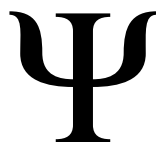




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Erfaringsnære opplevelser i forbindelse med tilværelsen som konkurranseskroppsbygger

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

**Øyvind Kandal
Jone Bjørnstad**

Høst 2010

Veileder: Norman Andersen

Institutt for samfunnspsykologi

Universitetet i Bergen

Abstract

Background: There is an increasing focus in western science related to the appearance of the male body. It also appears that those who value the muscular ideal constitute an increasing group of people. The aim of this study is to explore Norwegian, male, competitive bodybuilders' experiences related to their life as competitive bodybuilders. The following question; "is it possible to learn more in general about the body expression and value by studying this group?" is also investigated. Method: Semi-structured qualitative depth interviews were conducted with six successful bodybuilders. The transcripts were analysed by employing a combined phenomenological-hermeneutical approach. Results: Through interpretation we discovered the following central elements in respect to the participant's experiences: (1) stigma versus confirmation in competitive bodybuilding and (2) the body of "the competitive bodybuilder" as an instrument for displaying willpower and perfection. We consider the second element to be the main finding in this study. Discussion: Our own pre-understanding as scientists in relating to the participants, as well as implications and limitations regarding this study are being discussed.

Sammendrag

Bakgrunn: Det har innen vestlig forskning vært et økende fokus på den mannlige kroppens utseende. Det ser også ut til at dem som dyrker det muskuløse ideal er en økende gruppe.

Målet med denne studien er å utforske mannlige konkurranseskroppsbyggers erfaringer i forbindelse med tilværelsen som konkurranseskroppsbyggere. Vi stilte også spørsmålet; ”Er det mulig å lære noe mer generelt om kroppens uttrykk og verdi ved å studere denne gruppen?” Metode: Det ble anvendt semi-strukturerte kvalitative dybdeintervjuer med seks suksessfulle konkurranseskroppsbyggere. De transkriberte intervjuene ble analysert ved bruk av en kombinert fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Resultater: Gjennom fortolkning fant vi følgende sentrale elementer i deltagerens erfaringer: (1) Stigma versus bekreftelse innen konkurranseskroppsbygging. (2) Kroppsbyggerkroppen som et redskap for å vise personlige egenskaper som viljestyrke og perfektjonisme. Sistnevnte element betraktes å være hovedfunnet i denne studien. Diskusjon: Vår egen før-forståelse som forskere i relasjon med deltagerne, implikasjoner for videre forskning og begrensninger i studien blir diskutert.

Erfaringsnære opplevelser i forbindelse med tilværelsen som konkurranseskroppsbygger

På samfunnsnivå ser man en økning i antall medlemskap på kommersielle helsestudioer. I Europa fra 2005 til 2008 økte denne medlemsmassen fra 21.5 millioner til 40.7 millioner medlemskap. I Norge, i samme tidsperiode, økte antallet medlemmer med 60000, en vekstrate på 12 prosent. Det estimeres også med at Norge har det største vekstratepotensialet i Europa i fremtiden (Ablondi et al., 2008; McNeil, Ablondi, Rutgers, & O'Kane, 2005).

Den mannlige kroppens utseende ser i dagens vestlige samfunn ut til å bli viet stadig større oppmerksomhet (Pope et al., 2000). I en epidemiologisk survey studie av 5332 norske vernepliktige, hvorav 4464 menn, fant Barland og Tangen (2009) at majoriteten av menn er fornøyd med kroppens utseende. I midlertidig oppga 68.5 prosent at de ønsket større muskelmasse. Idealet blant menn virket å være en muskuløs og slank kropp (Barland & Tangen, 2009). Samme tendens fant Cohane og Pope (2001) i sin review, også blant andre aldersgrupper. Deres konklusjon, basert på 17 studier gjort på kroppsbilde hos amerikanske menn viste at deltagerne ønsket en økning i fysisk størrelse. Et problem med forskningen er at den ikke skiller klart mellom muskelmasse og fett. Dette gjør det vanskelig å vite på hvilken måte menn ønsker å øke sitt kroppsvolum (Cohane & Pope, 2001). I studien til Barland og Tangen (2009) fant man hos 74 prosent av mennene at hovedmotivasjonen for å trene var å "komme i bedre form". Den nest største motivasjonsfaktoren var å få "finere kropp" (54 prosent). Blant dem som var medlemmer på kommersielle treningssentre var andelen som trente for å komme i "bedre form" 80 prosent. Andelen som trente for å få "en finere kropp" var 68 prosent (Barland & Tangen, 2009). Disse studiene indikerer at stadig flere menn blir brukere av treningssentre, og at majoriteten av disse streber etter et muskuløst ideal. Konkurranseskroppsbygging er en aktivitet hvor et muskuløst ideal dyrkes, måles, og fungerer som en kontinuerlig

drivkraft for massiv innsats (Mosley, 2008). I denne studien stiller vi spørsmålet om det er mulig å tilegne seg kunnskap om kroppens uttrykk og betydning ved å studere norske mannlige konkurransetroppsbyggere sine erfaringsnære opplevelser i forbindelse med tilværelsen som konkurransetroppsbyggere.

Hva er en konkurransetroppsbygger?

Konkurransetroppsbygging er en aktivitet hvor målet er å utvikle muskelmasse, symmetri og definisjon. Kroppsbyggeren streber etter det som anses som den perfekt proporsjonerte kroppen, med minimalt kroppsfett (Peters & Phelps, 2001). Dette oppnås gjennom et regime bestående av vekttrening og et spesialtilpasset kostholdsprogram. I kompetitiv kroppsbygging fremviser deltakerne kroppen for et dommerpanel som gir poeng ut i fra de gjeldende estetiske kravene (Mosley, 2008). Et sentralt mål innen kroppsbygging er å bygge en "stor kropp". Begrepet stor innebærer i denne sammenheng mer enn fysisk størrelse alene, det innebærer også i hvilken grad kroppsbyggeren mestrer å kombinere masse, definisjon, og form. Masse korresponderer med kroppsvolum. Definisjon refererer til i hvilken grad hver muskel visuelt skiller seg ut som en separat enhet. For å oppnå definisjon trenger man tilstrekkelig muskelmasse og minimalt med fett. Form viser til kroppens proporsjoner og symmetri (Linder, 2007).

Kontroll av næringsinntak er en sentral del av konkurransetroppsbygging og består av en todelt syklus, ofte referert til som "off-season" og "on-season". "Off-season" er en periode der kroppsbyggerne øker eller opprettholder muskelmassen gjennom et målrettet og massivt næringsinntak, hard trening og bruk av diverse tilskudd. "On-season" er perioden, inn mot konkurranse, som ofte varierer fra tre til seks måneder, hvor hovedmålet er økt definisjon på muskelmassen og kroppssymmetri. Et sentralt element i denne perioden er en rigid diett, hvis

funksjon er å fjerne overflødig kroppsfett, men samtidig beholde muskelmassen.

Konkurransetroppsbyggere har ideelt sett 2-3 prosent kroppsfett når de er i konkurranseform (Linder, 2007) (Videre omtales den kroppen deltagerne entrer scenen med som ”konkurransetroppen”). Det å leve på denne måten, med den massive innsatsen, fokuset og forsakelsen dette krever, ble av deltagerne i denne studien ofte referert til som å leve ”livsstilen”.

Ved bruk av søkemotorene PsykInfo, Web of Science, og Science Direct, ble søkeordene bodybuilder/bodybuilding anvendt for å søke etter informasjon om kroppsbyggerfeltet. Det finnes begrenset med studier av mannlige konkurransetroppsbyggere, og ingen studier av norske, mannlige konkurransetroppsbyggere med suksess innen konkurransetroppsbygging. Det foreligger heller ingen metastudier. Det er ikke uproblematisk å sammenlikne resultatene mellom studiene, da de ofte har ulike utvalg, design, og fokusområder. Målsetningen med å presentere studiene er å illustre variasjonen i noe av forskningen på feltet, som generelt synes denne å bestå av kvantitative studier.

Klein (1993) gjennomførte etnografiske studier av forskjellige kroppsbyggermiljø i USA, og hevder kroppsbygging er en kompensering for mindreverdighetskomplekser, med et narsissistisk uttrykk. Han hevder også at kroppsbyggermiljøet bærer preg av å være hypermaskulint har autoritære holdninger, og en betydelig grad av hierarkisk inndeling (Klein, 1993). Goldfield, Harper og Blouin (1998) presenterte i en review over ulike studier hvordan kroppsbyggere utøver kontroll over eget næringsinntak og kroppsvekt. De kartla også psykologiske egenskaper blant kroppsbyggere. De fant i åtte av ti studier at det er vanlig med rigid diett, og spiserelaterte forstyrrelser blant mannlige kroppsbyggere. I fire av fem studier rapporterte mannlige kroppsbyggere signifikant mer kroppsbylde forstyrrelser, abnormale spiseholdninger og atferder, eller begge deler, sammenliknet med kontrollgrupper som besto av idrettsutøvere. I fire andre studier, som ikke hadde tilfredsstillende kontrollgruppe fant de

forstyrrelser i kroppsbilde og selvfølelse, overspising og patogene metoder for vektkontroll (for eksempel bruk av vanddrivende midler). Det ble også funnet hyppige variasjoner i kroppsvekt, og psykologiske problemer, som økt sinnelag, og angst (Goldfield, Harper, & Blouin, 1998). I en spørreskjema-basert psykologisk sammenlikning av kvinner med anorexia nervosa (N=46) og konkurransetroppsbyggere (N=22) i Canada fant Davis og Robertson (2000) betydelige likheter i profilene mellom gruppene. Begge grupper skåret signifikant høyere på tvang, perfektjonisme, ahedoni og patologisk narsissisme, sammenliknet med den generelle populasjonen. Davis og Robertson (2000) fant i tillegg at kroppsbyggerne var tilfredse med kroppen og hadde et positivt selvbilde, mens gruppen bestående av pasienter med anorexia nervosa rapporterte negative funn på disse variablene (Davis & Scott-Robertson, 2000). I tråd med funnene til Davis og Robertson (2000) hevder Peters og Phelps (2001), basert på en studie av 119 amerikanske mannlige kroppsbyggere, at det eksisterer likhetstrekk mellom unge kvinner med spiseforstyrrelser og kroppsbyggere. De fant videre at begge gruppene strebet etter et urealistisk kroppsideal, og en stadig økning i kravene til eget utseende. Resultatene indikerte at bruk av ulovlige prestasjonsfremmende preparater ikke hadde innvirkning på hvor tilfredse deltagerne var med kroppen, eller hvorvidt de oppfylte kravene til kroppsdysmorfi, som defineres som overopptatthet med ideen om ens egen kropp som ikke tilstrekkelig muskuløs (Peters & Phelps, 2001). Som man ser over har studiene hovedsaklig fokusert på patologiske uttrykk ved kroppsbygging. Dette fokuset synes å være representativt for majoriteten av forskningen på feltet.

Det finnes noe forskning som viser til potensielt positive aspekter ved kroppsbygging. Blant disse er en studie av Probert, Leberman og Palmer (2007). De fant i sin review av 382 konkurransetroppsbyggere på New Zealand (63 prosent kvinner) indikasjoner på at kroppsbygging ikke utelukkende omhandler kroppens utseende. Kroppsbygging synes også å

kunne fungere som det de beskriver som et ”mental-fysisk engasjement”, som medfører fordeler som økt ”livskontroll”, ”empowerment”, helse, balanse og velvære. Videre fant de at kroppsbyggeruttrykket på overflaten kan synes relativt likt, mens det på individnivå kan være store variasjoner i hvilke funksjoner, og meninger det tillegges uttrykket (Probert, Leberman, & Palmer, 2007). I en kasusstudie på en mannlig elitekroppsbygger, og ett kroppsbyggermiljø i Storbritannia fant Sparkes, Batey og Brown (2005) at kroppsbygging kan være en strategi for å skape seg en identitet, og opprettholde kontakt med et miljø. De hevder man som suksessfull kroppsbygger kan oppnå en rekke sekundærgevinster, som posisjon, og respekt i kroppsbyggermiljøet (Sparkes, Batey, & Brown, 2005).

Majoriteten av forskningen på feltet har kvantitative design, og et betydelig fokus på kategorisering av kroppsbyggere. Dette fremkommer blant annet i form av sammenlikning mellom kroppsbyggere og eksisterende diagnosegrupper (som anorexia nervosa og tvangslidelser). Det foreligger få kvalitative studier med fokus på utforskning av deltageres erfaringsnære opplevelser. Med ”erfaringsnær” menes her hvordan forskeren søker etter å holde seg nær deltageres egne ord og måter å gi mening til sine erfaringer. I en erfaringsnær tilnærming sikter man mot å bruke et sjargongfritt språk når meningsmønstre fortolkes og oppsummeringer av temaer foretas (Binder, Holgersen, & Nilsen, 2009). I forskning på psykoterapi har man funnet hvordan en tilnærming med fokus på erfaringsnære opplevelser kan tilføre verdifull innsikt, som ofte ikke blir registrert gjennom bruk av mer tradisjonelle tilnærminger (Binder, et al., 2009; Davidson, 2003). Med utgangspunkt i hvordan det kan være nyttig å belyse fenomener fra forskjellige perspektiver, vil kunnskapen denne innfallsvinkelen genererer kunne være formålstjenelig i studier av konkurranseskroppsbyggere. Innen kombinert hermeneutisk-fenomenologiske tilnærminger, som oftest fokuserer på erfaringsnære opplevelser, er det samtidig fokus på forskers egen før-forståelse i forskningsprosessen

(Alvesson & Sköldberg, 2009; Malterud, 2001a, 2001b). Før-forståelse, defineres her som forskerens erfaringer, hypoteser, perspektiver, fordommer, og referanserammer (Malterud, 1993). Det argumenteres her for at det kan være spesielt gunstig å ha åpenhet og refleksjon om forskers før-forståelse i studier av en gruppe som konkurranseskroppsbyggere. Dette begrunnes med en antagelse om at dette er en gruppe som opplever seg som stigmatisert i samfunnet. Studier tyder i tillegg på at forskere potensielt kan være påvirket av de samme fordommene som den øvrige befolkningen (Cooper, 2008).

Metode

Metodologisk innfallsvinkel

I denne studien ble det anvendt en kombinert hermeneutisk-fenomenologisk innfallsvinkel (Alvesson & Sköldberg, 2009; Gadamer, 2003; Heidegger, 1926; Malterud, 1993, 2001a, 2001b; McLeod, 2001) for å studere norske, mannlige konkurranseskroppsbyggere sine livsnære erfaringer i forbindelse med livet som konkurranseskroppsbyggere. Metoden ble tilpasset ut ifra hva som ble ansett som tjenelig til dette formålet. Den baseres dels på en hermeneutisk tilnærming for å rette fokus mot fortolkningsaspektet. Dette aspektet tenker vi alltid vil være fremtredende og nødvendig, både for å bringe frem, og forstå meningsinnholdet i deltageres svarresponser. I midlertid tenker vi før-forståelsesaspektet ved fortolkingene kan være noe hindrende for en fullstendig realistisk fremstilling (Alvesson & Sköldberg, 2009). Det fenomenologiske elementet i metoden brukes for å rette fokus på konkurranseskroppsbyggerne sine livsnære erfaringer. Det vil være utfordrende å forstå i hvor stor grad erfaringer blir gitt verdi, og hvilken mening som tillegges. Dette setter høye krav til vår innlevelsessevne, og refleksjon over egen før-forståelse (Malterud, 1993). I følge Gadamer (1989) kan man gjennom en ”fusjon” av forskernes og deltageres ”horisonter” komme nærmere deltageres egne opplevelser. Fortolkningsaspektet er i denne prosessen sentralt og

uunngåelig (Gadamer, 1989). I denne studien vekslet vi mellom en åpen innfallsvinkel, gjennom å stille åpne spørsmål, som oppfordret til elaborering, og en narrativ innfallsvinkel, der deltagerne ble oppfordret til å fortelle i narrativ form om konkrete erfaringer. Narrativer kan bli sett på som en meningsfull måte å organisere tid og erfaringer på (Ruin, 1994). En innfallsvinkel som kan gi muligheter til å belyse konkrete livserfaringer (Alvesson & Sköldbberg, 2009). Denne fremgangsmåten, tenker vi gjør det enklere å konkretisere fortolkningen av meningsdannelser. Vi ønsker med denne kombinerte hermeneutisk-fenomenologiske innfallsvinkelen å presentere et erfaringsnært bilde av hvordan det kan være å leve som mannlig konkurransetroppsbygger i Norge i dag.

Utvalget

Vi intervjuet seks aktive, norske, mannlige konkurransetroppsbyggere, og en tidligere aktiv, norsk, mannlig konkurransetroppsbygger. Sistnevnte trakk seg fra undersøkelsen etter å ha lest gjennom transkriberingen av eget intervju, som han ba om å få tilsendt. Deltagerne var mellom 20 og 60 år gamle, og hadde bopel i norske storbyer. Det kom frem i intervjuene at alle deltagerne var i fast jobb, og halvparten hadde høyere utdanning. Alle trente på kommersielle treningssentre, var en del av etablerte kroppsbyggermiljøer, og hadde over tid hatt suksess innen konkurransetroppsbygging (flere høye plasseringer i kroppsbyggerkonkurranser). Aktive, mannlige konkurransetroppsbyggere i Norge utgjør en liten gruppe, og av anonymitetshensyn vil vi derfor ikke oppgi mer detaljert informasjon om deltagerne i studien.

Samarbeidsform mellom forfatterne

Med unntak av intervjuene som ble gjennomført individuelt, ble alt arbeid i forbindelse med studien utført av forfatterne i samarbeid.

Forskerne

Denne studien utgjør hovedoppgaven til forfatterne, som er avgangsstudenter på psykologstudiet ved universitetet i Bergen. Begge forfatterne har over fem års erfaring fra arbeid innen psykisk helsevern. Begge har lang personlig erfaring med idrett, og har de siste ti årene vært aktive på forskjellige kommersielle treningsentre. Vi har gjennom dette tilegnet oss erfaringer med ulike treningsmiljøer. På treningsentrene har vi oppfattet kroppsbyggerne som individer som har skilt seg ut, hovedsaklig på grunn av sitt utseende. Vi har vært nysgjerrige på hva det innebærer å være konkurranseskroppsbygger, spesielt på deres forhold til egen kropp, konsekvenser av å ha et slikt utseende, og hvordan man får interesse for kroppsbygging. Vi tenker, basert på våre erfaringer fra treningsentre, psykologstudiet og media, at vi har visse kunnskaper om hva det kan innebære å være konkurranseskroppsbygger. Vi har også undret oss over om kroppsbyggere har et belastet forhold til egen kropp, eller om den store muskuløse kroppen brukes for å skjule et skjørt indre. Det er vanskelig å si i hvor stor grad egne fordommene preget vår samhandling med deltagerne og påfølgende fortolkning. Vi tenker i midlertidig tilnærmingen vi har valgt har tvunget frem en aktiv og reflekterende holdning omkring egen før-forståelse, i vår forståelse og fortolkning av deltagerne.

Intervjuguide

Intervjuguiden (Appendix A), som var utgangspunkt for samtalen med deltagerne, ble konstruert av forfatterne med hensikt om å utforske deltagerens livsnære erfaringer i forbindelse med tilværelsen som konkurranseskroppsbygger. Intervjuet var semistrukturert, og vekslet mellom elaborerende og narrativ form. Intervjuguiden besto av fem hovedtemaer ”begynnelsen”, ”kroppen”, ”konkurransen”, ”fremtiden, og ”åpen kategori”. Hvert tema ble introdusert med et åpent spørsmål. Vi spurte for eksempel om ”Hva betyr kroppen din for

deg?” Vi fulgte opp med oppfølgingsspørsmål avhengig av i hvor stor grad deltagerne elaborerte. Vi prøvde å tilrettelegge for at deltagerne skulle fortelle både om positive og negative erfaringer. Eksempelvis: ”Husker du en opplevelse da du følte du fikk igjen for all treningen?” Kan du si noe om hva som gjorde dette til en god opplevelse for deg”, og ”husker du en episode da du var misfornøyd med kroppen din?” Kan du si noe om hva som gjorde dette til en dårlig opplevelse for deg”. Deltagerne ble også oppfordret til å utdype ytterligere dersom de var ordknappe i sine besvarelser. For eksempel stilte vi oppfølgingsspørsmål som ”kan du si mer om det?”, ”Kan du utdype?”, og ”kan du gi et konkret eksempel?” Med den åpne kategorien på slutten av intervjuet hadde vi til hensikt å avdekke hvilke forventninger deltagerne hadde til intervjuet, og om andre temaer kunne være relevante i deres opplevelser som konkurranseskroppsbyggere. Denne tilnærmingen ble anvendt for å korrigere for mangler i intervjuguiden, samt gi rom for at deltagerne skulle kunne elaborere fritt om sine erfaringer.

Rekruttering av deltagere

Deltagerne i denne studien ble rekruttert ved bruk av nettsidene: facebook.com, iform.no, og treningsforum.no. Sistnevnte nettsidene er av Norges største nettbaserte treningsforumer hvor flere kroppsbyggere er presentert med profil. Vi sendte annonsen til alle konkurranseskroppsbyggere som hadde profil på disse sidene. Facebook.com ble brukt i tilfeller hvor e-post adresse ikke var oppgitt i profilinformasjonen på iform.no, og treningsforum.no. Rekrutteringsmetoden ”Snowballing” ble også brukt for å rekruttere en deltager, da noen deltagere sa seg villige til å rekruttere andre konkurranseskroppsbyggere. Kriteriene for å delta var at man måtte ha deltatt i en kroppsbyggerkonkurranse, og ha som intensjon om å konkurrere i fremtiden. En deltager var ambivalent i forhold til hvorvidt han ønsket å konkurrere i fremtiden. En annen deltagerne hadde lagt opp som konkurranseskroppsbygger. Han trakk seg senere fra studien.

Intervjuene

Syv intervjuer ble gjennomført. Intervjuene hadde en varighet på gjennomsnittlig 63 minutter (range: 50-75 minutter). Fire intervjuer ble utført av Kandal, og tre intervjuer av Bjørnestad. Subjektene fikk selv bestemme hvor intervjuene skulle avholdes. Tre intervjuer ble avholdt i hjemmene til deltagerne, to på treningssentrene hvor de var medlemmer, en på kafé og en i leiebilen vi brukte under studien.

Transkribering

Intervjuene ble transkribert ordrett av Kandal og Bjørnestad. Alle intervjuene ble i fellesskap gjennomlest og korrigert.

Dataanalyse

Ved bruk av en tilpasset, kombinert fenomenologisk-hermeneutisk innfallsvinkel, og Malterud (Malterud, 1993, 2001a, 2001b) sin tekstkondenseringsmetode, forsøkte vi å tilegne oss et mest mulig autentisk bilde av tilværelsen som konkurranseskroppsbygger. I prosessen reflekterte vi rundt, og utfordret egen før-forståelse. Vi hadde som målsetning å ha en reflekterende holdning til hvilken kontekst vi som forskere befant oss i, hvilken kontekst deltagerne befant seg i, og hvordan disse kunne være ulike. Vi søkte etter å etablere en dialog mellom oss og deltagerne preget av trygghet, hvor fokus var på å frembringe deltageres genuine erfaringer. Gjennom bruk av systematisk tekstkondensering (Malterud, 1993, 2001a, 2001b) konstruerte vi meningsenheter for å kartlegge likheter og ulikheter i deltageres erfaringer. Vi hadde også som målsetning å kartlegge spenningsfelt og tvetydigheter hvis disse skulle vise seg. Analysen fulgte følgende steg:

(1) Forfatterne leste gjennom intervjuene for å få et helhetsinntrykk av deltageres opplevelser.

(2) Gjennom diskusjon etter første gjennomlesning ble det vurdert hvorvidt det var elementer i teksten som fremsto som sentrale. I en mer grundig gjennomlesning diskuterte vi oss frem til, og identifiserte hvilke meningsenheter teksten bestod av. En meningsenhet er en tekstseksjon som fokuserer på et aspekt av mening i relasjon til deltagerens erfaring, og er delt av spontant oppståtte skift i mening i teksten (Giorgi, 2009).

Flere meningsenheter som vi vurderte som betydningsfulle, lot seg ikke integrere i de overordnede kategoriene, grunnet studiens rammer. Vi tenker disse vil kunne være interessante for videre utforskning i fremtidige studier.

(3) Meningsenhetene ble konstruert basert på likheter i meningsinnhold i de enkelte intervjuene. Gjennom fortolkning av disse kom vi frem til mer abstrakte kategorier (basert på likheter i meningsinnhold i meningsenhetene). Vi registrerte antall meningsenheter som kunne minne om hverandre hos den enkelte deltager. På bakgrunn av dette ble det konstruert kategorier basert på de hyppigst representerte meningsenhetene. Kategoriene ble videre sammenliknet på tvers av deltagerne, for så å konstruere nye overordnede kategorier, basert på likheter og ulikheter i disse. Til slutt sammenfattet vi meningsinnholdet i det som da utgjorde de overordnede kategoriene og konstruerte, noe vi mener, utgjør de mest representative elementene i forbindelse med deltagerens opplevelser.

(4) Vi forsøkte gjennom kondenseringsprosessen å beholde det erfaringsnære språket den enkelte kroppsbygger anvendte. Dette vanskeliggjorde noe av sammenlikningsarbeidet mellom intervjuene, men bidro samtidig til å beholde autensiteten i det individuelle uttrykket.

Etikk

Studien ble forhåndsgodkjent av Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste (Appendix B). Vi hadde bevisst lagt opp til en ikke-konfronterende intervjustil. Vi unngikk temaer vi anså som potensielt støtende for deltagerne, som bruk av ulovlige prestasjonsfremmende

midler og patologisering av kroppsbyggeruttrykket. Ved intervjuets avslutning spurte vi deltagerne om hvordan de hadde opplevd intervjusituasjonen, og ingen ga da uttrykk for å ha opplevd ubehag.

Resultater

Vi fortolket oss frem til følgende elementer som vi betrakter som sentrale i kroppsbyggerne sine livsnære erfaringer: (1) Stigmatisering versus bekreftelse i forbindelse med konkurranseskroppsbygging. (2) ”Konkurranseskroppen” (se over) som et redskap for å vise personlige egenskaper som viljestyrke og perfektjonisme. Sistnevnte element betrakter vi som hovedfunnet i denne studien, da dette har vært mest fremtredende i deltagerne beskrivelser. Vi vil i fremstillingen av resultatene fokusere på mangfoldet i besvarelsene, og reflektere over det vi opplevde som tvetydigheten knyttet til noen av uttalelsene i deltagerne besvarelser. Sistnevnte refereres her til som ambivalens. I artikkelen vil 5-6 deltakere bli omtalt som de fleste, 3-4 som flere og 1-2 som noen. Denne inndelingen vil bli presisert ovenfor hver uttalelse, og vil representere hvor mange deltagere sitatet er representativt for. Vi har valgt å ikke knytte sitatene til gitte deltagere. Det har ikke betydning for gjengivelsen og ivaretar anonymiteten på en bedre måte. Vi har også endret informasjon i enkelte uttalelser for å anonymisere ytterligere.

Stigmatisering versus bekreftelse i forbindelse med konkurranseskroppsbygging

De fleste deltagerne synes å anse kroppsbyggere som en stigmatisert gruppe. De fortalte om å ha blitt negativt forhåndsdømt for sitt utseende, og flere uttalte at dette ofte baserer seg på misunnelse og uvitenhet om hva det faktisk innebærer å være konkurranseskroppsbygger. De uttalte at dette er typisk for den norske kulturen, som de hevder er preget av ”janteloven”. Flere uttalte at det oppleves ulikt andre steder i verden. USA blir i denne sammenheng fremhevet av flere som motpol, et sted hvor kroppsbyggeren blir beundret for

sitt utseende og personlige egenskaper. Vi tolker det slik at denne anerkjennelsen blir ansett som fortjent, berettiget og oppbyggende.

"... Det er jo veldig sprøtt da, når du er noe over snittet, så er det jo sånn at her i Norge da, at liksom folk: hva faen er det han tror han er liksom? men har vært en del over i USA, og det er det liksom sånn; fy faen! Folk er imponert, og kommer og skal ta bilder og skal hilse"... "men her er det sånn at du hører folk prate bak ryggen på deg, så det er veldig sånn jantelov mentalitet. De tror du er sånn for å vise deg liksom. Mens dette er sånn, jeg føler meg ikke større enn andre, for dette er kommet gradvis, jeg føler at det er sånn det skal være for min del"

Samme deltaker sa videre: *"Jeg er ikke avhengig av hva andre synes om hva jeg gjør, det driter jeg i... hva folk mener gir jeg fullstendig faen i, men det er jo sånn igjen at jeg bryr meg ikke om hva andre gjør, hvorfor i helvete skal de bry seg om hva jeg gjør"... "jeg vil ikke bli borte i mengden. Så står det 20 stykker på en linje skal du se at jeg er der i alle fall, på den ene eller andre måten liksom, og sånn har jeg egentlig alltid levd"*

Vi tolker det slik at de fleste deltakerne opplevde seg som misforstått og urettferdig behandlet i det norske samfunnet i dag, og at de sjelden får den anerkjennelsen de fortjener. Det virket samtidig å være ambivalens i hva kroppsbyggerne ønsket av bekreftelse utenfor kroppsbyggermiljøet, da de på den ene siden ønsket å vise frem og få anerkjennelse for kroppen, og det som kreves for å skape den, mens de på den andre siden ønsket å fremstå som uavhengige og uten å ha behov for bekreftelse fra andre.

Anerkjennelse og bekreftelse er også faktorer som virket å være sentrale innad i kroppsbyggermiljøet, og de fleste deltagerne fortalte om hvordan de verdsetter og ble motivert av slike tilbakemeldinger når de kom fra autoritetspersoner i kroppsbyggermiljøet. Autoritetspersonene var ofte tidligere aktive eller aktive kroppsbyggere, som hadde hatt suksess innen kroppsbygging, og som gjerne ikledde seg en trenerrolle for andre kroppsbyggere. Dette innebar veiledning med kosthold og diett, treningsveiledning, støtte og vurdering. Vi tolker det dit hen at autoritetspersonene har en betydelig posisjon og definisjonsmakt innad i miljøet.

”... Når en anerkjent [navngitt konkurransetroppsbygger] kroppsbygger sa: bra form liksom, du så jævla bra ut! Da er det liksom, ooh, nice. Da føler du deg liksom som. Det så faktisk bra ut, da har jeg gjort en god jobb”

Vi tenker kroppsbyggermiljøet er en betydningsfull kilde til anerkjennelse i forbindelse med ”livsstilen” som konkurransetroppsbygger.

Selv om vi ikke spurte om det, fortalte flere deltagere om bruk av ulovlige prestasjonsfremmende medikamenter i sammenheng med den åpne kategorien i intervjuet. De fleste uttalte misnøye i forbindelse med at bruk av medikamenter ofte var fokus når media viste interesse for kroppsbygging.

”Veldig ofte når en sitter og prater om kroppsbygging så kommer spørsmålet opp. Jeg har vært i mange intervjuer tidligere og gitt klar beskjed om hva jeg syns. [Intervjuer spurte videre hva han tenkte om at vi unnlot å spørre om ulovlig medikamentbruk] Nei det viser at dere ser på kroppsbygging som den utfordringen det er, ikke nødvendigvis det som alle andre ser på det som. Så det er bare positivt det”

Det virket å være sentralt for deltagerne å bli anerkjent for det harde arbeidet og viljestyrken, som de mener kreves for å oppnå suksess i konkurransetroppsbygging. Deltagerne opplevde fokuseringen på medikamentbruk som et feilaktig fokus, og noe som har fjernet fokus bort fra hva konkurransetroppsbygging egentlig omhandler.

En deltaker som uoppfordret og åpent fortalte om egen medikamentbruk, sa han utelukkende hadde hatt positive erfaringer med bruk av denne type substanser. Han presiserte et skille mellom bruk og misbruk, og at et kontrollert og fornuftig bruk er avgjørende for en langsiktig karriere inne konkurransetroppsbygging. To andre deltagere uttalte seg indirekte om medikamentbruk, og støttet disse uttalelsene.

”... Ja det er forskjell på forsvarlige doseringer og lengde, og ikke minst helsesjekker. Jeg var inne nå nettopp, rett før konkurranse, så får jeg liksom alt opp. Og så fikk jeg beskjed om å snart komme inn for å se om et stoff, som går på nyrer, hadde kommet seg litt ned igjen. Så liksom at man har litt kontroll på det. Så jeg har egentlig ikke noen direkte negative ting å si om det. Men positive ting, det sier seg selv. Økt vellyst, og at man vokser selvfølgelig. Gjøre ting litt forsvarlig. At det ikke blir at man finner en oppskrift på internett liksom”

Deltagerne som uttalte seg om medikamentbruk ga uttrykk for at de opplevde å mestre bruk av medikamenter, og hvordan dette er sentralt for muskelvekst. Det ble også fremhevet at kontrollert og korrekt bruk minsker helserisiko forbundet med bruk av disse midlene.

De fleste deltakerne fortalte om det som synes å være en rekke positive sekundærgevinster i forbindelse med å være kroppsbygger, både i kroppsbyggermiljøet og i samfunnet for øvrig. Flere trakk frem at man blir beundret og bekreftet for kroppen, noen la vekt på at man blir mer attraktiv for det motsatte kjønn, og de fleste synes å oppleve de hadde funnet en arena hvor de fikk testet sine grenser.

”... Og så er det alle de positive tingene. Det positive ovenfor seg selv i forhold til treningen, det å se utviklingen, det at man får en god plassering, at man treffer på formen, man får masse god tilbakemelding”

Samme kroppsbygger sa også: *”men når du går på byen, eller uansett hvor jeg går, eller hvem jeg møter, så blir det i løpet av 5-10 minutter at man havner inn på kropp, uansett. Det merker jeg blir sånn slitsomt av og til, man tenker liksom hele veien kropp da. Alt blir på kropp, ingenting på hvordan du er som person”*

Vi tenker det i første del av uttalelsen illustreres hvordan deltagerne gjennom oppnåelse av sine mål, og suksess i sitt kroppsbyggerprosjekt opplevde positive sekundærgevinster. Andre del av uttalelsen representerer opplevelsen til flere av deltagerne, hvordan de tidvis opplevde det som slitsomt med et så sterkt fokus på kroppen i møte med andre mennesker.

Alle kroppsbyggerne fortalte om et godt samhold i kroppsbyggermiljøet og hvordan det har gitt en viktig støtte og bekreftelse, spesielt i forbindelse med diettperioden. En av

deltakerne beskrev i midlertidig også et miljø som kan være brutalt og evaluerende, en annen fortalte hvordan det tidvis kan bli vel mye kroppsfokus, og at ”baksnakking” kunne forekomme. Likevel var det hovedsakelig de positive aspektene ved samholdet som ble fremhevet. I konkurransesammenheng fortalte flere deltagere om hvordan tilgang på støttespillere i miljøet har vært avgjørende for suksess.

”... Samholdet var det jeg likte kanskje best med hele dietten, samholdet med den klubben jeg stilte for, vennene mine som er kroppsbyggere... de måler fettprosenten min, justerte dietten min, så hvordan formen min lå an dag for dag, trente med vennene, posering, øvde på å posere for å posere best mulig på scenen. Fulgte meg hele tiden, justerte meg opp og litt lenger tilbake, og så videre... når man stiller selv har man ikke kontroll, vet ikke hvordan man ligger an, man må alltid ha en person som ser på en, man føler seg flat, føler man ikke har noe trykk i kroppen. Du kan være i beste form men klarer ikke se det selv, da er man avhengig av, de beste kroppsbyggerne har alltid en som kan hjelpe en, jeg var heldig og hadde flere”

Vi tenker kroppsbyggermiljøet utgjør et sentralt element for den individuelle kroppsbyggeres suksess i konkurransesammenheng. Vi tolker det også dit hen at kroppsbyggerne var avhengige av andres vurdering av kroppen i perioder inn mot konkurranse, som følge av redusert evne å vurdere egen kropp. Vi tenker det her kommer frem hvordan det å misoppfatte kroppens tilstand er positivt forbundet med oppnåelse av konkurranseform. Vi tolker det også slik at det er nødvendig å være i et miljø som gir støtte, tilbakemelding og vurdering, for å oppnå den optimale ”konkurranseskroppen”. Alle deltakerne opplevde store endringer i den fysiske tilstanden inn mot konkurranse, de fortalte om en reduksjon i fysisk funksjonsnivå som følge av en slankeprosess, hvor de ideelt sett oppnådde fettprosent på 2-3 prosent. De entret da konkurransen med en kropp bestående av tilnærmet ren muskelmasse, og fremsto således med et overfladisk uttrykk for styrke, mens de reelt sett var på sitt fysiske svakeste. Dette paradoksale uttrykket tenker vi er særegent for konkurranseskroppsbygging. Vi

tenker også den massive innsatsen det krever av deltagerne for å nå konkurranseform kan si noe om hvor betydningsfull sceneopptreden er innen konkurranseskroppsbygging.

Konkurranseskroppen som et redskap for å vise personlige egenskaper som viljestyrke og perfektjonisme

De fleste deltagerne vektla viljestyrke som en avgjørende egenskap for å lykkes innen kroppsbygging. Dette gjaldt spesielt for diettperiodene som ofte begynner tre til seks måneder før konkurransene:

”... Det som er viktig med kroppsbygging, for de som trener riktig, du må jobbe hardt, du må være disiplinert, du må være regelmessig. Det har overføringsverdi, til andre deler av livet, fordi du lærer å prioritere, du lærer å fokusere, du får ting gjort, du klarer å koble ut alt annet. Det er en veldig veldig stor positiv effekt. Når man driver kroppsbygging riktig lærer man seg å sette mål, fokusere og oppnå det. Fett og væske skal være på det minste, mens muskler skal være på sitt beste, derfor er det ikke lett å ha dette 365 dager i året, så misnøyen kan være større i kroppsbygging enn i andre idretter på grunn av dette”

I denne uttalelsen kan man se hvordan deltageren vektla viljestyrke til å gjennomføre et hardt regime som er en forutsetning for å konkurrere i konkurranseskroppsbygging. Jevnt over synes deltagerne å oppleve konkurranseskroppsbyggerlivsstilen som et levesett som øker viljestyrken, og at dette har hatt en positiv generaliseringsverdi. Vi tolker også at de opplevde, og vedvarende høye kravene til en atletisk kropp som krevende å etterleve, og noe som kan bidra til misnøye med egen kropp.

De fleste deltakerne forteller hvordan konkurranseskroppsbyggerlivsstilen, da spesielt diettperioden, kan være belastende for sosiale relasjoner.

”... Diett, egentlig egoistisk, sist jeg var på diett satt jeg og spiste ris og kylling i sønnens bursdagsfest mens alle andre satt og spiste kake. Jeg får høre fra familien, ikke min, men min kones, at de blir litt oppgitte”

Vi tenker at det gjennom uttalelsen illustreres i hvilken grad deltagerne kan være målrettede og viljesterke i sin gjennomføring av en diettperiode. Forøvrig tolker vi det dit hen at rigiditeten i dette fokuset kan være belastende på de sosiale relasjonene.

Alle deltakerne i denne studien har konkurrert og oppnådd suksess i konkurranssekroppsbygging over flere år. De har gjennom denne perioden erfart store kroppslige forandringer, i form av økt muskelmasse, økt definisjon og forbedret symmetri. For å oppnå dette fortalte alle deltakerne om hvordan det har vært nødvendig med en livsstil som krever dedikering til et strengt kostholdsregime, spesielt ”on-season”, målrettet trening, og perioder med forsakelse. De fleste fremhevet kostholdet som avgjørende, og at det å spise riktig utgjør et hovedelement i konkurranssekroppsbygging.

”... Så begynte jeg å grave litt mer, få litt mer informasjon så så jeg fremgangen, skjønnte at det ikke bare var å trene. Kosten styrer 70 % av hvordan kroppen ser ut, dagene går på å spise, det er vanskelig, man må steke all maten på kvelden det tar tid ”

Denne uttalelsen kan illustrere den sentrale betydningen kostholdet oppfattes å ha for kroppens utseende, og hvordan det å opprettholde et slikt næringsinntak kan være slitsomt. I likhet med deltagerne oppfatter vi dette dit hen at det krever betydelig viljestyrke for å opprettholde et slikt regime.

Alle deltakerne uttalte hvordan de inn mot konkurranse kutter drastisk ned på næringsinntaket og væsketilførsel, og hvordan dette er nødvendig for å oppnå ønskelig resultat i konkurransen.

”... Jeg spiser ganske store måltider til vanlig, hehe. Og plutselig blir det bare 50 gram kylling og 50 gram ris, og litt brokkoli, så du blir jo mett i magen, men det går så fort igjennom, hvis du skjønner. Og så skal du ikke spise igjen før om tre timer. Så det blir ååh. Blir sulten hele tiden. Jeg bruker ikke vanndrivende, men det er flere som gjør det. Jeg rett og slett drikker meg opp. Kjører 6-7 liter om dagen, og så kutter jeg saltet på torsdag morgen,

og så kutter jeg væsken på fredag [konkurransedag lørdag]. Så litt ekstra med vitaminer, og sånne naturlige vanddrivende midler. Det er ikke sunt for kroppen”

Denne uttalelsen kan vise hvordan deltagerne mot slutten av dietten gjennomførte et ekstremt kosthold i forbindelse med slanking, og at de utførte helseatferd (knyttet til trening og kosthold), som de selv anså som skadelig.

Flere av deltakerne uttalte at de aldri ble fornøyd med seg selv og at de hadde et stadig ønske om forbedring. De anså slike holdninger som formålstjenelige for å kunne være tilstrekkelig selvkritiske i forbindelse med bedømming av egen kropp. Dette ble fremhevet som viktig for oppnå optimal skulpturering av konkurranseskroppen:

”... Skal en stille må en være perfektjonist, du må kunne se etter egne svakheter, ellers kommer du ikke langt ”

Samme deltaker sa også: ”jeg er ikke en person som blir fornøyd, det gjelder egentlig alt, det er min største svakhet. Noen sier det er en styrke, jeg synes det er en svakhet. Jeg vil være knall på en ting og være fornøyd med det, det må være en deilig følelse. Deilig å være fornøyd med en ting og gi seg med det. Utrolig frustrerende”

Vi tenker uttalelsen viser hvordan suksess innen konkurranseskroppsbygging oppfattes som å være avhengig av en perfektjonistisk innstilling når deltagerne skal bygge konkurranseskroppen. Samtidig kan uttalelsen fortolkes som at det å skulle etterleve slike høye krav, og bedrive en idrett, som i utgangspunktet stiller høye krav om perfektjon, kan danne grobunn for misnøye med seg selv.

Samtidig som deltakerne forteller om hvordan de opplevde sult, kroppslig smerte og manglende energi, fremhevet de konkurransen som en positiv erfaring. De fleste deltakerne nevnte i den forbindelse hvor tilfredsstillende det var å vise frem det de hadde oppnådd foran et publikum, og gjennom kroppen da få uttrykt sine personlige egenskaper. Begge uttalelsene under tenker vi er representative for de fleste deltagerne.

”... Du føler deg på toppen av hele verden, det er noe som er veldig unikt, kanskje det er det samme som folk føler når de blir olympiamester i sprint eller spydkast. Du føler det, du ser det på deg selv, du føler deg så giret. Det kjennes så bra ut hvis formen er bra. Det er ingen følelse som kan sammenliknes, det kjennes så bra. Kroppen er jo den som er meg, altså kroppen kan ikke lyve”

En annen kroppsbygger uttalte: *”Da når du står der og har truffet så har du lagt til grunn 1 år for at du står der i din livs form liksom. Det er jo det optimale da. Du har vunnet over deg selv. Du har bevist at du har ståldisiplin, for det er det som kreves. Har du ikke ståldisiplin, altså du kan si det av 100 prosent av de som går rundt på gymmen og er biffete, så er det 30 prosent av dem som kommer seg på scenen. Av en eller annen grunn så etter de resterende 70 prosentene av på veien. Som oftest etter de av tre uker på veien. Det blir for tøft for dem”*

I den første uttalelsen tenker vi det synliggjøres hvordan tilfredsstillende konkurranseform kan gi en euforisk følelse, og at ”konkurranseskroppen” blir et redskap for å vise sider ved seg selv som deltagerne opplever som positive. Vi tenker også det fremkommer hvordan konkurranseskroppens uttrykk kan bli et mål på hvilke personlige egenskaper man besitter.

Den andre uttalelsen viser, slik vi ser det hvordan tilfredsstillende konkurranseform fremstår som et ”bevis” på at deltagerne besitter egenskaper de selv, og kroppsbyggermiljøet verdsetter. Vi ser også hvordan det å gjennomføre en diettperiode og hvordan det å stå på scenen oppleves som noe som skiller deltagerne fra kroppsbyggere som ikke deltar i slike konkurranser. Dette skillet presiseres også av de fleste deltagerne. Det virker som det er viktig for deltagerne å formidle at konkurranseskroppsbygging er en ”livsstil” forbeholdt en liten gruppe som besitter de nødvendige egenskapene.

Vi tolker det dit hen at deltagerne og kroppsbyggermiljøet har konstruert en kroppsdiskurs hvor kroppens ytre uttrykk representerer deltagerens kapasitet for disiplin, målrettethet og viljestyrke. Alle deltagerne uttalte at konkurransen er et høydepunkt og en drivkraft i å fortsette kroppsbyggerprosjektet.

Diskusjon

Formålet med denne studien var å kartlegge konkurransetroppsbyggere sine livsnære erfaringer i forbindelse med tilværelsen som konkurransetroppsbyggere. Gjennom fortolkning av intervjuene synes følgende elementer å være sentrale: (1) Stigmatisering versus bekreftelse i forbindelse med konkurransetroppsbygging. (2) ”Konkurransetroppen” som et redskap for å vise personlige egenskaper som viljestyrke og perfektjonisme. Sistnevnte betrakter vi som hovedfunnet i denne studien. I tillegg har vi forsøkt å belyse uttalelser som vi mener inneholder ambivalente opplevelser i forbindelse med å leve ”livsstilen” som konkurransetroppsbygger.

Fortolkninger av hva som for deltagerne synes å være de mest sentrale opplevelsene

Når deltagerne bestemmer seg for å konkurrere, ofte et år i forkant av konkurransen, endrer de rutinene sine, og blir i større grad heltidskroppsbyggere. Dietten skiller seg ut som et hovedelement i denne perioden, og brukes for å synliggjøre musklens definisjon og symmetri. De fleste deltagerne betraktet gjennomføringen av dietten som en mulighet for å teste egen viljestyrke. Ved å gjennomføre dette skiller konkurransetroppsbyggere seg fra andre kroppsbyggere. De fleste fortalte om diett som en delt opplevelse, hvor blant annet forsakelsen av mat er smertefullt og energitappende, mens det økende samholdet i miljøet ble opplevd som positivt. Ved suksessfull gjennomføring av en diettperiode fortalte de fleste deltagerne om hvordan dette kan lede til et klimaks på scenen, hvor de får tilbakemelding på sitt kroppsprosjekt. Deltagerne opplevde positiv tilbakemelding på egen opptreden, spesielt hvis den kom fra en autoritetsperson. Dette ble oppfattet som en bekreftelse på at de hadde levd riktig, i form av trening og diett, i forkant av konkurransen. De fortalte i denne sammenheng også om hvordan deres personlige egenskaper, som viljestyrke og kapasitet for

perfeksjonisme, kom til syne gjennom kroppens uttrykk, og sceneopptreden. Man kan ut i fra dette gjerne se scenen som en projeksjonsarena for indre egenskaper. Med dette mener vi at scenen blir en kontekst hvor det ytre brukes for å representere det indre. De fleste deltagerne opplevde vansker med å vurdere eget utseende når de entrer scenen, noe som de ved retrospektiv ettertanke, anså som en indikasjon på optimal egeninnsats, og tilfredsstillende form. Ved å gjøre seg så avhengig av ytre bekreftelse tenker vi deltagerne kan havne i en sårbar situasjon, da flere av deltagerne fortalte hvordan det kan føre til misnøye med egen selvoppfattelse når bekräftelsen uteblir. Vi tenker denne streben etter ytre bekräftelse, samt at den kroppsbyggeren, som best evner å balansere kontroll og forsakelse får mest bekräftelse, potensielt skaper en vilje til å tøyne grenser. De fleste deltagerne fortalte om et stadig ønske om å øke kroppsvolum, og forbedre definisjon og symmetri. Flere deltagere fortalte om en perfeksjonistisk innstilling til eget kroppsbyggerprosjekt. Denne innstillingen tenker vi både kan hjelpe deltagerne til å forbedre seg som kroppsbyggere, men samtidig redusere muligheten for å bli fornøyd med kroppen, og da også egen karakter. Ved å gjennom en diettperiode både gjøre seg avhengig av andres validering på kroppens utseende, og samtidig innta en perfeksjonistisk holdning til egen prestasjon, tenker vi at behovet for ytre bekräftelse blir svært sentralt for å opprettholde en positiv selvoppfattelse.

De fleste deltagerne opplevde bekräftelsen de ønsket som utilgjengelig i samfunnet og tilskrev dette med at janteloven har en sterk posisjon. I kroppsbyggermiljøet opplevde deltagerne i større grad å få den bekräftelsen som de anså som nødvendig og fortjent for sitt kroppsbyggerprosjekt.

Deltagerne i studien har vært suksessfulle innen konkurranseskroppsbygging, og fortalte om betydelige sekundærgvinster i forbindelse med konkurranseskroppsbygging. Alle ga uttrykk for å ha fått testet sine grenser, økt sin kapasitet for å være mer disiplinert, noe de sier

har hatt positiv generaliseringsverdi til andre livsområder. De fleste fortalte også å ha funnet et miljø hvor de blir verdsatt og akseptert for sin livsstil.

Ved å sammenlikne resultater fra andre studier presentert tidligere i artikkelen, med resultater i denne studien, fant vi noen fellestrekk og forskjeller mellom studiene:

Klein (1993) hevder kroppsbygging er en kompensasjon for mindreverdighetskomplekser, med et narsissistisk uttrykk. Han anser kroppsbyggermiljøet som preget av hypermaskulinitet, autoritære holdninger, og hierarkisk inndeling (Klein, 1993). I denne studien fant vi noen indikasjoner på kroppsbygging som kompenserende uttrykk. Videre fant vi indikasjoner på et hierarkisk inndelt kroppsbyggermiljø. Disse temaene ble i midlertidig ikke utforsket grundig nok, på grunn av avgrensninger i intervjuguiden, til å kunne bekrefte eller avkrefte Klein sine funn. Goldfield, Harper og Blouin (1998) studerte blant annet spiseatferden til kroppsbyggere, basert på kartleggingsredskap hovedsaklig utviklet for spiseforstyrrelser. De fant at kroppsbyggere ofte praktiserer en rigid diett, og at det finnes større andel spiserelaterte forstyrrelser blant mannlige kroppsbyggere enn i kontrollgruppene. De fant også hyppigere forekomst av kroppsbylde forstyrrelser, abnormale spiseholdninger og atferder, eller begge deler. I fire andre studier, som ikke hadde tilfredsstillende kontrollgruppe fant de forstyrrelser i kroppsbylde og selvfølelse, overspising og patogene metoder for vektkontroll (for eksempel bruk av vandrivende midler). Det ble også funnet hyppige variasjoner i kroppsvekt, og psykologiske problemer, som økt sinnelag, og angst (Goldfield, et al., 1998). I denne studien fant vi at deltagerne hadde et syklusbasert spisemønster, som styres av hvorvidt de befinner seg i "on-season" og "off-season". Deltagernes spiseatferd kan synes å ha, spesielt inn mot konkurransen, fellestrekk med personer med spiseforstyrrelser sin spiseatferd. Dette fremkommer gjennom et stort slankefokus (minimalt næringsinntak og andre vektreduserende tiltak). På samme tid betrakter deltagerne i denne studien at et slikt

målrettet og kontrollert næringsinntak er et av hovedredskapene for å oppnå suksess på scenen. Spiseatferden som utøves betraktes som å være en nødvendighet for å bedrive konkurranseskroppsbygging. Davis og Robertson (2000) og Peters og Phelps (2001) fant i likhet med Goldfield, Harper og Blouin (1998) likheter i profilene til kvinner med anorexia nervosa og konkurranseskroppsbyggere. I tillegg fant Davis og Robertson (2000) at begge grupper skåret signifikant høyere enn den generelle populasjonen på tvang, perfeksjonisme, ahedoni, og patologisk narsissisme. Peters og Phelps (2001) fant også at kroppsbyggere stadig stiller økende krav til eget utseende, og streber etter et urealistisk kroppsideal. Deltagerne i denne studien ga uttrykk for perfeksjonisme som en sentral komponent i "livsstilen". De fleste deltagerne rapporterte at de aldri ble fornøyde med, og hadde et stadig ønske om å forandre kroppen. Vi tenker det er uvisst om dette er et uttrykk for misnøye med den nåværende kroppens utseende, men det kan synes som om de fleste deltagerne har et ideal om en uoppnåelig kropp. Dette tenker vi er noe som kan stimulere til stadig mer drastiske atferder (slankeatferd og medikamentbruk), og da utgjøre en potensiell helserisiko. Vi undrer i denne sammenheng på om det innen idrett generelt er en nødvendighet å strebe etter økte prestasjoner, som tidvis grenser mot det helseskadelige, for å kunne konkurrere på et elitenivå.

Probert, Leberman og Palmer (2007) hevder også at kroppsbygging ikke utelukkende omhandler kroppens utseende, og at "livsstilen" medfører sekundærgvinster som økt "livskontroll", "empowerment", helse, balanse og velvære. De fant i tillegg at kroppsbyggeruttrykket på overflaten kan synes relativt likt, mens det på individnivå kan være store variasjoner i hvilke funksjoner, og meninger det uttrykket tillegges (Probert, et al., 2007). I vår studie ga flere deltagerne uttrykk for en rekke sekundærgvinster, som økt selvdisciplin, økt attraktivitet for det motsatte kjønn og helsegvinster, knyttet opp mot å leve "livsstilen". Det synes å være stor variasjon i hvilke sekundærgvinster de forskjellige deltagerne opplevde.

Våre funn sammenfaller i stor grad med funnene som presenteres i Sparkes, Batey og Brown (2005) sin kasusstudie. De fant at konkurransetroppsbygging kan være en strategi for å skape en identitet og opprettholde kontakt med et kroppsbyggermiljø. De registrerte i tillegg hvordan konkurransetroppsbygging kunne være en måte å håndtere vanskelige omgivelser, som mobbing og en problemfylt oppvekst. Vi fant også noen indikasjoner på at deltagerne ved å være utøve konkurransetroppsbygging opprettholdt kontakt med et kroppsbyggermiljø. Funnene tydet og på at suksess i konkurranser kan gi positive opplevelser i forhold til egen identitet, og autoritetsposisjoner i kroppsbyggermiljøet. Deltagernes uttalelser i sammenheng med egen motivasjon for å bedrive konkurransetroppsbygging, indikerer et komplekst og variert motivasjonsbilde, og støtter dermed funnene fra Probert, Leberman og Palmer (2007) sin studie. På grunn av begrensninger i intervjuguiden og fragmenterte uttalelser med hensyn til del-tagernes motivasjon vurderte vi informasjonen knyttet til temaet som utilstrekkelig til å kunne gjennomføre videre analyse på en adekvat måte.

Vi tenker variasjonene i resultatene presentert i forskningen over og i vår studie i stor grad kan forklares ut i fra utvalgssammensetninger, utvalgsstørrelse, forskningsdesign og forskningsfokus. I Probert, Leberman og Palmer (2007) og Sparkes, Batey og Brown (2005) fant vi store likheter i de overnevnte variablene, og større likheter i forskningsfunn sammenlignet med Goldfield, Harper og Blouin (1998), Peters og Phelps (2001), og Davis og Robertson (2000). I disse studiene fant vi betydelige forskjeller med hensyn til de samme variablene. Klein (1993) har studert konkurransetroppsbyggere med ulike sosiologiske forskningsdesign, som primært har hatt en etnografisk karakter. Han har hatt fokus på å beskrive kroppsbyggerkulturen og sammenliknet den med andre kulturer (Klein, 1993), noe vi tenker gjør funnene fra hans forskning vanskelig å sammenlikne med funnene i vår studie, da vi i denne studien fokuserte på enkeltdeltagernes erfaringsnære opplevelser. Imidlertid har

Klein (1993) studert amerikanske, mannlige elite konkurransetroppsbyggere, noe som vi tenker på et vis gjør utvalgene i hans studier sammenliknbare med utvalget i denne studien.

Metodiske refleksjoner

Utvalget i denne studien besto av mannlige, norske konkurransetroppsbyggere med suksess innen konkurransetroppsbygging, og alle deltagerne var aktive i etablerte kroppsbyggermiljøer. Dette kan begrense overføringsverdien av studiens funn til andre kontekster, da deltagerne utgjør en liten subgruppe. Den betydelige dybden og åpenheten i intervjuet, vil imidlertid på tross av studiens begrensede utvalg, potensielt øke den eksterne validiteten av funnene til andre lignende grupper (Malterud, 2001b). For å muliggjøre generalisering av funnene fra denne studien, som vi antar kan være gjeldende for andre grupper hvor det muskuløse idealet dyrkes, tenker vi det kan være gunstig å gjøre denne type studier av disse gruppene. Den indre validiteten i studien er knyttet opp til om vi lyktes i å undersøke deltagerens erfaringsnære opplevelser sett fra deltagerens perspektiv. En åpenbar hindring var i denne sammenheng vår egen før-forståelse, som var utgangspunktet for intervjuguiden og hvilke oppfølgingsspørsmål som ble stilt. Vår seleksjon av temaer og strukturen på intervjuguiden preget hvilken type informasjon deltagerne vektla. Vi tenker bruk av åpnere spørsmål kunne belyst deltagerens erfaringsnære opplevelser på en mer utfyllende måte. Vi tenker noe av dette ble kompensert for ved bruk av "åpen kategori" som skulle gi deltagerne mulighet til reflektere rundt elementer vi ikke fokuserte på. En mulighet samtlige deltagerne benyttet seg av. Et eksempel på dette kan være hvordan vi hadde betydelige fokus på kroppens utseende. Dette baserte seg på vår før-forståelse om at dette temaet var sentralt i deltagerens erfaringer, noe som syntes delvis å bryte med deltagerens eget fokus. Kroppens utseende per se virket å være av sekundær betydning, relativt til kroppen som redskap for å vise indre egenskaper. På tross av vårt fokus på kroppens utseende, rettet deltagerne selv

fokus på kroppen som redskap for å uttrykke indre egenskaper. Vi tenker denne fremstillingen indikerer hvor betydningsfullt dette elementet er i deltagerne erfaringer. Det fremkommer her hvordan vi som forskere og dem som deltagere opererte med ulike forståelsesrammer, og hvordan sentrale temaer i deltagerne opplevelser kunne blitt forbigått, som følge av vår før-forståelse. Det som presenteres som deltagerne erfaringer, vil alltid være farget av forskers fortolkninger, ut i fra dette kan man si at skillet mellom deltager og forsker viskes ut (Alvesson & Sköldberg, 2009; Heidegger, 1926). En kombinert fenomenologisk-hermeneutisk innfallsvinkel anerkjenner slik vi ser det dette elementet, og oppfordrer forskere til åpenhet og refleksjon omkring egen før-forståelse. Innfallsvinkelen kan således stimulere til en mer gjennomiktig forskning, som mindre preges av forskers hypoteser, erfaringer, perspektiver, fordommer, og referanserammer (Malterud, 1993). Det er i midlertidig utfordringer knyttet opp mot at det per i dag ikke foreligger enighet om hvilke elementer en før-forståelse skal inneholde, eller hvordan forsker forholde seg til og reflektere over egen før-forståelse gjennom forskningsprosessen (Alvesson & Sköldberg, 2009; Malterud, 2001b).

Fremtidig forskning

I analysearbeidet i denne studien ble en del meningsenheter som vi vurderte som betydningsfulle utelatt grunnet rammene i studien. Dette var meningsenheter deltagerne selv anså som sentrale i deres opplevelser. Vi tenker den videre forskningen, spesielt i en utforskende fase, bør fokusere på disse. Dette er i tråd med en hermeneutisk-fenomenologisk tenkemåte, hvor deltagerne perspektiv og erfaringer danner grunnlag for forskningen (Alvesson & Sköldberg, 2009; Malterud, 2001a, 2001b). Vi vurderte følgende meningsenheter som sentrale basert på deltagerne svarresponser: (1) Utforskning av kjønnsidentitet og kjønns betydning (maskulinitet/femininitet) i konkurranseskroppsbygging. (2) Videre utforskning av sekundærgevinster, som økt seksuell attraktivitet, tilegnelse av autoritets-

posisjon og opplevelsen av å være ”spesiell”. (3) Videre utforskning av diettens betydning og bruk av prestasjonsfremmende medikamenter i konkurransetroppsbygging. (4) I hvilken grad konkurransetroppsbyggere opplever ambivalens i forbindelse med ”livsstilen”. Alle deltagerne uttalte seg om ett eller flere av disse temaene. Vi tenker også det vil være nyttig å gjøre studier i forhold til hvorvidt kunnskap om konkurransetroppsbyggere kan generaliseres til andre samfunnsgrupper.

Konklusjon

Målet med denne studien var å eksplorere norske, mannlige konkurransetroppsbyggere sine erfaringsnære opplevelser i forbindelse med tilværelsen som konkurransetroppsbygger. Vi fortolket oss frem til følgende elementer, som deltagerens opplevelser sentrerte rundt. (1) Stigmatisering versus bekreftelse i forbindelse med konkurransetroppsbygging. (2) ”Konkurransetroppen” som et redskap for å vise personlige egenskaper som viljestyrke og perfektjonisme. Sistnevnte utgjør slik vi ser det hovedfunnet i denne studien. Resultatene indikerte også at de fleste deltagerne opplevde noe ambivalens i forbindelse med å leve ”livsstilen”.

Vi stilte innledningsvis spørsmålet om det er mulig å tilegne seg kunnskap om kroppens uttrykk og betydning, ved å studere konkurransetroppsbyggere sine erfaringsnære opplevelser i forbindelse med tilværelsen som konkurransetroppsbygger. Ved endt studie er vi usikre på i hvilken grad studiens funn kan generaliseres. Vi tenker det samtidig kan være noe allmenngyldig i å bruke kroppen som projeksjonsredskap for å vise indre egenskaper, kanskje spesielt blant dem hvor det muskuløse ideal dyrkes, en gruppe som ser ut til å være i stadig vekst (Ablondi, et al., 2008; Barland & Tangen, 2009; Cohane & Pope, 2001; McNeil, et al., 2005). En kombinert fenomenologisk-hermeneutisk innfallsvinkel, kan være egnet til å

belyse kroppens uttrykk og betydning ut i fra deltagerens perspektiv. Et slikt fokus vil slik vi ser det kunne bidra til verdifull kunnskapsgenerering.

Referanser

- Ablondi, J., Rollauer, K., Muench, H., Rodriguez, M., Ludwig, S., McNeil, C., et al. (2008). *IHRSA European Market Report*.
- Alvesson, M., & Sköldbberg, K. (2009). *Reflexive Metodology - New Vistas for Qualitative Research* (2. edition ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- Barland, B., & Tangen, J. O. (2009). *Kroppspresentasjon og andre prestasjoner - En omfangsundersøkelse om bruk av doping*. Oslo: Politihøgskolen.
- Binder, P.-E., Holgersen, H., & Nilsen, G. H. (2009). What is a "good outcome" in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients' point of view. *Psychotherapy Research, 20*, 285-294.
- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders, 29*.
- Cooper, M. (2008). *Essential research findings in counselling and psychotherapy*: SAGE Publications.
- Davidson, L. (2003). Living outside mental illness, Qualitative studies of recovery of schizophrenia
- Davis, C., & Scott-Robertson, L. (2000). A psychological comparison of female with anorexia nervosa and competitive male bodybuilders: body shape ideals in the extreme. *Eating Behaviors, 1*, 33-46.
- Gadamer. (1989). *Truth and Method*. London: Sheed & Ward.
- Gadamer. (2003). *Forståelsens filosofi*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology*: Duquesne University press.

- Goldfield, G. S., Harper, D. W., & Blouin, A. G. (1998). Are bodybuilders at risk for an eating disorder. *Eating Disorders*, 6, 133-151.
- Heidegger, M. (1926). *Væren og tid*: PAX Forlag.
- Klein, A. (1993). *Little Big Men*: State University og New York Press, Albany.
- Linder, F. (2007). Life as art, and seeing the promise of big bodies. *American Ethnologist*, 34, 451-472.
- Malterud, K. (1993). Shared Understanding of the Qualitative Reasearch Process. Guidelines for the Medical Reasearcher. *Family Practice*, 10, 201-206.
- Malterud, K. (2001a). The art and science of clinical knowledge: evidence beyond measures and numbers. *The Lancet*, 358, 397-400.
- Malterud, K. (2001b). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358, 483-488.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*: SAGE Publications.
- McNeil, C., Ablondi, J., Rutgers, H., & O'Kane, A. (2005). *IHRA European Market Report*.
- Mosley, P. E. (2008). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. 2008
- Peters, M. A., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sexdifferences in college age bodybuilders. *Psychology in the schools*, 38, 283-289.
- Pope, H., Gruber, A., Mangweth, B., Bureau, B., deCol, C., Jouvent, R., et al. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal Of Psychiatry*, 157.
- Probert, A., Leberman, S., & Palmer, F. (2007). New Zealand Bodybuilder Identities: Beyond Homogeneity. *International Review for the Sociology og Sports*, 42, 5-26.

Ruin, H. (1994). *Enigmatic origins: Tracing the theme of historicity through Heidegger's works*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Sparkes, A. C., Batey, J., & Brown, D. (2005). The Muscled Self and Its Aftermath: A Life History Study of an Elite, Black, Male Bodybuilder. *Auto/Biography*, 13, 113-160.

Appendix A

Intervjuguide

(Første spørsmål i hver kategori representerer hovedspørsmålet. Ulik grad av oppfølgingsspørsmål blir stilt ut i fra hvilken grad deltagerne elaborerer. Det er en målsetning at deltagerne skal være innom temaene som oppfølgingsspørsmålene belyser.)

1. Har du en jobb, i så fall hvilken?

Begynnelsen

1. Kan du fortelle om når du fikk interesse for kroppsbygging og hva du tenker kan ha vært med på å skape den?
2. Har du hatt noen forbilder?
3. Hvilket forhold hadde du til styrke, kropp og utseende i oppveksten.
4. Kommer du på noen erfaringer som kan ha bidratt til at du har det fokuset du har i dag?

Kroppen

1. Hva betyr kroppen din for deg?
2. Hva handler kroppsbygging om for deg?
3. Kan du fortelle om en opplevelse da du fikk igjen for all treningen?
 - a. Kan du si noe om hva som gjorde dette til en god opplevelse for deg?
4. Kan du fortelle om en opplevelse da du var misfornøyd med kroppen?
 - a. Kan du si noe om hva som gjorde dette til en dårlig opplevelse for deg?

Konkurransen

1. Kan du fortelle om hvordan det har vært for deg å konkurrere i denne sporten?
 - a. Kan du gi et eksempel på en god og en dårlig opplevelse i denne forbindelsen?
2. Kan du beskrive hvordan det er for deg å stå på scenen?

- a. Kan du gi eksempel på en god og en dårlig sceneerfaring
 - b. Hva gjorde at det ble en god eller dårlig erfaring for deg?
3. Hvordan har du det når du forbereder deg til konkurranse?
 4. Hvordan er det for deg når andre vurderer kroppen din når du står på scenen?
 5. Føler du kroppen din blir vurdert i andre sammenhenger enn når du står på scenen?
 - a. Hvis ja, hvordan opplever du dette?
 6. Kan du fortelle om en gang du fikk en tilbakemelding på kroppen din som betydde mye for deg?
 - a. På hvilken måte var dette betydningsfull for deg?

Fremtiden

1. Hvilke tanker har du om at kroppen din eldes?

Åpen kategori

1. Er det noen spørsmål du hadde forventet å få som du ikke har fått?
2. Noe du vil tilføye?
3. Noe du synes vi burde spurt om som vi ikke har spurt om?
4. Hvordan var det for deg å bli intervjuet?

Appendix B

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Norman Anderssen
Det psykologiske fakultet
Universitetet i Bergen
Christiesgate 13
5020 BERGEN

Vår dato: 11.01.2010

Vår ref: 23201 / 2 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 09.12.2009. Meldingen gjelder prosjektet:

23201	<i>Kan kroppsbyggere og deres erfaringer med kroppen si noe om hva kroppen representerer i dagens samfunn</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Bergen, ved institusjonens overste leder
Daglig ansvarlig	Norman Anderssen
Student	Jone Bjørnstad

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.


Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.03.2010, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Jone Bjørnstad, Teatergaten 12, 5010 BERGEN

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

23201

Utvalget består av åtte kroppsbyggere. Data samles inn via personlig intervju.

Førstegangskontakt skjer via annonsering på relevante nettsider og helsestudio. De som ønsker å delta, svarer på annonsen.

Det gis skriftlig og muntlig informasjon, og innhentes muntlig samtykke. Personvernombudet finner informasjonsskrivet som forelå 05.01.2010 tilfredsstillende.

Det behandles sensitive opplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 pkt. 8 c.

Prosjektet skal avsluttes 01.03.2010 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/navneliste slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f. eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller endres.

