdning.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.

Åpen tilgang [CC BY 4.0](#)



MÅLBEVISST TRENING: En kropp i tråd med samfunnets idealer har betydning for sosial

anerkjennelse, tilhørighet og respekt. Guttene på bildet har nettopp avsluttet en treningsøkt. De har ingen sammenheng med studien. *Illustrasjonbilde: Erik M. Sundt*

1. Hargreaves DA, Tiggemann M. Muscular ideal media images and men's body image: social comparison processing and individual vulnerability. *Psychol Men Masc.* 2009;10:109–19. DOI: [10.1037/a0014691](https://doi.org/10.1037/a0014691)
2. Nagata JM, Ganson KT, Murray SB. Eating disorders in adolescent boys and young men: an update. *Curr Opin Pediatr.* 2020;32(4):476–81. DOI: [10.1097/MOP.0000000000000911](https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000911)
3. Hosseini SA, Padhy RK. Body image distortion. I: StatPearls [internett]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 [hentet 04. april 2024]. Tilgjengelig fra: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536191/>
4. Grogan S. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. 4. utg. London: Routledge; 2021. DOI: [10.4324/9781003100041](https://doi.org/10.4324/9781003100041)
5. Ricciardelli LA, Yager Z. Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction. 1. utg. London: Routledge; 2015. DOI: [10.4324/9781315849379](https://doi.org/10.4324/9781315849379)
6. Eriksen IM, Walseth K. Med kropp som prosjekt. I: Ødegård IG, Pedersen W, red. Ungdommen. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2021. s. 153–72.
7. Matud MP, Díaz A, Bethencourt JM, Ibáñez I. Stress and psychological distress in emerging adulthood: a gender analysis. *J Clin Med.* 2020;9(9):2859. DOI: [10.3390/jcm9092859](https://doi.org/10.3390/jcm9092859)
8. Medietilsynet. Barn og medier 2020. En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner. Oslo: Medietilsynet; 2020.
9. Bakken A. Ungdata 2020. Nasjonale resultater. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), Oslomet – storbyuniversitetet; 2021.
10. Baker JH, Neyland MKH, Thornton LM, Runfola CD, Larsson H, Lichtenstein P, et al. Body dissatisfaction in adolescent boys. *Dev Psychol.* 2019;55:1566–78. DOI: [10.1037/dev0000724](https://doi.org/10.1037/dev0000724)
11. Cohane GH, Pope Jr HG. Body image in boys: a review of the literature. *Int J Eat Disord.* 2001;29(4):373–9. DOI: [10.1002/eat.1033](https://doi.org/10.1002/eat.1033)
12. Thornborrow T, Onwuegbusi T, Mohamed S, Boothroyd LG, Tovée MJ. Muscles and the media: a natural experiment across cultures in men's body image. *Front Psychol.* 2020;11:495. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.00495](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00495)
13. Vrabel KA. Hva er kroppspress [internett]. Oslo: Norsk psykologforening; 2018 [hentet 18. oktober 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/livsutfordringer/hva-er-kroppspress>

14. Skemp KM, Elwood RL, Reineke DM. Adolescent boys are at risk for body image dissatisfaction and muscle dysmorphia. *Calif J Health Promot.* 2019;17(1). DOI: [10.32398/cjhp.v17i1.2224](https://doi.org/10.32398/cjhp.v17i1.2224)
15. Vandenbosch L, Fardouly J, Tiggemann M. Social media and body image: Recent trends and future directions. *Curr Opin Psychol.* 2022;45:101289. DOI: [10.1016/j.copsyc.2021.12.002](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002)
16. Sundgot-Borgen C. The healthy body image intervention: a school-based, cluster-randomized controlled trial in high school students [doktoravhandling]. Oslo: Norges idrettshøgskole; 2020.
17. Dalen HB, Pettersen A-M. Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2021. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 2021.
18. Wang SB, Haynos AF, Wall MM, Chen C, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clin Psychol Sci.* 2019;7(6):1403–15. DOI: [10.1177/2167702619859331](https://doi.org/10.1177/2167702619859331)
19. Mental Health Foundation. Body image: How we think and feel about our bodies [internett]. Mental Health Foundation; 2022 [hentet 18. oktober 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/body-image-how-we-think-and-feel-about-our-bodies>
20. Svantorp-Tveiten KME. Reducing risk for eating disorder development and muscle-building supplement use in high school students: a cluster randomized controlled trial [doktoravhandling]. Oslo: Norges idrettshøgskole; 2022.
21. Van den Berg PA, Mond J, Eisenberg M, Ackard D, Neumark-Sztainer D. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *J Adolesc Health.* 2010;47(3):290–6. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2010.02.004](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.004)
22. Nicula M, Pellegrini D, Grennan L, Bhatnagar N, McVey G, Couturier J. Help-seeking attitudes and behaviours among youth with eating disorders: a scoping review. *J Eat Disord.* 2022;10(1):21. DOI: [10.1186/s40337-022-00543-8](https://doi.org/10.1186/s40337-022-00543-8)
23. Tjora A. Kvalitative forskningsmetoder i praksis. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2018.
24. Frisé A, Gattario KH, Lunde C. Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning. Stockholm: Natur och kultur; 2014.
25. Nehls E, Lorentzen J, Ekenstam C. Män i Norden: manlighet och modernitet 1840–1940. Möklinta: Gidlund; 2006.
26. Connell RW. Masculinities. Berkeley (CA): University of California Press; 2005.

27. Sæle OO. Kroppssyn gjennom historien. Oslo: Gyldendal; 2021.
28. Rothmann J. The bigger the muscles, the better the masculinity: muscularity as precondition for masculinity. I: Rothmann J. Macho men in South African gyms: the idealization of spornosexuality. Palgrave Macmillan; 2022. s. 99–116.
29. Kimmel M, Hearn J, Connell R. Handbook of studies on men & masculinities [internett]. Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 2005 [hentet 18. oktober 2023]. Tilgjengelig fra: <https://sk.sagepub.com/reference/handbook-of-studies-on-men-and-masculinities>
30. Eik-Nes TT, Austin SB, Blashill AJ, Murray SB, Calzo JP. Prospective health associations of drive for muscularity in young adult males. Int J Eat Disord. 2018;51(10):1185–93. DOI: [10.1002/eat.22943](https://doi.org/10.1002/eat.22943)
31. Iqbal Y. Investigating the impact of male body image ideals on lived experiences of the male body and masculinity [doktoravhandling]. Newcastle: Northumbria University; 2022.
32. Jewkes R, Morrell R, Hearn J, Lundqvist E, Blackbeard D, Lindegger G, et al. Hegemonic masculinity: combining theory and practice in gender interventions. Cult Health Sex. 2015;17(sup2):S112–27. DOI: [10.1080/13691058.2015.1085094](https://doi.org/10.1080/13691058.2015.1085094)
33. Nielsen HB. Spenningen mellom seksualisering og infantilisering. Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning. 2020;1(1):73–9. DOI: [10.18261/issn.2535-8162-2020-01-06](https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2020-01-06)
34. Granrud MD, Bisholt B, Anderzèn-Carlsson A, Steffenak AKM. Overcoming barriers to reach for a helping hand: adolescent boys' experience of visiting the public health nurse for mental health problems. Int J Adolesc Youth. 2020;25(1):649–60. DOI: [10.1080/02673843.2020.1711529](https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1711529)
35. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. Front Psychiatry. 2019;10. DOI: [10.3389/fpsy.2019.00864](https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864)