

Jacob Bystrøm

**Normalisering av det ekstraordinære?
En kvalitativ studie av et utvalg
styrketreningsaktive unge menns holdninger
til kropp og bruk av dopingmidler**

Masteroppgave i Kultur og samfunn
Institutt for Idrett- og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2025

Sammendrag

Bakgrunn: Stadig flere unge menn trener styrketrening på norske treningssenter. Blant dem oppgir en stor prosentandel å trene motivert av kroppslig utseende. Samtidig viser statistikk at unge menn er befolkningsgruppen med høyest bruksforekomst og aksept for bruk av dopingmidler. Denne oppgaven søker forståelse for mulige sammenhenger gjennom belysning av et utvalg styrketreningsaktive unges holdninger.

Metode: Studien tar utgangspunkt i syv semistrukturerte intervjuer. Intervjuene undersøker deltakernes individuelle holdninger, samt deres opplevelser av typiske holdninger i aktuelle sosiokulturelle kontekster de tar del i. Funnene som presenteres bygger på en tematisk analyse av intervjutranskripsjonene, supplert med meningsskapende perspektiver fra oppgavens sosiologisk-teoretiske forankring.

Resultat: Det rapporteres om utbredt sosial sammenligning av kropper blant unge menn i dagens samfunn. Estetiske kroppsidealer som etterlengtes viser seg å være uttrykk for en attraktiv maskulinitet med positiv effekt på selvfølelse og sosial status. Slik forstår deltakerne hvorfor oppnåelse av kroppslige idealer etterstrebes, og dopinganklager tilsynelatende oppfattes som komplimenter. Samtidig forstår de hvorfor styrketreningsaktive unge menn kan stå i fare for å utvikle anstrengte forhold til egne kropper og fristes av dopingmidlers appellerende effekter. Ingen av deltakerne forteller om dopingbruk på egne vegne, med frykt for negative helsekonsekvenser som viktigste begrunnelse. Av den grunn ser de viktigheten av åpenhet og forebyggende tiltak rettet mot dopingbruk og risiko for utvikling av kroppslige komplekser blant unge menn. På samme tid strides intervjusubjektene om holdninger til hvorvidt bruk av dopingmidler bør legaliseres på et overordnet samfunnsnivå, uavhengig av idretten.

Konklusjon: Intervjusubjektene forteller om hvordan deres kroppslige utviklingsprosesser etter styrketreningsoppstarten har bidratt til forbedret selvfølelse, men også et økende kroppsfokus. Underveis har dette bydd utfordringer for flere, men med tiden rapporterer samtlige om å ha utviklet et mer nyansert syn på viktigheten av kroppslig utseende. Samtidig forstår de hvorfor dette kan være vanskelig å innse for unge menn etterstrebende sosial anerkjennelse i sosiokulturelle miljøer der kroppslige idealer veies tungt. Utvalget foreslår derfor at forebyggende tiltak iverksettes tidlig og formidles på engasjerende vis av mennesker som forstår unges situasjon.

Innhold

Sammendrag	2
Innhold	3
Forord	6
1.0 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunnen for oppgaven	8
2.0 Problemstillingen.....	10
2.1 Min forståelse av holdningsbegrepet	11
2.2 Den sosiokulturelle konteksten.....	12
2.3 Hvorfor det mannlige perspektivet?	12
2.4 Hva menes med dopingmidler?	13
3.0 Tidligere forskning.....	15
3.1 Litteratursøksprosessen.....	15
3.2 Nordmenns aksept for bruk av prestasjonsfremmende midler	15
3.3 Menns kroppsmisnøye og dopingbruk på treningssenter	17
3.4 Dopingbruk fra et sosiokulturelt perspektiv	19
4.0 Teoretisk forankring	21
4.1 Forskningsperspektivet	21
4.2 Ulike tilnærminger til kroppen.....	22
4.3 Kroppen som kapitalform og produkt	23
4.4 Kroppens betydning for identitet og maskulinitet.....	27
4.5 Diskurser om dopingbruk.....	28
4.6 Oppsummerende figur	32
5.0 Metode	33
5.1 Kvalitativ metode	33
5.2 Egen subjektivitet.....	34
5.3 Abduktiv metode.....	36

5.4 Bruken av intervju	37
5.5 Intervjuguiden	38
5.6 Pilotintervjuet	38
5.7 Forskningsetikk	39
5.8 Utvalgskriteriene	40
5.9 Rekrutteringen av intervjusubjekter	41
5.10 Det endelige utvalget	43
5.11 Gjennomføringen av intervjuene	45
5.12 Lydopptak og transkribering	46
5.13 Tematisk analyse	47
6.0 Funn og diskusjon	50
6.1 De unge mennene i egne kropper	50
6.1.1 Ulike veier til styrketreningen	50
6.1.2 Et kroppsyn i utvikling	51
6.1.3 Kropp og trenings betydning for identitetsforståelse og hverdagsliv	56
6.1.4 Kroppens betydning for selvfølelse	59
6.2 Kroppens betydning for sosial anerkjennelse	61
6.2.1 Unge menns fokus på kroppslig utseende	61
6.2.2 Kroppslig bekreftelse.....	64
6.3 Sosial sammenligning og uopnåelige idealer	67
6.3.1 Sosial sammenligning av kropper blant unge menn	67
6.3.2 Kroppslige idealer	69
6.3.3 Genetiske forutsetninger	71
6.4 Tanker, anklager og åpenhet om doping	74
6.4.1 Dopingbruk på egne vegne	74
6.4.2 Prat og anklager om doping	77
6.4.3 Åpenhet om dopingbruk	80
6.5 Doping som samfunnsutfordring	82
6.5.1 Forekomst og årsaker til dopingbruk	82
6.5.2 Forebyggende dopingarbeid	84
6.5.3 Dopingtesting på norske treningssenter.....	88
6.5.4 Holdninger til dopinglovverket	90
7.0 Styrker og svakheter	93

7.1 Kvaliteten på oppgaven	93
7.2 Diskutable forhold ved oppgaven	95
8.0 Videre forskning.....	97
9.0 Konklusjon	98
Litteratur	100
Vedlegg 1: Tabell 2.....	110
Vedlegg 2: Sikt-godkjenning.....	113
Vedlegg 3: Informert samtykkeskjema.....	116
Vedlegg 4: Intervjuguide	119
Vedlegg 5: Informasjonsskriv	126

Forord

Jeg har nå fullført et avsluttende studieår der min eneste oppgave har vært å skrive en oppgave jeg har trivdes med å skrive. I en verden full av urettferdighet er det en ekstremt privilegert situasjon å være i. Jeg er evig takknemlig for muligheten, og alle som har bidratt på veien. I den anledning er det flere som fortjener takk og annerkjennelse.

Først og fremst ønsker jeg å takke deltakerne i studien. Bidragene deres er uvurderlige, og det står virkelig respekt av deres villighet til å dele åpenhjertig om tematikken i fokus.

Jeg vil også å rette en stor takk til min veileder dette studieåret, Sigmund Loland. Han har bidratt stort til at jeg sitter igjen med en masteroppgave jeg kan være stolt av.

Ellers er jeg takknemlig for øvrige dyktige forelesere og gode medstudenter gjennom mange innholdsrike år ved Norges Idrettshøgskole.

Til slutt er det noen nøkkelpersoner som har bidratt på sine unike vis, både i og utenfor skolesammenheng. Dere vet hvem dere er.

Tusen takk skal dere ha!

1.0 Innledning

På norske treningssenter finnes alle typer mennesker, med deres ulike mål og ambisjoner. Mange trener for helsens skyld, andre for styrke og prestasjon, mens noen utelukkende jager kroppslige idealer. Uavhengig av treningsmotiv vil treningssenterdeltagelsen kunne by på muligheter, så vel som utfordringer.

La oss ta et eksempel. Som nyinnmeldt treningssentermedlem tar det ikke lang tid før treningssentermiljøets sosiale normer og væremåter internaliseres. På samme tid er veien kort til treningsrelatert innhold på internett og sosiale medier. Her møter man alt fra treningstips til kostholdsråd fra profilerte treningspersonligheter, ufaglærte som faglærte. Dratt inn i internettets algoritmer blir man presentert perfektionerte treningsrutinger og idealkropper de fleste kan se langt etter. Gradvis kan påvirkningen bli stor, og et opprinnelig ønske om individuell forbedring kan utvikles til en konstant sammenligning med andre. Fort kan urealistiske kroppslige forventninger og en opplevelse av utilstrekkelighet trigge valg og adferd som ikke er forankret i helse og langsiktighet. I jakten på kroppslige mål ender mange opp med å tøye strikken langt, både bevisst og ubevisst.

Jeg har selv erfaring med potensielle fallgruver som nyinnmeldt treningssentermedlem med ønske om å bygge muskulatur og bli sterkere. Min innledende usikkerhet og kunnskapsmangel skulle på sikt vise seg å bli grobunn for flere utfordringer. Mer om dette siden.

Med utgangspunkt i egne erfaringer er jeg nysgjerrig på andre menneskers opplevelser av hvordan det norske treningssentermiljøet og samfunnet som helhet påvirker individuelle holdninger til kroppslige utviklingsprosesser. Med mål om å redusere risiko for utvikling av kroppslige komplekser, samt uforsvarlig og lite gjennomtenkt bruk av prestasjonsfremmende midler på norske treningssenter mener jeg tematikken må snakkes og skrives om. Denne oppgaven blir mitt første, men forhåpentligvis ikke siste bidrag til hva jeg opplever som en viktig og samfunnsaktuell diskurs.

Jeg tenker det største komplimentet man kan få er å bli anklaget for steroider.

-Anders, 21 år

1.1 Bakgrunnen for oppgaven

Siden 1970-tallet har antall treningssenter på verdensbasis sett en kraftig økning (Andreasson & Johansson, 2014, s. 92). De mange treningssentrene bidrar til å gjøre ulike treningsformer lett tilgjengelig for massene, og virker i dag å være en primærarena for fysisk aktivitet for den norske befolkningen. Eksempelvis fant Statistisk sentralbyrå sin Levekårsundersøkelse om idrett og friluftsliv fra 2024 at 42,2 % av den norske befolkningen over 16 år hadde trent på treningssenter i løpet av de siste 12 månedene (Dalen, 2024). Det er vanskelig å si eksakt hvor mange som er medlemmer på norske treningssenter, men det anslås at det var nærmere en million medlemmer i 2020 (Bratland-Sanda et al., 2020, s. 182). Selv oppgir SATS, Norges største treningssenterkjede, at 331 000 nordmenn var innmeldt i kjeden ved utgangen av april 2024 (SATS, 2024, s. 6). Dette er positive tall gitt forskningsfunn om hvordan fysisk aktive har mindre risiko for utvikling av kroniske sykdommer, har bedre kroppssammensetning og psykisk velvære sammenlignet med mennesker som ikke er fysisk aktive (Warburton et al., 2006, s. 806).

På den andre siden vet vi at menneskers fysiske aktivitetsnivåer kan skyldes ulike årsaker, der ikke alle er utelukkende positive eller forankret i helseaspektet. I den anledning fant Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv fra 2021 at 55 % av den norske befolkningen var delvis enig eller helt enig i at de trener for å se bra ut (Dalen & Støren, 2021). Enkelte vil derfor kunne hevde at mange som trener gjør noe rett, men av feil grunn. Hvorvidt utseendeorientert fysisk aktivitet er en utfordring eller ikke er imidlertid åpent for diskusjon. Likefullt mener jeg tematikken bør belyses som følge av hvordan kroppsfokus kan bli en besettelse som tar overhånd for enkelte, og by på fysiske og psykiske utfordringer ved et overdrevent og uheldig fokus (Landolfi, 2013, s. 112). I den forbindelse finner jeg det bekymringsverdig at 73 % av elever på norske ungdoms- og videregående skoler oppgir å oppleve press i hverdagen om å se bra ut eller å ha en fin kropp, slik det fremkommer i Ungdata-rapporten for 2024 sine nasjonale resultater (Bakken, 2024, s. 36).

Samtidig er mange mennesker i dagens samfunn villige til å gå lenger enn trening for å oppnå ønskede kroppslige resultater, eksempelvis gjennom bruk av dopingmidler og kosmetiske inngrep (Evans-Brown et al., 2012, s. 9). Selv om dopingbruk typisk assosieres med idrettsutøvere som jukser, er det også et relevant samfunnsproblem som

berører befolkningen som helhet. Kanayama og Pope Jr. (2018, s. 8) beskriver en form for dopingmidler kalt anabole androgene steroider (AAS), som en av dagens samfunns mest utbredte og nyeste former for alvorlig rusmisbruk. Sagoe et al. (2014, s. 393) indikerer at den samfunnsgruppen på verdensbasis som oftest bruker AAS er fritidsaktive mennesker, snarere enn toppidrettsutøvere. I forlengelse antar Andreasson og Henning (2021, s. 2) at dopingbruk er et samfunnsproblem mer utbredt og sosialt akseptert i enkelte miljøer enn andre, primært tilknyttet styrketreningsmiljøer på treningssenter.

Antidoping Norge (ADNO) sitt «Rent Senter»-program er et forebyggende tiltak for å redusere dopingbruk på norske treningssenter gjennom avsløring, forebygging og avskrekking (Antidoping Norge, u.å.a.). Per 31. desember 2023 hadde 616 norske treningssenter avtale med ADNO om å ta del i programmet, hvilket tilsvarer i underkant av halvparten av alle treningssentrene i Norge (Antidoping Norge, u.å.b.; Treningsindustrien, 2023). Sertifiseringen åpner for dopingtesting av medlemmer ved mistanke om dopingbruk. Treningsentrene får selv ansvar for testing og oppfølging av positive tester, men med hjelp og støtte av ADNO ved behov (Antidoping Norge, u.å.c.; Antidoping Norge, u.å.a.). I ADNO sin årsrapport for 2023 fremkommer det at det dette året ble gjennomført 89 dopingtester på norske treningssenter. Blant disse var det to positive tester, mens elleve personer nektet å avlegge test (Antidoping Norge, u.å.b.). Basert på statistikken skulle man tro det er lite dopingbruk på norske treningssenter. Andre funn indikerer i motsetning at dopingbruk er en større utfordring i det norske samfunnet enn hva ADNO sin årsrapport for 2023 kan tenkes å signalisere.

En metaanalyse fra 2015 omhandlende dopingbruk i de nordiske landene estimerer at 2,4 % av den norske befolkningen som helhet har benyttet ikke-medisinsk bruk av AAS i løpet av livet. Studien fant at bruken var signifikant høyere blant menn sammenlignet med kvinner og blant treningsaktive sammenlignet med inaktive, både i Norge og resten av Norden (Sagoe et al., 2015, s. 10-14). Noen år senere fant Sandvik et al. (2018, s. 903-906) at 1,27 % av norske ungdommer har benyttet AAS i løpet av livet, basert på de nasjonale Ungdata-undersøkelsene fra 2014 til 2017. Også i denne studien viste bruksforekomsten seg å være signifikant høyere blant gutter sammenlignet med jenter, med henholdsvis 1,81 % mot 0,76 %. Med en lignende tilnærming undersøkte Lauritzen (2024) holdninger til doping og utbredelsen av dopingbruk blant norske ungdommer

basert på Ungdata-undersøkelsene fra 2022 og 2023. Det ble igjen funnet signifikante kjønnsmessige forskjeller i dopingbruk, da 1,0 % av guttene rapporterte om nåværende bruk og 2,7 % for livstidsforekomst, mens 0,3 % av jentene rapporterte om nåværende bruk og 1,4 % for livstidsforekomst (Lauritzen, 2024, s. 5). Selv om selvrapportering omhandlende denne typen tematikk må tas med fatning, mener jeg gjentagende signifikante forskjeller mellom kjønn og ulike aktivitetsnivåer underbygger relevansen av å nærmere studere styrketreningsaktive unge menns holdninger til kroppslige utviklingsprosesser og dopingbruk.

2.0 Problemstillingen

Studier tar ofte utgangspunkt i personlige erfaringer og ting man undrer seg over (Jacobsen, 2022, s. 73). Basert på innledende betraktninger anser jeg det som rimelig å anta at styrketreningsaktive unge menn på treningssenter er den befolkningsgruppen i Norge som oftest bruker dopingmidler. Dette er en antagelse jeg ønsker å undersøke sett gjennom øynene til et utvalg mennesker i målgruppen. Med en kvalitativ tilnærming vil studien gå i dybden på kroppens betydning for unge menn i dagens samfunn, samt undersøke hvorfor og hvor langt deltakerne er villige til å gå i jakten på kroppslige idealer. Som følge av disse interesseområdene har jeg endt på følgende problemstilling for min masteroppgave;

«Hvilke holdninger har et utvalg styrketreningsaktive unge menn på norske treningssenter til kropp og bruk av dopingmidler?»

I de kommende underkapitlene vil problemstillingen operasjonaliseres for å nærmere presisere studiens formål og retning. Fokuset rettes mot min forståelse av holdningsbegrepet og den sosiokulturelle konteksten som undersøkes.

2.1 Min forståelse av holdningsbegrepet

Det er vanlig å skille mellom holdninger og verdier. Verdier er ifølge Giddens et al. (2020, s. 62) abstrakte idealiserte ideer holdt av individer eller grupper, omhandlende hva som vurderes ønskelig, rett og galt, sterkt formet av kulturen som omfavner en. I kontrast defineres holdninger i sosialpsykologien som en persons tendens til å tenke og føle positivt eller negativt ovenfor et fenomen (Svartdal, 2020). På denne måten blir verdier underliggende og generelle konstruksjoner, manifestert gjennom våre mer spesifikke holdninger (Voas, 2014, s. 132-133). Typisk tenkes holdninger derfor å disponere for handling, uten at dette alltid er tilfelle (Svartdal, 2020). I praksis betyr dette at mennesker kan handle på tross av å være velvitende om at handlingen er gal. I den forbindelse introduserte den amerikanske psykologen Leon Festinger begrepet kognitiv dissonans på 1950-tallet. Med begrepet referer han til den indre konflikten som oppstår når menneskers holdninger og handlinger ikke samsvarer (Teigen, 1997, s. 202).

I motsetning til den psykologiske holdningstilnærmingen som vurderer holdninger som indre mentale prosesser, betrakter sosiologer holdninger som et uttrykk for individets forhold til sosiale strukturer. I sosiologien anses holdninger derfor som *normative vurderinger* påvirket av sosiale prosesser og kulturelle normer. Holdninger reflekterer derav kollektiv tenkning og vil kunne formes av, men også bidra til å forme sosiale interaksjoner, samfunnets verdier og maktstrukturer (Voas, 2014, s. 132-134). Den amerikanske sosiologen George Herbert Mead (1863-1931) var opptatt av hvordan disse holdningene oppstår som kontinuerlige prosesser i møte med våre omgivelser. Han mente andre menneskers standpunkter i varierende grad vil internaliseres, før vi på sikt utvikler egne holdninger som følge av erfaringene vi gjør oss. Disse holdningene vil så påvirke og fungere som mentale forhåndsinnstillinger til hvordan vi *reflekterer* omkring ulike typer situasjoner og stimuli (Mead, 1934, s. 177-181).

Med utgangspunkt i min tolkning av den sosiologiske holdningsforståelsen vil studien undersøke et utvalg menneskers *normative vurderinger* og *refleksjoner* omhandlende kropp og bruk av dopingmidler.

2.2 Den sosiokulturelle konteksten

Som følge av holdningsforståelsen finner jeg det interessant å undersøke hvordan utvalget opplever typiske holdninger til kropp og dopingbruk i aktuelle sosiokulturelle kontekster de tar del i. I denne oppgavens tilfelle rettes fokuset mot styrketreningsmiljøer på norske treningssenter, men også det norske samfunnet som helhet. Innledende betraktninger vitner om et utbredt ønske om å se bra ut i den norske befolkningen, og hvordan trening på treningssenter for mange virker å fungere som et foretrukket hjelpemiddel i jakten på dette. I den forbindelse er det interessant hvordan flere studier beskriver treningssentre som sosiale sammenligningsarenaer med potensielle negative konsekvenser for delaktige individer.

På generelt grunnlag beskriver Frew og McGillivray (2005, s. 166) hvordan sammenligning av kropper på treningssenter gjennomføres på en sosialt akseptert måte, der åpenlyst objektivisering og vurdering av kroppslige utseende er normen, både på egne og andres vegne. Det argumenteres for at denne typen kroppslig objektivisering kan bidra til følelse av utilstrekkelighet og kroppslig misnøye (Frew og McGillivray, 2005, s. 161). På lignende vis beskriver Sundgot-Borgen et al. (2021) norske treningssenter som utseendeorienterte miljøer, hvor mange unge mennesker opplever kroppspress, definert som en opplevelse av press til å etterleve kroppsidealer forsterket av samfunnets forventninger. Dette er alvorlige funn gitt studiens kartlegging av negativ signifikant sammenheng mellom opplevelse av kroppspress og opplevelse av selvtillit og tilfredshet ellers i livet (Sundgot-Borgen et al., 2021, s. 8-9).

2.3 Hvorfor det mannlige perspektivet?

Typisk blir det snakket om hvordan kvinner oftere enn menn utvikler turbulente forhold til egne kropper, trening og matinntak. I realiteten er nok dette bilde mer nyansert. Mari Rysst gjennomførte i 2010 en kvalitativ studie omhandlende nordmenns kroppsidealer og kroppslige praksiser. Hun fant at mennesker som trener er mer opptatt av hvordan de kan forbedre kroppslig utseende sammenlignet med mennesker som ikke trener, uavhengig av kjønn og alder. Forfatteren understreker derfor viktigheten av å forstå at kroppsmisnøye ikke er utfordring forbeholdt kvinner, slik enkelte kanskje tenker (Rysst, 2010, s. 78-79). Historisk sett har majoriteten av publisert forskning på området likevel fokusert på det kvinnelige perspektivet tilknyttet samfunnets påvirkning på individuelle

holdninger til kroppslige utviklingsprosesser (Fardouly & Vartanian, 2016, s. 1). Av den grunn ønsker jeg nå å belyse problematikken sett fra et mannlig perspektiv, med ekstra fokus på bruk av dopingmidler som aktuell problematikk.

Innledende betraktninger antyder at menn oftere enn kvinner bruker dopingmidler på et overordnet samfunnsnivå. Mannsutvalget, oppnevnt ved kongelig resolusjon i 2022, beskriver i sin rapport fra 2024 hvordan samfunnsmessigutenforskap som følge av rusmisbruk og kriminalitet, som menn særlig rammes av, ofte gjøres til et spørsmål om den enkeltes skyld. Mannsutvalget mener heller at denne typen utfordringer bør vurderes som et uttrykk for menns problemer, hvilket er problemer som må settes på dagsorden og løses på samfunnsnivå (NOU 2024: 8, s. 59). Eksempelvis beskriver Sandøy (2013, s. 22) hvordan det nesten utelukkende er menn som oppgir å eksponeres for tilbud av AAS i Norge. Kanskje er det en økende tilgang på dopingmidler kombinert med samfunnsmessige kroppsforventninger som gjør doping til et fristende alternativ for unge menn. Sett fra et slikt perspektiv drøfter Tangen og Barland (2014, s. 34) hvordan dopingbruk kan anses som et symptom på dypere samfunnsskapt problemer. Samtidig finner jeg det viktig å presisere at valg om bruk av dopingmidler innebærer et åpenbart personlig ansvar. Likefullt ser jeg behovet for å undersøke hvordan menns bruk av dopingmidler kan henge sammen med samfunnsmessige strukturer og sosiokulturell påvirkning.

2.4 Hva menes med dopingmidler?

I en av Forbrukerrådets (2024) rapporter fremkommer det at ni av ti norske ungdommer og unge voksne i alderen 13 til 24 år bruker en eller annen form for kosttilskudd. Halvparten av respondentene oppgir å bruke det som omtales som muskelbyggende kosttilskudd, eksempelvis proteinpulver, kreatin og testosteron-boostere, med en klar overvekt av mannlige brukere. Dette er former for kosttilskudd som på samme måte som dopingmidler typisk forbindes med økt muskulatur og styrke. Det går imidlertid viktige skiller mellom de to kategoriene av stoffer.

Antidoping Norge (u.å.d.) definerer kosttilskudd som *«konsentrerte kilder av næringsstoffer eller andre stoffer som har en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt»*. Mens kosttilskudd er klassifisert som næringsmidler og derfor lovlige å bruke, er doping forbundet med forbudte stoffer eller metoder rettet mot forbedring av fysisk

prestasjonsevne (Andreasson & Henning, 2021, s. 5). Dopingmidler gir prestasjonsforbedringer ved å påvirke biologiske prosesser direkte, uten at kroppen må gjennomgå de naturlige stressresponsene og tilpasningene som skjer ved trening over tid. Slik kan bruk av dopingmidler bidra til raskere kroppslig utvikling enn hva som ville vært mulig uten (Loland & Hoppeler, 2012, s. 350-351). Typisk deles dopingmidler inn i tre hovedkategorier; anabole androgene steroider (AAS), sentralstimulerende stoffer og veksthormoner. AAS er en samlebetegnelse på androgener og anabole steroider. Androgener er en fellesbetegnelse på de mannlige kjønnshormonene som produseres i kroppen, mens anabole steroider syntetisk fremstilte stoffer som ikke produseres naturlig i kroppen. Sentralstimulerende stoffer øker graden av aktivering i sentralnervesystemet og kan derfor virke prestasjonsfremmende ved egnede doseringer. Veksthormon er et naturlig hormon som stimulerer til vekst og utvikling hos mennesker (Prop. 107 L (2012–2013), s. 4-6).

Når det kommer til klassifisering av ulike prestasjonsfremmende stoffer kan det være utfordrende hvordan regelverkene har variert og fortsatt varierer mellom kontekster, tidsepoker og landegrenser. Dette åpner for forskjellige tolkninger, samt varierende aksept for ulike metoder i ulike miljøer (Evans-Brown et al., 2012, s. 36). Det må derfor presiseres at jeg i denne oppgaven forholder meg konkret til dopingregelverket for idrett tilknyttet World Anti-Doping Agency (WADA), samt dopinglovverket for det norske samfunnet forøvrig. WADA ble etablert i 1999 for å bekjempe bruken av dopingmidler i idretten. Det er denne organisasjonen som definerer hvilke stoffer som er forbudt for idrettsutøvere å benytte, både i og utenfor konkurranser. På den andre siden vurderer Statens Legemiddelverk hvilke stoffer som plasseres på samfunnets øvrige dopingliste, uavhengig av WADA sin internasjonale dopingliste for idretten (World Anti-Doping Agency, u.å.; Antidoping Norge, u.å.e.). Samfunnets dopingliste er lovbestemmelser i Norges lover, underlagt legemiddeloven og straffeloven. Siden 22. mars 2013 har det ikke bare vært ulovlig å skaffe eller oppbevare dopingmidler i Norge, men også å bruke dem (Prop. 107 L (2012–2013), s. 1). Overtredelser straffes med bøter eller fengsel avhengig av alvorlighetsgrad og omfang (Legemiddeloven, 1994, § 24 a; Straffeloven, 2005, § 234).

3.0 Tidligere forskning

Som forsker ønsker man å utvikle relevant kunnskap som supplerer nåtidens praksiser. Før oppstarten av et forskningsprosjekt blir det derfor viktig å vurdere om den kunnskapen som søkes er ny og beriker nåværende antagelser (Thagaard, 2018, s. 47-48). Slik finner jeg det gunstig å tydeliggjøre hvordan prosjektet kan plasseres i sammenheng med allerede etablerte forskningsfunn. Nå vil jeg derfor belyse relevant tidligere forskning rettet mot studiens overordnede tematikk.

3.1 Litteratursøksprosessen

Litteratursøksprosessen i denne studien har bestått av ulike metoder for innhenting av kilder. I første omgang benyttet jeg databasene Google Scholar, SPORTDiscus og Web of Science for å finne relevante forskningsartikler. I tillegg har jeg brukt Norges Idrettshøgskole (NIH) sin ORIA-database for å finne alt NIH sitt bibliotek har, både elektronisk og trykt. I de tre førstnevnte databasene ble nøkkelord som *doping*, *fitnessdoping*, *gyms*, *attitudes*, *physical capital* og *body image* søkt etter i kombinasjoner, både på engelsk og norsk. Videre har jeg kommet over benyttede artikler i gjennomgang av andre publikasjoners kildelister. Jeg har også fått anbefalt mye relevant litteratur av min veileder, Sigmund Loland. På denne måten har litteratursøknadsprosessen vært en sammensatt prosess bestående av varierte metoder for innhenting av informasjon. Jeg har felles for de ulike datainnsamlingsmetodene hatt fokus på å lese publikasjoner med relevante funn for vår tidsepoke. Litteraturen som presenteres er derfor publisert etter tusenårsskifte og vurdert relevant tilknyttet oppgavens avgrensninger og kontekstuelle forhold.

3.2 Nordmenns aksept for bruk av prestasjonsfremmende midler

En kvantitative studie gjennomført av Breivik et al. (2022) undersøker den voksne norske befolkningens villighet til å benytte prestasjonsfremmende midler. Utvalget besto av 4233 respondenter med jevnbyrdig kjønnsfordeling fra hele landet, med varierte aktivitetsnivåer i hverdagen. Utvalgets alder varierte mellom 15 og 96 år, med en gjennomsnittsalder i underkant av 46 år. Studien forsøker derfor å si noe om den norske befolkningen som helhet. Resultatene viser at 50,1 % var villige eller kanskje

villige til å ta substanser som ville redusere graden av fall i fysisk forfatning som et resultat av aldring. 20,8 % oppga å være villige eller kanskje ville til å ta stoffer som signifikant ville forbedret deres fysiske styrke og utholdenhet. Spørsmålene ble stilt på en måte der stoffene ble fremstilt som hypotetisk lovlige å bruke, men med reduksjon av livsløpet som potensiell helsemessig konsekvens. Det var unge menn som viste størst aksept for bruk, men generelt vitner funnene om hvordan store deler av den norske befolkningen er tilbøyelige til å trosse helsemessige risikoer for å ta i bruk substanser for å oppnå ønskede kroppslige resultater. Det ble samtidig funnet signifikant sammenheng mellom økende misnøye med eget utseende og villighet til bruk, uavhengig av kjønn og alder (Breivik et al., 2022, s. 4-7).

Tidligere omtalte Lauritzen (2024) fant at dopingbruk i større grad er akseptert blant norske ungdommer som trener på treningssenter, sammenlignet med dem som trener i idrettslag. 30 % av ungdommene som kun trente på treningssenter mente det er «ganske greit» eller «helt greit» å bruke dopingmidler for å bygge muskler. Til sammenligning mente 16 % av ungdommene som kun trente i idrettslag det samme. Generelt viste de norske ungdommene større aksept for bruk av dopingmidler for å bygge muskelmasse eller gå ned i vekt, sammenlignet med dopingbruk i idretten (Lauritzen, 2024, s. 5-6). Lignende tendenser er fremtredende i en rapport ADNO publiserte i 2020 undersøkende unge nordmenns motiver for trening, bruk av kosttilskudd og holdninger til doping. Det deltok 620 menn og 371 kvinner i alderen 15 til 25 år. Utvalget besto av regelmessig aktive med varierende deltakelse i idrettslag, på treningssenter og trening på egenhånd. 61% av medlemmene på treningssenter var enige i at de «trener for å se bedre ut», og var med det gruppen som var aktive sterkest motivert av kroppslig utseende. Blant dem som kun trente på treningssenter var det 17 % som mente de bør få bruke dopingmidler, som følge av å ikke konkurrere i idrett. Til sammenligning mente 5 % av det totale utvalget at det er greit å benytte dopingmidler for å bygge muskler eller gå ned i vekt (Lauritzen et al., 2020, s. 1-6).

Funnene reiser interessante spørsmål om hvorfor mennesker som trener på treningssenter, og kanskje spesielt unge gutter, virker å ha en relativt sett høy aksept for bruk av dopingmidler.

3.3 Menns kroppsmisnøye og dopingbruk på treningscenter

Lamarche et al. (2018, s. 5-6) beskriver hvordan mannlige treningscentermedlemmer har et «felles» mål om å utvikle kroppene sine. Basert på deres intervjuer av 20 kanadiske mannlige universitetsstudenter fremkommer det at kroppslige idealer etterstrebes som følge av hvordan å være godt trent bidrar til en sosial annerkjennelse og selvtillit som strekker seg utover treningscenterets vegger, eksempelvis sosialt og akademisk. Dette er en dynamikk forfatterne mener bidrar til utbredt sosial sammenligning av kropper blant mannlige treningscentermedlemmer, hvilket kan by på utfordringer, avhengig av hvordan sammenligningen oppleves. Hvis man føler seg sterkere eller mer veltrente enn andre blir situasjonen positiv og selvforsterkende. I kontrast vil negativ sammenligning kunne resultere i kroppslig misnøye, med igjen negativ innvirkning på egen selvfølelse. Av den grunn poengterer forfatterne viktigheten av å sette fokus på kontekstuelle forhold tilknyttet slike sammenligningssituasjoner, med hensikt å redusere risikoen for utvikling av negative kroppsbilder blant unge menn. Eksempelvis foreslås det at det bør rettes større oppmerksomhet mot hvordan genetiske disposisjoner både muliggjør og begrenser menneskers muligheter for å oppnå ønskede kroppslige resultater (Lamarche et al., 2018, s. 8-9).

I tråd med antagelsene til Lamarche et al. (2018) viser flere internasjonale studier hvordan trening på treningscenter kan være forbundet med kroppslige kompleksiteter blant menn. For eksempel undersøker Stapleton et al. (2016) hvordan forskjeller i menns opplevelser av egne kropper kan ha sammenheng med treningscenterdeltagelse. Utvalget deres besto av 180 australske menn, hvorav 140 trente varierte treningsformer på treningscenter og 40 ikke trente på treningscenter. Det viste seg at de som trente på treningscenter var signifikant mer misfornøyd og utilfreds med egne kropper, sammenlignet med gruppen som ikke trente på treningscenter (Stapleton et al., 2016, s. 105-106). I likhet fant Morrison et al. (2004, s. 37) signifikant sammenheng mellom ønske om å bygge muskler og misnøye med egen kropp blant 250 mannlige kanadiske universitetsstudenter. I resultatene fremkommer det at jo større fokus menn har på å bygge muskler, desto lavere er selvtilliten deres knyttet til eget utseende. I den forbindelse er det videre interessant at flere studier finner sammenheng mellom kroppsmisnøye og økt risiko for dopingbruk.

Zelli et al. (2010) tar for seg hvordan ungdommers holdninger til dopingbruk påvirkes av ønsker om kroppslige endringer. Utvalget i den kvantitative undersøkelsen besto av 1022 ungdommer på italienske videregående skoler, med en jevnbyrdig kjønnsfordeling (Zelli et al., 2010, s. 39-42). Resultatene viser at guttene hadde signifikant større ønske om mer muskler og mer bekymringer tilknyttet mangel på muskulatur, sammenlignet med jentene. Guttene som ønsket større muskelmasse ønsket ofte å bli tynnere på samme tid. Dette forespeiler et mannlig kroppsideal om en muskuløs, men samtidig veldefinert kropp. Ønsker om økt muskelmasse og redusert fettprosent viste seg å være signifikant tilknyttet positive holdninger til bruk av doping og fremtidige intensjoner om bruk (Zelli et al., 2010, s. 45-50). Lignende tendenser har også blitt funnet i norske studier.

For å kartlegge forekomsten av AAS-bruk og årsakene til bruk blant unge menn i Norge gjennomførte Jenssen og Johannessen i 2015 en kvantitativ spørreundersøkelse. Studien inkluderte 396 mannlige deltakere fra videregående skoler i Oslo-området. Blant disse rapporterte 4,0 % å ha brukt AAS, mens 5,1 % vurderte å begynne med det. Forskerne fant en klar sammenheng mellom kroppsmisnøye og bruk av AAS, da både nåværende brukere og de som vurderte bruk oppga signifikant høyere grad av kroppsbildeforstyrrelser sammenlignet med kontrollgruppen (Jenssen & Johannessen, 2015, s. 7-11). Også Barland og Tangen (2009, s. 42) fant signifikant sammenheng mellom bruk av dopingmidler og kroppsmisnøye blant 5331 norske menn og kvinner på sesjon i Forsvaret mellom april og juni i 2008. 57,7 % av de som oppga å ha brukt eller å bruke dopingmidler på nåværende tidspunkt rapporterte om å skamme seg over kroppen sin. Gjennomgående var menneskene med dopingerfaring mer negative til egne kropper sammenlignet med dem uten dopingerfaring (Barland & Tangen, 2009, s. 52).

Basert på de presenterte funnene gir det mening at en nylig publisert metaanalyse av 211 kvantitative studier undersøkende intensjoner og bruk av dopingmidler identifiserer kroppsmisnøye som en av de viktigste risikofaktorene for dopingbruk (Ntoumanis et al., 2024, s. 8-9). Samtidig er det rimelig å anta at menneskers dopingbruk kan henge sammen med flere forhold enn kroppslig misnøye. I den forbindelse vil kommende underkapittel vil undersøke hvordan dopingbruk på treningssenter kan forstås fra et bredere sosiokulturelt perspektiv.

3.4 Dopingbruk fra et sosiokulturelt perspektiv

Andreasson og Johansson (2020) undersøker miljømessige og sosiale forhold som kan forklare og påvirke treningssentermedlemmers holdninger til dopingbruk. Forskerne påpeker hvordan de mye av forskningen som er gjort på motiver for dopingbruk har hatt en kvantitativ tilnærming. For å oppnå en dypere forståelse av fenomenet enn hva de mener er mulig gjennom kvantitative undersøkelser, benyttet forskerne derfor dybdeintervjuer og observasjon av 26 brukere av dopingmidler på svenske treningssenter (Andreasson & Johansson, 2020, s. 95-98). Majoriteten av utvalget forteller om hvordan de først ble introdusert for dopingmidler av venner eller bekjente som oppfordret dem til bruk. Andre fortalte i kontrast at de ble frarådet bruk av treningskamerater som selv brukte dopingmidler, men som en del av et miljø der bruken var utbredt valgte de likevel å begynne. Funnene indikerer at å ta del i en kultur der dopingbruk er normalisert kan øke følelsen av trygghet og graden av aksept for nye brukere (Andreasson & Johansson, 2020, s. 101-104).

Lignende funn fremkommer i en kvalitativ studie av 24 mannlige brukere av AAS i England. Ved siden av misnøye med egen kropp ble den sosiale støtten som opplevdes som følge av positive kroppslige endringer oppnevnt som den viktigste årsaken til mennenes dopingbruk (Kimergård & McVeigh, 2014, s. 1-3). Videre beskriver forfatterne at sosial støtte oppunder bruk og en inkluderende atmosfære virker å være andre viktige bidragsytende faktorer. En fellesnevner i utvalgets historier er hvordan de i den innledende fasen med dopingbruk opplevde å bli sett og ivaretatt av mer erfarne dopingbrukere. Flere forteller om å ha blitt fortalt om risiko ved bruken, men at de samtidig fikk anbefalt doseringer og veiledning til «tryggest» mulig fremgangsmåte (Kimergård & McVeigh, 2014, s. 4-6). Også Tangen og Barland (2013, s. 34) beskriver hvordan deling av esoterisk kunnskap ser ut til å være en viktig påvirkningsfaktor til dopingbruk, særlig i miljøer der positive erfaringer med doping utveksles og normaliseres. På denne måten kan det tenkes mangel på kunnskap om dopings negative konsekvenser trolig kan gjøre enkeltpersoner ekstra sårbare for ekstern «oppfordring» til dopingbruk. I den tilknytning har flere studier kartlagt sammenheng mellom menneskers utdanningsnivåer og risiko for dopingbruk.

Pedersen (2010) fant signifikant sammenheng mellom utdanningsnivå og bruk av dopingmidler blant tilfeldige treningssentermedlemmer på 15 danske treningssenter. Av

107 respondenter som ikke hadde fullført videregående skole oppga 17,8 % å ha benyttet dopingmidler. Til sammenligning oppga 4,1 % av de 266 respondentene med tre eller flere år med høyere utdanning å ha benyttet dopingmidler (Pedersen, 2010, s. 507). Også Tavares et al. (2022, s. 10) fant signifikant sammenheng mellom lavt utdanningsnivå og bruk av dopingmidler blant 453 portugisiske treningssentermedlemmer. Videre fant Tavares et al. (2024, s. 4-6) hvordan mennesker som forbinder dopingmidler med noe negativt og frykter helsemessige konsekvenser har sterkere intensjoner om å unngå dopingbruk. Dette var intensjoner som igjen viste signifikant sammenheng med faktisk unngåelse av bruk. Av den grunn beskriver forfatterne hvordan viktige beskyttelsesfaktorer mot dopingbruk vil være et bevisst moralsk fokus, få signifikante andre som bruker og kunnskap om de negative konsekvensene ved bruk. Følgelig fremhever forfatterne viktigheten av intervensjoner, utdanning og opplæring som opplyser om de negative konsekvensene ved bruk av dopingmidler.

På bakgrunn av presenterte funn finner jeg det meningsfullt at Wiefferink et al. (2008, s. 76-77) beskriver sterk sammenheng mellom hvordan både brukere og ikke-brukere av dopingmidler på treningssenter typisk assosierer seg med holdningene til mennesker de omgås med. I den forbindelse er det bekymringsverdig at det i en rapport utgitt av Statens institutt for rusmiddelforskning i 2013 fremkommer at i underkant av en tredjedel av norske ungdommer og unge voksne oppgir at de kan skaffe AAS i løpet av to til tre dager (Sandøy, 2013, s. 5). I den tidligere omtalte rapporten til ADNO fra 2020 fremkommer det samtidig at 53 % av ungdommene som trente på treningssenter trodde det forgikk dopingbruk på eget senter, mens 33 % oppga å kjenne noen i sin omgangskrets som benytter eller har benyttet dopingmidler (Lauritzen et al., 2020, s. 1-6). Tallene vitner om at mange norske ungdommer har et inntrykk av det er utbredt bruk og tilgang på dopingmidler i Norge. Dette er funn som underbygger relevansen av «Rent Senter»-programmet til ADNO og viktigheten av å ta norske treningssentermiljøers typiske holdninger til kropp og dopingbruk på alvor.

4.0 Teoretisk forankring

Det teoretiske rammeverket som nå presenteres har vært med på å forme min vitenskapelige tilnærming til arbeidet og overordnede forståelse for tematikken som studeres. Teorien lå som bakteppe i utarbeidingen av sentrale intervju spørsmål og bidrar som meningsskapende supplementer til funnene i intervjusituasjonene.

Innledningsvis introduseres sosial-konstruktivismen som overordnet forskningsperspektiv. Jeg gjør så rede for den symbolske interaksjonismen som en aktuell og grunnleggende mikroorientert sosiologisk teori. Videre presenterer jeg ulike tilnærminger til kroppen og hvordan kroppen kan fungere som kapitalform og produkt med betydning for individers sosiale samhandling, identitet og maskulinitet. Avslutningsvis belyses ulike diskurser om dopingbruk og satte grenser for det akseptert naturlige.

4.1 Forskningsperspektivet

Markula og Silk (2011, s. 25) definerer et paradigme som en forskers overordnede vitenskapelige perspektiv. Denne masteroppgaven er skrevet i tråd med det sosialt-konstruktivistiske paradigmet. Dette paradigmet anser ikke kunnskap som gitt fra naturens side, men heller som noe som oppstår gjennom sosial samhandling. Slik åpner tilnærmingen for å tolke individers subjektive meninger og virkelighetsforståelser med mål om å generere ny og dypere innsikt i komplekse, typisk sosiale fenomener (Markula & Silk, 2011, s. 33-34). Mens sosial-konstruktivismen fokuserer på hele vår virkelighetsforståelse fokuserer den symbolske interaksjonismen spesifikt på mellommenneskelige interaksjoner, og analyserer hvordan mening og atferd formes i møter mellom mennesker. Slik blir den symbolske interaksjonismen en mikroorientert sosiologisk teori tett tilknyttet den konstruktivistiske vitenskapstilnærmingen, undersøkende hvordan menneskers atferd og selvforståelse formes av andres reaksjoner på egne opptredener (Markula & Silk, 2011, s. 33-34; Aakvaag, 2008, s. 66).

Det var den amerikanske sosiologen Herbert Blumer (1900-1987) som først introduserte begrepet symbolsk interaksjonisme, mens hans universitetsprofessor George Herbert Mead (1863-1931) regnes som den faktiske grunnleggeren av teorien. Mead beskrev hvordan vi påvirkes av både signifikante andre (personer som er spesielt viktige for oss)

og generaliserte andre (øvrige samfunnsaktører). Mead mente deres reaksjoner på oss selv og egen atferd bidrar til fremtidig tilpasning av hvem vi er og hvordan vi handler. I forlengelse var Blumer opptatt av hvordan mening oppstår i sosiale interaksjoner og hvordan mennesker handler basert på denne meningsskapelsen (Aakvaag, 2008, s. 65-71). I tråd med den symbolske interaksjonismen anser jeg studiedeltakernes holdninger som egenutviklede, men formet av menneskene og miljøene de omringes av. Slik finner jeg det naturlig at studien både undersøker deltakernes individuelle holdninger, men også deres inntrykk av typiske holdninger i aktuelle sosiokulturelle kontekster de tar del i.

4.2 Ulike tilnærminger til kroppen

For å senere kunne skape forståelse for utvalgets holdninger til kropp anser jeg det først meningsfullt å undersøke hvordan og hvorfor menneskers kropper har sosial betydning. I den anledning er Chris Shilling en aktuell britisk sosiolog opptatt av hvordan menneskekroppen har sosial verdi utover det biologiske.

Shilling (1991, s. 664) skriver om hvordan en naturalistisk tilnærming anser kroppen som redusert til det fysiske. I kontrast vil en post-strukturalistisk tilnærming vurdere kroppen som sosialt konstruert. Shilling mener imidlertid at dette er perspektiver som kommer til kort til å forklare kroppen på tilstrekkelig holistisk vis. Han anvender derfor en dialektisk kroppslig tilnærming, der kroppen anerkjennes som et fysisk objekt i naturen, men samtidig et subjekt formet av sosial påvirkning. Et praktisk eksempel på forståelsen er hvordan det vil det være biologiske kjønnsforskjeller som ikke kan ignoreres, men kroppen samtidig er åpen for sosial og egen påvirkning, uavhengig av kjønnsmessige fysiologiske forutsetninger. På denne måten mener han kroppene våre både vil formes og begrenses av bevisste og ubevisste valg, igjen påvirket av historisk utvikling tilknyttet kulturelle, politiske og økonomiske forhold. Samtidig hevder Shilling at hvordan vi forholder oss til kroppene våre vil ha en gjensidig påvirkningskraft på de samme sosiale og kulturelle forholdene (Shilling, 1991, s. 667; Shilling, 2012, s. 147-148). Dette er en prosess Shilling (2012, s. 2012, s. 83-85) mener bidrar til kroppslige *diskurser* i stadig endring, et begrep først introdusert av den franske sosiologen Michel Foucault (1962-1984).

Selv ønsket ikke Michel Foucault å bli plassert innenfor et vitenskapelig paradigme, men det er rimelig å si at han hadde en sosial-konstruivistisk virkelighetstilnærming (Markula & Pringle, 2006, s. 8-9). Han avviste at kunnskap er objektivt og var opptatt av selvets utvikling i sosial samhandling (Markula & Pringle, 2006, s. 25-27). Foucaults diskursbegrep referer til hvordan mennesker forstår fenomener og opplever virkeligheten, basert på «usynlige» uskrevne regler med påvirkningskraft på hvordan sosiale praksiser utartes. Han mente at hva som anses som naturlig og akseptabelt vil avhenge av historisk og kulturell betingning, og derfor vil variere mellom mennesker, tidsepoker og kontekster, styrt av tilfeldigheter og naturlige utviklingsprosesser (Markula & Pringle, 2006, s. 27-32; Foucault, 1972, s. 27-28). Et relevant eksempel for denne oppgaven er hvordan hvilke legemidler som er lovlige og tilgjengelige for allmennheten varierer stort fra land til land. På samme måte er lovverkene omhandlende bruk og testing for dopingmidler varierende landegrenser imellom (Christiansen, 2009, s. 9). Foucault var opptatt av disse diskursenes subtile maktmekanismer, da han mente mennesker vil styres og manipuleres av ledende diskurser uten at man nødvendigvis legger merke til det. Han hevdet imidlertid at påvirkning av ledende diskurser og motstand ovenfor disse er mulig, men at ledende sosiale prosesser tilknyttet makt- og kunnskapsforhold er tunge krefter å hankses med (Markula & Pringle, 2006, s. 33). Shilling (2012, s. 83-85) mener imidlertid at Foucaults syn på enkeltmenneskets påvirkningskraft på ledende kroppslige diskurser er for passiv. I kommende underkapitler vil denne dynamikken belyses nærmere sett fra et dialektisk ståsted, undersøkende hvordan kroppen er et sosialt medium med aktiv påvirkningskraft på sosiale prosesser.

4.3 Kroppen som kapitalform og produkt

Den franske sosiologen Pierre Bourdieu (1930-2002) var opptatt av hvordan menneskers tanker og handlinger påvirkes av det sosiale miljøet man vokser opp i. Han mente denne påvirkningen resulterer i miljøforårsakede disposisjoner som blir dypt integrert i oss, referert til som menneskets habitus, et stabilt system av varige disposisjoner som regulerer våre handlinger og oppfatninger (Bourdieu, 1990, s. 53). Å endre egen habitus vil derfor være en tidkrevende prosess som ikke kan gjøres umiddelbart ved hjelp av tankens kraft, ifølge Bourdieu (Aakvaag, 2008, s. 160). Han mente videre at kroppene våre signaliserer vår habitus dypeste disposisjoner og på

denne måten sier mye om hvem vi er, samt reflekterer tilgangen vi har på ulike former for kapital (Bourdieu, 1984, s. 190-193).

Bourdieu skilte mellom tre hovedformer for kapital; økonomisk, sosial og kulturell kapital (Dahlgren & Ljunggren, 2010, s. 21). Dette er kapitalformer han mente mennesker kan anvende med hensikt å komme seg opp og frem i det sosiale samfunnslivet. Økonomisk kapital inkluderer materielle ressurser som penger og eiendom. Sosial kapital refererer til tilgang på nettverk som kan virke døråpnende i sosiale situasjoner, mens kulturell kapital deles i dannelselse og utdanning. Dannelselse omfatter mestring av høykultur, mens utdanning omfatter grad av formell utdanning (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Mest relevant for denne oppgaven beskrev Bourdieu også en form for bredere kroppsligjort kulturell kapital, kalt fysisk kapital. Kapitalformen inkluderer kroppslige ferdigheter og egenskaper som for eksempel fysisk form og utseendemessige trekk. Han beskrev hvordan denne kapitalformen vil kunne gi en spesiell form for status og anerkjennelse, da den ikke kan anskaffes på en lettvin og rask måte. Den må heller akkumuleres over tid som et resultat av personlig innsats og dedikasjon (Bourdieu, 1986, s. 243-245). Av den grunn vurderer tidligere omtalte Chris Shilling fysisk kapital som viktigere enn en subkategori underlagt kulturell kapital, slik Bourdieu (1986, s. 243) opprinnelig forslo. Det verdt å bemerke at Bourdieus verker ble skrevet før sosiale mediers inntog, en utvikling Shilling mener har bidratt til et samfunnsmessig økt fokus på kropp og utseende. Følgelig påpeker Shilling (2012, s. 156) hvordan det kan tenkes at kroppslig utseende typisk vurderes viktigere i dag, sammenlignet med da Bourdieu utga majoriteten av bøkene sine på 1980-tallet.

I forlengelse referer Chris Shilling (1991, s. 655) til Bourdieus smaksbegrep for å understreke den fysisk kapitalformens påvirkningskraft på hvordan mennesker blir oppfattet. Med smaksbegrepet mente Bourdieu hvordan mennesker tar livsstilsvalg forankret i sosial klassesetilhørighet og habitus. På denne måten mente han smaken vår gjenspeiles i kroppen vi besitter, og følgelig bidrar til å skille tilgangen på fysisk kapital blant mennesker og sosiale klasser (Bourdieu, 1984, s. 173-174). Shilling er imidlertid opptatt av at alle samfunnsaktører, uavhengig av habitus og sosial klasse, aktivt kan gå inn for å tilegne seg økt grad av fysisk kapital. Slik anser han kroppen som en investeringsmulighet for mennesker som ønsker å øke egen sosiale status og utfordre etablerte samfunnsstrukturer. Bourdieu anerkjente også at fysisk kapital aktivt kan

tilegnes, men mer ubevisst sammenlignet med det synet Shilling forespeiler (Shilling, 1991, s. 667; Bourdieu, 1986, s. 18). På denne måten hevder Shilling (2004, s. 478) at Bourdieus teorier preges av fokus på stabilitet heller enn utvikling, uten å påstå at han er deterministisk i tankegangen.

For å praktisk belyse den fysiske kapitalformens sosiale relevans tar Shilling (2012) utgangspunkt i Bourdieus beskrivelser av samfunnet som et overordnet sosialt rom, igjen oppbygd av mindre sosiale felter. Internt i disse feltene mente Bourdieu at mennesker vil kjempe for å tilegne seg feltets særegne og anerkjente kapitaltyper, med mål om å klatre på den sosiale rangstigen. Dette skyldes hvordan aktørenes plassering i det sosiale hierarkiet vil avhenge av deres tilgang på relevante kapitalformer. Synet reflekterer et overordnet konfliktteoretisk perspektiv på samfunnsstrukturen (Aakvaag, 2008, s. 151-156). Gitt styrketreningsmiljøers fokus på kroppslig utvikling er det naturlig å anta at dette er sosiale felter der den fysiske kapitalformen veies tungt. I den forbindelse er både Shilling og Bourdieu opptatt av hvordan fysisk kapital kan videreføres og ha overføringsverdi til andre kapitalformer. De enes om hvordan å ha en godt trent kropp i et sosialt felt dette anerkjennes kan bidra til å tjene penger, legge grunnlag for arbeid, samt dyrke vennskap og sosiale nettverk (Shilling, 1991, s. 654). Shilling (2012, s. 147) er samtidig opptatt av å presisere at den fysiske kapitalformens betydning vil veies forskjellig mellom sosiale felter, da ulike miljøer verdsetter varierende menneskelige egenskaper.

En annen britisk sosiolog, Nick Crossley, bygger videre på Bourdieu og Shilling sine perspektiver om den fysiske kapitalformens overføringsverdi til andre kapitalformer. Han spesielt opptatt av kroppens verdi for sosial samhandling, status og menneskelig identitetsbygging som følge av hvordan kroppen signaliserer vaner, relasjoner og sosialtilhørighet (Crossley, 2001, s. 140-141). Crossley argumenterer for at dette er grunnen til at mennesker, både direkte og indirekte, velger å bruke tid og krefter på å forsøke å tilegne seg økt grad av fysiske kapital (Crossley, 2001, s. 107-109). På lignende vis som Shilling og Bourdieu gjør Crossley seg også tanker om menneskers muligheter for å tilegne seg økt tilgang på kapitalformen. Han vektlegger spesielt hvordan forhold som metabolisme, høyde, kroppslige proporsjoner og generelt genetiske forutsetninger vil legge føringer for menneskers muligheter for å kunne tilpasse seg ønskede kroppslige idealer. Slik hevder Crossley at hvordan vi blir behandlet og akseptert vil påvirkes av

våre grunnleggende anatomiske og biologiske konstitusjoner, så vel som arbeid vi legger ned for å aktivt påvirke utgangspunktet vårt (Crossley, 2001, s. 151-152).

Videre tilbyr den kanadiske sosiologen Erving Goffman (1922-1982) interessante og aktuelle perspektiver på den visuelle kroppens betydning i møte med andre mennesker. Han mente mennesker ønsker å vise frem et «produkt» i møte med andre, i form av det sosiale selvet vi signaliserer utad med hensikt å imponere og bli anerkjent. Den fysiske kroppen er ofte det første som fanger blikket når man treffer nye mennesker, og vil derfor kunne være en viktig brikke i dette sosiale produktet. Goffman var opptatt av hvordan det vil variere i hvilken grad mennesker ønsker å avlegge informasjon om hvor mye eller lite innsats som ligger bak dette kroppslige produktet. Han hevdet mennesker gjerne skjuler handlinger eller væremåter som anses upassende innenfor konteksten man opererer i (Goffman, 1992, s. 42-47). I den forbindelse belyser hans introduksjon av begrepene *frontstage* og *backstage* det han opplevde som en bevisst rolledistanse. Han mente samfunnet består av selvpresentasjoner der mennesker iscenesetter seg utad, altså *frontstage*, for å fremstå respektable. For å opprettholde denne fasaden skiller det nøye mellom hva som vises utad og hva som skjer bak i kulissene, *backstage* (Aakvaag, 2008, s. 75-76). Ifølge Goffman vil hvilke opptreder som anses aksepterte avhenge av hver enkelt konteksts unike ledende samhandlingsorden, bestående av både nedskrevne og uskrevne regler (Aakvaag, 2008, s. 71-72).

Skal man tro Goffmans antagelser foregår det trolig en del ting i det skjulte når det kommer til styrketreningsaktive unge menns kroppslige utviklingsprosesser.

Eksempelvis er det interessant at omtalte Stapleton et al. (2016, s. 104-105) fant at forekomsten av spiseutfordringer som restriktivt matinntak, selvutløst oppkast og episoder av overspising var signifikant større blant menn som trener på treningssenter, sammenlignet med menn som ikke trener på treningssenter. Dette er imidlertid tematikk jeg opplever det sjeldent snakkes åpenlyst om. Samtidig er det ikke unaturlig om et fåtall styrketreningsaktive unge menn ønsker å berette om anstrengte forhold til kropp eller dopingbruk, gitt at å tie er den ledende samhandlingsorden i det norske samfunnet.

4.4 Kroppens betydning for identitet og maskulinitet

Bourdieu (1990, s. 73) mente det kroppslige er noe man er, heller enn har. Han hevdet derfor at kroppen vår vil spille en viktig rolle når det kommer til å definere hvem vi er, typisk omtalt som identiteten vår. Giddens og Sutton (2017, s. 1002) definerer et menneskes identitet som de særegne delene av en persons karakter, relatert til hvem de er og hva som er meningsfullt for dem. I kontrast til Bourdieus mer stabile syn på menneskelig identitet var Goffman (1992, s. 29) opptatt av hvordan identiteten vår ikke er fastsatt, men heller en prosess som oppstår i sosialt samspill og forsøkes tilpasses etter behov. I den forbindelse beskriver den danske idrettssosiologen Ask Vest Christiansen hvordan å bruke mye tid og krefter på treningssenter kan forstås som en måte å skape og jobbe med egen identitet. I likhet med Goffman mener han derfor at identiteten vår ikke er konstant (Christiansen, 2020, s. 60).

Moderne maskulinitetsforskning viser at menns forståelse av mannrollen påvirkes av samfunnsstrukturer og normer i stadig endring (NOU 2024: 8, s. 55). I kontrast påpeker Christiansen (2019, s. 1-3) hvordan fysisk overlegne menn tradisjonelt sett har vært på toppen av sosiale hierarkier og at evolusjonen har formet oss til å reagere på signalene en sterk og muskuløs kropp sender. Slik mener han mange unge menn fortsatt knytter selvverdi og sosiale plassering opp mot kroppslig forfatning, selv om sosial status også vil avgjøres av forhold som utdanningsnivå, økonomi og tilgang på materielle goder i moderne samfunn. Christiansen (2020, s. 60) mener dette henger sammen med hvordan arbeidsmoralen for som kreves for å bygge kropp kan tenkes å signalisere dedikasjon, mental styrke og attraktivitet på en måte ord eller materielle goder ikke kan. Av den grunn påpeker han at unge menns kroppslige utviklingsprosesser vil påvirke deres sosiale relasjoner, hvordan de forholder seg til sine omgivelser og egen identitet (Christiansen, 2019, s. 11). Identiteten vår avgjøres imidlertid av mer enn av hvordan vi forstår oss selv, ifølge Christiansen. Han mener det ikke nok å ønske oss eller sende ut signaler om en viss identitet, da den må anerkjennes av våre signifikante andre for å være gjeldende (Christiansen, 2019, s. 5). På denne måten mener han identitetsarbeid krever innsats over tid, og at tap av sentrale elementer av egen identitet vil kunne gå hardt inn på oss. Samtidig anerkjenner Christiansen (2020, s. 62) at mennesker er medfødt genetiske disposisjoner og personlighetstrekk med mer stabil innvirkning på identiteten vår, utover de sosiale rollene vi søker oss til og tar. Slik mener han som

Crossley at genetiske forhold vil påvirke hvilke forutsetninger unge menn har for å nå ønskede kroppslige idealer og identiteter, som eksempelvis tradisjonelle maskuline identitetsuttrykk (Christiansen, 2020, s. 61-64; Crossley, 2001, s. 151-152).

Crossley (2001, s. 155) beskriver hvordan det tradisjonelle maskulinitetsbegrepet forbindes med den direkte, stabile og oppreiste. I kontrast assosierer Bourdieu (1990, s. 70-73) det tradisjonelt feminine med det underordnede, både fysisk og sosialt. Bourdieu skriver videre om hvordan maskuline menn går rett mot målet uten omveier, og samtidig nekter for negativt ladde blikk, ord og bevegelser fra andre. Han mener denne typen kroppssuttrykk fungerer som en måte å utstråle kroppsligjorte deler av egen habitus og smak, og på denne måten sier mye om hvem vi er (Bourdieu, 1990, s. 69-70). Andre sosiologer har i motsetning et mindre binært syn på maskulinitetsbegrepet. Connell og Messerschmidt (2005, s. 843-847) forstår maskulinitet som en sosial konstruksjon underbyggende et normativt uttrykk som tradisjonelt forstås som dominerende ovenfor personer som ikke når opp til disse standardene. De er derimot opptatt av hvordan ledende maskulinitetsuttrykk kan ettertraktes av både menn og kvinner, tross begrepets historisk mandige røtter. Videre er de opptatt av at det vil variere hvordan ledende maskulinitetsstandarder ser ut mellom ulike sosiale, kulturelle og historiske kontekster (Connell & Messerschmidt, 2005, s. 836).

Basert på presentert tidligere forskning virker veldefinerte muskuløse kropper å være oppfattet som det ledende kroppslige maskulinitetsuttrykket blant mannlige treningssentermedlemmer. Av den grunn mener Klein (1993, s. 242) at treningssenterbransjens framtid er i trygge hender. Han viser til hvordan tilfredstillessen som kommer av å bli mer muskuløs alltid virker å bli overskygget av et ønske om ytterligere forbedring. Han er derfor opptatt av at alle menn, uavhengig av nåværende tilgang på fysisk kapital, vil kunne tvile på om de lever opp til samfunnets maskulinitetsforventninger (Klein, 1993, s. 233).

4.5 Diskurser om dopingbruk

Drøftede sosiologiske perspektiver viser hvordan ønsker om kroppslig utvikling kan handle om mer enn det estetiske, da den akkumulerbare fysiske kapitalformen har sosial overføringsverdi og betydning for hvordan man forstås og oppleves som menneske. Akkumuleringprosessen tar imidlertid tid, krever innsats og gjennomføringsevne. I

kontrast er jeg av den oppfatning at mange unge mennesker i dagens samfunn jakter raske resultater og umiddelbar tilfredsstillelse. Kanskje er det ikke så unaturlig at mange unge forsøker å maksimere marginer i jakten på ønskede kroppslige resultater gjennom bruk av prestasjonsfremmende midler, lovlige så vel som ulovlige.

Tilknyttet det gjeldene dopingregelverket i idretten skriver Loland og McNamee (2016, s. 118) om hvordan regler ikke kan rettfærdiggjøres ved at det er galt å bryte dem. Av den grunn blir det viktig å skape forståelse for hvorfor lover og regler er som de er. Ifølge Regjeringen er den viktigste årsaken for lovgivningene mot dopingmidler i samfunnet de mange konsekvensene ved bruk, både for brukerne selv og aktører rundt (Prop. 107 L (2012–2013), s. 8). Regjeringen viser til fysiske konsekvenser som redusert hormonproduksjon og økt risiko for sterilisering, hjerte- og karsykdommer. Det mistenkes også sammenheng med psykiske konsekvenser som økte aggresjonsnivåer, depressive symptomer, personlighetsendringer og generell uro. Tilknyttet konsekvenser for samfunn og tredjeparter er organisert dopingkriminalitet et økende problem, med muligheter for stor økonomisk fortjeneste ved salg og distribusjon. Avslutningsvis henvises det til at dopingbruk være en stor påkjenning for pårørende (Prop. 107 L (2012–2013), s. 5-7). Denne typen negative konsekvenser er også forhold som begrunner dopingforbudet i idretten, slik det fremkommer i WADA sin Antidoping-Doping Code. I forlengelse beskriver WADA hvordan doping bryter med idrettens verdier og den etiske streben etter å utvikle utøvernes naturlige talenter (World Anti-Doping Agency, 2021, s. 13). I den forbindelse oppstår det interessante spørsmål omhandlende hvor og hvordan grensene for det naturlige blir satt og definert.

Et positivistisk vitenskapssyn bygger på en realistisk ontologi, der verden forstås som oppbygget av objektive sannheter. Fra dette perspektivet forstås den naturlige menneskekroppen som en fysisk enhet, begrenset av dens medfødte biologiske begrensninger (Sparkes & Smith, 2014, s. 11; Shilling, 2012, s. 84). Dagens dopingregelverk i idretten kan tildels sies å reflektere en slik filosofi, da målet er å klassifisere utøvere basert på deres evne til å utvikle deres naturlige talenter med egen innsats. Dopingmidler er i motsetning designet med hensikt å overstyre kroppens naturlige biologiske begrensninger (Loland, 2023, s. 23-24). Et paradoks blir derimot hvordan bruk av forbudte stoffer i idrettssammenheng i andre kontekster blir akseptert, og målet derfor kan hellige middelet. Av den grunn blir kontekstualisering sentralt og en

viktig presisering at brudd på lovforskriftene om doping, også på samfunnsnivå, omhandler ikke-medisinsk bruk. Eksempelvis kan anabole steroider brukes ved behandling av testosteronmangel og ulike former for kreft (Prop. 107 L (2012–2013), s. 4). Følgelig diskuterer Tangen og Barland (2014, s. 34) hvordan dopingmidler i seg selv ikke utgjør et samfunnsproblem, ettersom bruk av stoffene kan være rasjonelt i gitte tilfeller. Slik kan forståelsen av det naturlige også anses som sosialt konstruert, ved en relativistisk tilnærming der naturlige begrensinger defineres av sosiale prosesser (Sparkes & Smith, 2014, s. 11; Shilling, 2012, s. 84). Dopingregelverket i idretten kan også sies å gjenspeile denne virkelighetstilnærmingen, da hvilke stoffer som regnes som ulovlige har variert gjennom årenes løp, påvirket av ledende diskurser i utvikling (Andreasson & Henning, 2021, s. 13). På lignende vis gjøres det stadig endringer på den gjeldene dopinglisten for samfunnet forøvrig (Forskrift om hva som er dopingmidler, 2023, § 3).

Loland (2023, s. 20-22) opptatt av hvordan naturlige idrettslige prestasjoner slik WADA (2021, s. 13) idealiserer, er en relativ ide som oppstår og formes av ulike forhold. Mennesker er medfødt forskjellige fysiologiske og mentale egenskaper, før vi så formes av ulike psykososiale forhold underveis i livsløpet. Ettersom idrettskonkurranser baserer seg på prestasjonsrangering, blir det imidlertid et mål å standardisere og rettferdiggjøre utøvernes muligheter for å kunne prestere. Derfor benyttes det standardiserte regler og reliabel teknologi med mål om å kompensere for urettferdigheter det velges å tas høyde for (Loland, 2023, s. 22-23). Til sammenligning blir ikke menneskers fysiske prestasjoner på treningssenter klassifisert opp mot hverandre i en konkurransekontekst der vinnere skal kåres. Av den grunn kan det problematiseres i hvilken grad et forbud mot doping bør være gjeldene utenfor idretten, sett fra et rettferdighetsperspektiv. Det kan stilles spørsmål til hvorfor mennesker ikke skal få manipulere kroppene sine som de ønsker, som ikke-idrettskonkurrerende medlemmer av norske treningssenter. For å forstå problemstillingen nærmere finner jeg det relevant å belyse ulike syn på dopingbruk i idretten, og undersøke potensiell overføringsverdi til treningssenterkonteksten.

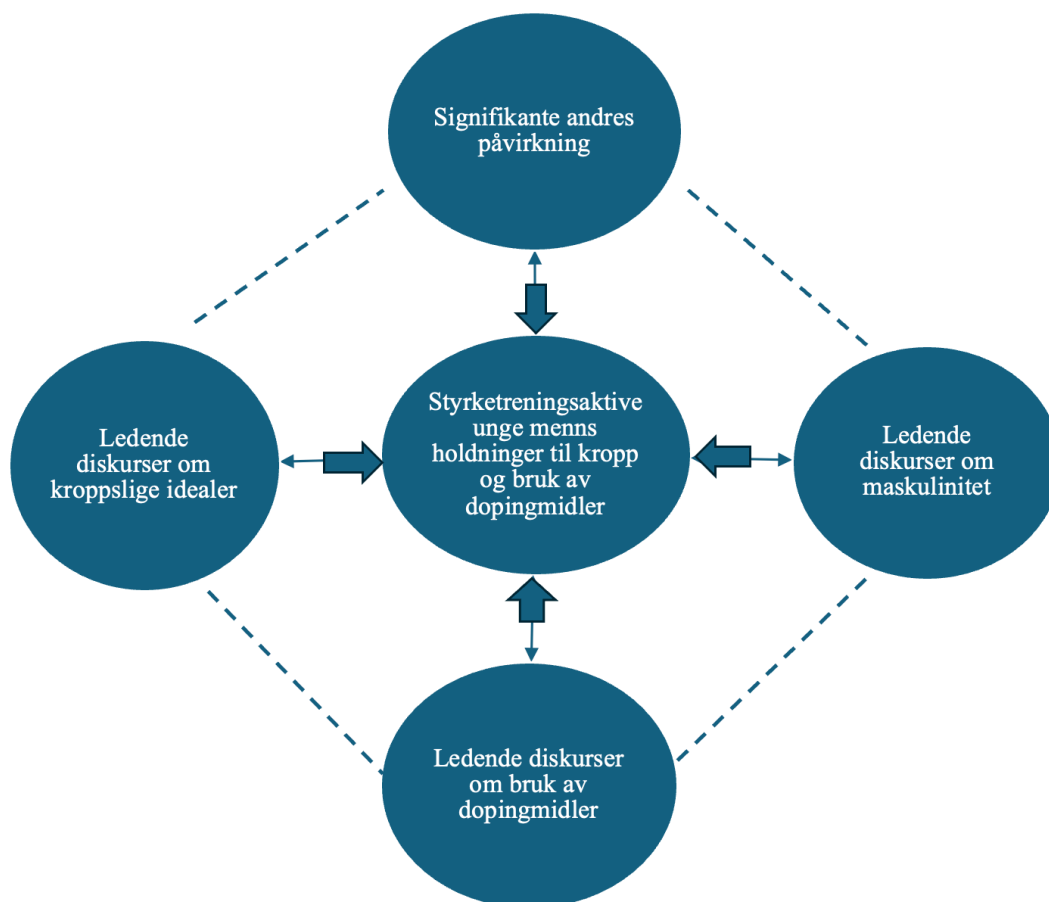
Et liberalt syn på dopingmidler i idretten kjennetegnes av et ønske om å ikke ville begrense utøvernes prestasjonsmuligheter utover spesifikke konkurranseregler. Slik vil det menneskelige prestasjonsnivået kunne økes ytterligere innenfor idrettens særegne

rammer. Tanken er at aktørene som presterer skal stå fritt til å utvikle egne kropper som de ønsker. På denne måten økes sjansene for å realisere det olympiske slagordet om «*raskere, høyere, sterkere*» (Loland, 2015, s. 58-59). Samtidig vet vi at idretten reguleres av regler som gjør det vanskeligere å oppnå et ønsket resultat. Av den grunn kan det stilles spørsmål til hvorvidt det er noe poeng å skulle bli nettopp raskere, høyere og sterkere ved bruk av «unaturlige» stoffer, når det settes andre regler og begrensinger idrettsfelleskapet felles aksepterer og gir mening (Loland, 2015, s. 60). I motsetning ønsker mange som trener på treningssenter å utvikle kroppene sine på mest mulig effektivt vis, og i den anledning gir det mening at dopingmidlenes effekter kan virke tiltalende.

På den andre siden tar det restriktive synet på bruk av dopingmidler i idretten utgangspunkt i idrettens tette tilknytning til verdier og holdninger som anses moralske. De normative verdiene idretten forespeiler ligger til grunn, med fokus på rettferdighet og fair-play, samt naturlig utvikling av menneskelige evner av ypperligste grad. Tanken er at bruk av dopingmidler bidrar til det motsatte, og derav ønskes forbudt. Det restriktive synet reflekterer også en tydelig varsomhet ovenfor helserisikoene ved bruk av dopingmidler, ettersom idretten ikke bare handler om konkurransene, men også hvordan utøverne forholder seg til helseaspektet utenom konkurransesituasjonene (Loland, 2015, s. 60-61). Et sentralt motargument blir imidlertid de mange gråsonene som oppstår når regler etableres. Eksempelvis vil utøvers evne til å vurdere risiko i utforbakken anerkjennes som en del av i idretten, mens det settes strek over de samme utøvers evne til å vurdere risiko i forbindelse med bruk av dopingmidler (Loland, 2015, s. 56). På lignende vis blir bruk av alkohol og tobakk med sine helsemessige risikoer akseptert etter passert myndighetsalder, mens bruk av ikke-medisinsk doping vurderes forbudt, uavhengig av alder. Igjen kan det stilles spørsmål omhandlende hvor og hvorfor grenser settes som de gjør. Jeg er spent på hva slags holdninger deltakerne har til denne problematikken. I hvilken grad mener utvalget at mennesker som ikke konkurrerer i idrett bør pålegges restriksjoner for hvor langt de skal få gå i jakten på egne kroppslige utviklingsprosesser?

4.6 Oppsummerende figur

Med utgangspunkt i det presenterte teoretiske rammeverket forsøker jeg i *Figur 1* å oppsummere sentrale forhold jeg mener påvirker holdninger til kropp og bruk av dopingmidler blant styrketreningsaktive unge menn på norske treningscenter.



Figur 1: Min forståelse av sentrale forhold som påvirker styrketreningsaktive unge menns holdninger til kropp og bruk av dopingmidler.

Med signifikante andres påvirkning mener jeg hvordan de unge mennenes nære venner og familie forholder seg til tematikken i fokus. Videre vil deres generaliserte andres holdninger tilsammen utgjøre ledende diskursers påvirkningskraft. De stiplede linjene mellom disse ytre forholdene indikerer at dette er eksterne sosiokulturelle forhold som henger sammen og påvirker hverandre.

Pilene i modellen signaliserer en gjensidig påvirkningskraft mellom de unge mennenes holdninger og holdningene de omringes av, i tråd med den symbolske interaksjonismen og sosial-konstruktivismen som overordnet forskningsperspektiv. At pilene er kraftigere

innover viser hvordan jeg vurderer ekstern sosial påvirkning som tyngre enn påvirkningskraften det enkelte individ har på de samme sosiokulturelle forholdene. Jeg vurderer også ledende diskurser i det overordnede sosiale rom, altså på samfunnsnivå, som diskurser det enkelte individet har mindre direkte innflytelse på. Dette grunnet samfunnsmessige diskursers omfang og tyngde, preget av varige kulturelle og historiske trekk. På den andre siden mener jeg det enkeltindivider vil ha sterkere innflytelse på ledende diskurser internt i mindre sosiale felter de tar del i, og ovenfor sine signifikante andre. Eksempelvis tror jeg enkeltpersoner i større grad vil kunne påvirke på hvordan deres lokale treningssentermiljø forholder seg til bruk av prestasjonsfremmende midler, sammenlignet med den norske befolkningen som helhet. Slik ser jeg verdien av både Foucault og Shilling sine forskjellige nyanser og syn på enkeltaktørers påvirkningskraft på ledende diskurser.

5.0 Metode

Denne delen av oppgaven tar for seg studiens overordnede vitenskapelige metode. Innledningsvis gjør jeg kort rede for skillet mellom den kvalitative og kvantitative forskningstradisjonen, før jeg presenterer egen subjektivitet på området og belyser den abduktive forskningstilnærmingen. Jeg gjennomgår så benyttet utvalgsstrategi, den semistrukturerte intervjuformen og hvordan jeg satte funnene mine i system. Avslutningsvis drøfter jeg etiske betraktninger og iverksatte tiltak for å sikre en etisk forsvarlig håndtering av forskerrollen.

5.1 Kvalitativ metode

Målet mitt med dette oppgaven å gå i dybden på et utvalg menneskers holdninger. Av den grunn fant jeg det naturlig å skrive en oppgave i tråd med den kvalitative forskningstradisjonen. For å forstå dette retningsvalget blir ontologi og epistemologi sentrale begreper.

Ontologi handler om forskerens verdenssyn og virkelighetsoppfatning, mens epistemologi refererer til hvordan forskeren tilegner seg og forholder seg til kunnskap (Mason, 2018, s. 7). Kvantitativ forskning drives av et realistisk verdenssyn søkende årsak-virknings forhold, der virkeligheten anses som oppbygd av universelle sannheter. I motsetning har kvalitative forskere en relativistisk virkelighetsoppfatning der

kunnskap anses som kontekstuell og menneskeskapt, i stadig endring og åpen for påvirkning (Jacobsen, 2022, s. 24-31). På denne måten ser kvalitative forskere verdien av en ideografisk tilnærming undersøkende kunnskapsforståelse og erfaringer blant mindre utvalg i konkrete kontekster, ved hjelp av ord som data. Til sammenligning fokuserer den nomotetiske tilnærmingen i kvantitativ forskning på store utvalg med mål om å generalisere kvantifiserbare data (Sparkes & Smith, 2014, s. 14-16). Kvantitativ forskning forsøkes derfor gjennomført på en mest mulig valid og reliabel måte, for at funn skal kunne gjenskapes og standardiseres. Dette er imidlertid ikke kvalitetskrav som går direkte overens med den kvalitative forskningstradisjonen. For kvalitativ forskning anvendes det derfor andre og tilpassede kvalitetskriterier, hvilket jeg vil ta for meg i kapittelet om oppgavens styrker og svakheter. En primærårsak til dette tilpasningsbehovet er hvordan kvalitative forskere anerkjenner egen subjektivitet, noe som gjør vitenskapsformen fortolkende og nært tilknyttet den hermeneutiske tradisjonen (Sparkes & Smith, 2014, s. 179; Jacobsen, 2022, s. 25-31).

Hermeneutikk er ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 73-77) læren om fortolkning av tekster. Hermeneutikken anser kunnskapsforståelse som kontekstavhengig, og fokuserer på at hvordan mennesker tolker tekst vil avhenge av deres tidligere individuelle erfaringer. Sett i lyset av denne forståelsen vil mine tolkninger av deltakernes uttalelser påvirkes av min forforståelse av tematikken i fokus. Følgelig blir intersubjektivitet et sentralt begrep tilknyttet den kvalitative forskningstradisjonen, henvisende til hvordan kunnskapsutviklingen oppstår i samspill mellom forskeren og dens intervjusubjekter (Markula & Silk, 2011, s. 33-34). I den forbindelse understreker Wolcott (1994, s. 36-37) viktigheten av å være disiplinert subjektiv som kvalitativ forsker. Med dette menes en selvbevisst balansegang mellom å erkjenne eget ståsted og tolke funn ut ifra dette, samtidig som presenterte funn kan bekreftes av og gjenspeiler subjektene i forskningen. Med mål å sikre en mest mulig gjennomiktig forskningsprosess som tolkende forsker ønsker jeg derfor å være åpen om egen subjektivitet på området.

5.2 Egen subjektivitet

Jeg er en 25 år gammel mann som selv kunne vært deltaker i denne studien. I oppveksten drev jeg med fotball og langrenn, før jeg på ungdomskolen sluttet med organisert idrett. Mot slutten av videregående fikk jeg øynene opp for styrketrening på treningssenter. På oppstartstidspunktet med styrketreningen var jeg liten av vekst og

sent fysisk utviklet. I retrospekt ser jeg at både kroppen og styrken min utviklet seg raskt etter styrketreningsoppstarten. På daværende tidspunkt var jeg imidlertid langt fra fornøyd med egen fysiske progresjon. Med ambisiøse mål og i sammenligning med mer erfarne treningskamerater og forbilder i sosiale medier bar treningen preg av for mye, for ofte. Lysten til å løfte og iveren etter fysisk utvikling ble større enn det kroppen var mottagelig for. Etterhvert så jeg meg nødt til å trappe ned den «tyngste» løftingen, som følge av mye skadeproblematikk. De siste årene har jeg løpt vesentlig mer enn jeg trener styrke, men løftingen vil alltid være en del av meg.

Jeg opplever at styrketreningen har gitt meg forståelse for både kroppen og hodet mitt sine styrker og svakheter. Jeg har både bygd og tapt muskelmasse, gått opp og ned i vekt, vært frisk og skadet, og følt på alt som hører med. Jeg vet at grensene er fine mellom det å ha et anstrengt forhold til kropp og trening, før slik problematikk kan bli altopplukende og overskygge hverdagen. Dessverre var det først i årene etter nedtrappingen av styrketreningen jeg forsto betydningen av å sette eget utviklingsløp i kontekst og trene basert på egne fysiske forutsetninger. I dag har jeg forstått at hva andre får til og hvilke forutsetninger de har, er forhold utenfor min kontroll. Som ung gutt var dette derimot vanskelig å forstå. Trolig var jeg naiv. På samme tid er jeg overbevist om at treningssenterkulturen og moderne samfunns kroppsfokus kan virke triggende for utvikling av anstrengte forhold til egne kropper for unge mennesker. Det er ikke til å legge skjul på at styrketrening på treningssenter for mange unge i dagens samfunn virker å være en meget utseendeorientert aktivitet. Dette på godt og vondt.

Til syvende og sist mener jeg folk må få trene som de vil, og av de årsakene de ønsker. På samme tid tenker jeg mange hadde hatt godt av å reflektere rundt hvordan og hvorfor man handler som man gjør innenfor treningssenterets vegger. I forlengelse tror jeg mange hadde hatt godt av å i større grad ta høyde for kontekstuelle kroppslige forhold, særlig om sosial sammenligning av kropp oppleves utfordrende. Eksempelvis skulle jeg ønske det var noen som fortalte meg at mine treningsforbilders treningsrutiner var langt fra bærekraftige for egen del, da jeg begynte med styrketrening som ung og langt fra fysisk ferdigutviklet. På mange måter er jeg takknemlig for at jeg lærte den harde og ærlige veien på leting etter mening blant vektskiver og manualer. Samtidig vet jeg at jeg ville gjort ting annerledes den gangen, om jeg visste det jeg vet i dag.

Som en del av styrketreningsmiljøet har jeg også sett og hørt historier om dopingbruk. Med respekt for loven og et bevisst ønske om å utvikle meg basert på mine naturlige gitte forutsetninger har jeg aldri vurdert å bruke dopingmidler personlig. Tross dette standpunktet har jeg alltid vært fasinert av dopingbruk som fenomen. Som styrketreningsaktiv ung mann vet jeg at jeg ikke er alene om å ha undret meg over hva som faktisk hadde skjedd med kroppen min om jeg hadde begynt å eksperimentere med bruk av dopingmidler. Jeg frykter imidlertid at mange på uhensiktsmessig og lite gjennomtenkt vis gir etter for den nysgjerrigheten om de ikke tar et bevisst standpunkt til tematikken fra ung alder av. I den forbindelse tror jeg økt erfaringsdeling om risiko for utvikling av kroppslige kompleksiteter og bruk av dopingmidler er viktig forebyggende arbeid. Dette er grunnen til at jeg valgte å skrive en masteroppgave omhandlende et utvalg menneskers individuelle erfaringer og holdninger til tematikken. I tro med min vitenskapelige tilnærming vurderer jeg deling av erfaringer som deling av kunnskap. Dette er en kunnskapsdeling jeg håper kan bidra til positive ringvirkninger og forebyggende effekter for fremtidens unge.

5.3 Abduktiv metode

Som forsker innenfor den kvalitative forskningstradisjonen kan man jobbe på ulike måter, og i varierende grad kan forholde seg til teoretisk forankring, tidligere forskning og allerede etablerte praksiser. I denne oppgaven har jeg valgt den abduktive tilnærmingen, et krysningspunkt mellom induktiv og deduktiv metode (Mason, 2018, s. 228). Mens induktiv metode forsøker å gå åpent inn i empirien med mål om å etablere teorier basert på det som observeres, brukes deduktiv metode for å empirisk teste forutbestemte teorier og hypoteser. Den abduktive metoden kan anslås å befinne seg et sted mellom de to ytterpunktene, som en mer pragmatisk tilnærming der teori og empiri gis mening parallelt (Jacobsen, 2022, s. 27-38).

I tråd med hermeneutikken skjer den abduktive kunnskapsutviklingen i en kontinuerlig prosess bestående av gjentagende forståelse og fortolkning. Slik forstås kunnskapsutviklingen som en stadig vandring mellom helheten og mindre deler, der mening skapes gjennom å bryte ned helheten til mindre deler, før en så kan se det større perspektivet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 237). I tro med denne forståelsen bygger studien på det presenterte teoretiske rammeverket, uten mål om verken bekrefte eller avkrefte om teorien stemmer i empirien. Teorien ble heller brukt som en ledesnor i

utarbeidingen av overordnede temaer og spørsmål til intervjusituasjonene. På denne måten blir den teoretiske forankringen gjenspeilet i hvilke perspektiver som undersøkes for å besvare oppgavens problemstilling. Etter innhenting av data ble den teoretiske forankringen så anvendt som supplement for å skape mening og forståelse for deltakernes intervjuer. Med dette håper studien å kartlegge dyp forståelse for utvalgets holdninger gjennom utforskning av krysningspunkter mellom innhentet empiri og utvalgt relevant teori.

5.4 Bruken av intervju

Holloway (1997, s. 94) definerer et kvalitativt intervju som en målrettet samtale der en forsker søker innsikt i forskningsdeltakernes perspektiver, følelser og oppfatninger. Overordnet er dette den mest brukte metoden for datainnsamling i kvalitativ forskning, men intervjuene kan struktureres på ulike vis (Thagaard, 2018, s. 89-91). Dataene til denne masteroppgaven ble innhentet ved hjelp av semistrukturerte intervjuer. Dette er en intervjuform som kjennetegnes ved å være tilpasningsdyktig og spontan, samtidig som det sikres en viss struktur gjennom planlegging av overordnede temaer og hovedspørsmål. Konkrete spørsmål og rekkefølgen på spørsmålsstillingen vil imidlertid ta form underveis i intervjuet og tilpasses etter retningen på samtalen. Utover dette kan forskeren på forhånd planlegge tilleggsspørsmål med fokus på å fange opp detaljer, avklare usikkerhet og få utdypelser ved behov (Sparkes & Smith, 2014, s. 84). På denne måten blir intervjuet delvis strukturert, slik navnet tilsier.

Jeg fant den semistrukturerte intervjuformen hensiktsmessig da jeg ønsket at intervjusubjektene skulle få mulighet til å vektlegge tematikk de er opptatte av innenfor problemstillingens rammer. Gjennom bruken av åpne spørsmål er tanken at intervjusubjektene får mulighet til å svare i dybden og reflektere grundig. Av den grunn mener Sparkes og Smith (2014, s. 84) at semistrukturerte intervjuer vil være hensiktsmessige i forskningssituasjoner der det søkes dyp forståelse for enkeltindividers opplevelser og perspektiver omhandlende kompleks tematikk. Samtidig blir det viktig å holde fokus på intervjuets mål og overordnede temaer, da det er fort gjort å ende opp med betydelig mengder data som ikke er relevante for å besvare forskningsspørsmålet om samtalen tematisk beveger seg for langt fra problemstillingen. For å unngå å gå i denne fellen ble studiens intervjuguide et viktig hjelpemiddel for egen del.

5.5 Intervjuguiden

Jacobsen (2022, s. 167) definerer en intervjuguide som en oversikt over hvilke temaer og nøkkelspørsmål som planlegges gjennomgått i løpet av et intervju. Selv om spørsmålene ikke nødvendigvis stilles i en konkret rekkefølge ligger intervjuguiden til grunn som en ledesnor for hvilke overordnede temaer det skal fokuseres på, samt hvilke nøkkelspørsmål og oppfølgingsspørsmål som er tenkt (Sparkes & Smith, 2014, s. 84). I tro med den abduktive tilnærmingen er de nedskrevne spørsmålene innenfor hvert overordnet tema forsøkt forankret i oppgavens teoretiske utgangspunkt og vinklet etter perspektivene studien ønsker å utforske. På denne måten krever kvalitative intervjuer mye planlegging (Mason, 2018, s. 116). Selv brukte jeg flere uker høsten 2024 på å ferdigstille den faktisk brukte intervjuguiden i denne studien, hvilket ligger vedlagt som vedlegg 4.

Etter flere justeringer og gjennomført pilotintervju endte jeg med fem overordnede temaer for denne studiens intervjuguide; 1. *Treningsbakgrunn*, 2. *Kroppens betydning for unge menn i Norge*, 3. *Forhold til egen kropp*, 4. *Personlige tanker om bruk av dopingmidler* og 5. *Tanker om doping og dopingtesting på norske treningssenter*.

5.6 Pilotintervjuet

I forkant av den faktiske datainnsamlingen er det gunstig å gjennomføre et eller flere pilotintervjuer. Det vil si et øvingsintervju på en venn eller kollega der man som forsker får testet intervjuguiden i praksis (Sparkes & Smith, 2014, s. 92). Jeg valgte å gjennomføre et pilotintervju på en jevnaldrende og styrketreningsaktiv kamerat. På denne måten fikk jeg prøvekjørt intervjuguiden på det som kunne vært et aktuelt intervjusubjekt. Pilotintervjuet synliggjorde ting som fungerte bra, men gjorde meg samtidig oppmerksom på flere grep som måtte tas før den faktiske datainnsamlingen.

Thagaard (2018, s. 100-101) omtaler intervjuguidens oppbygnings som intervjuets dramaturgi, en avgjørende faktor for at intervjuet skal forløpe seg som ønsket. Det beskrives hvordan inngangen til samtalen blir spesielt viktig for få intervjusubjektene til å reflektere godt og dele åpenhjertig. Det foreslås en myk inngang for å skape tillitt og trygghet for intervjusubjektene, før en gradvis kan bevege seg mot mer følelseladete temaer. Trolig blir rekkefølgen på spørsmålsstillingen spesielt viktig i intervjuer der

tematikken som tas opp kan oppleves sensitivt å prate om, slik jeg anser holdninger til kropp og dopingbruk å være. Etter det gjennomførte pilotintervjuet fikk jeg gode tilbakemeldinger og nye perspektiver på hvordan dramaturgien i min intervjuguide kunne løses bedre. Det ble tydelig for meg at den opprinnelige intervjuguiden gikk for raskt inn på sensitiv tematikk. Jeg begynte derfor de faktiske intervjuene med flere nøytrale spørsmål omhandlende intervjusubjektene treningsbakgrunn og interesseområder, før vi etterhvert beveget oss inn på de tyngre temaene. Dette ble gjort med hensikt å «bryte isen» og etablere en innledende kontakt på en respektfull måte. Videre gjorde pilotintervjuet meg bevisst hvordan flere av spørsmålene mine kunne vinkles annerledes med hensikt å innhente mest mulig relevant informasjon for å bevare problemstillingen. Jeg ble også oppmerksom på flere nøkkelspørsmål jeg tidligere ikke hadde notert meg. Oppsummert opplevde jeg gjennomføringen av pilotintervjuet som en produktiv og god erfaring før jeg skulle begynne datainnsamlingsprosessen. Før jeg kunne begynne med de faktiske intervjuene var det imidlertid flere forskningsetiske grep som måtte tas.

5.7 Forskningsetikk

Som forsker innenfor den kvalitative forskningstradisjonen må det tas kontinuerlige etiske vurderinger for å sikre at forskningen gjennomføres på forsvarlig vis (Sparkes & Smith, 2014, s. 206). Ettersom dataene i oppgaven er basert på menneskelige uttalelser må jeg jobbe ut fra et grunnprinsipp om respekt for menneskeverdet, deres integritet og personlige opplysninger (Jacobsen, 2022, s. 49).

Først og fremst må alle forskningsprosjekter som skal behandle personopplysninger søke godkjenning hos Sikt (Sikt, u.å.). I forkant av datainnsamlingen sendte jeg derfor inn et meldeskjema for å få godkjent prosjektet og anledning til å behandle personopplysninger. Prosjektet ble godkjent av Sikt for oppstart av innhenting av personopplysninger 3.september 2024. Det godkjente meldeskjemaet ligger vedlagt som vedlegg 2. I søknaden lastet jeg opp informasjon om prosjektet, deler av intervjuguiden og det benyttede samtykkeskjemaet for deltakerne i studien. Samtykkeskjemaet inneholdt informasjon om prosjektets formål, hva slags informasjon som skulle samles inn og hvordan denne ville bli behandlet, samt deltakernes rettigheter. I samtykkeskjemaet fremkommer det eksempelvis at deltakelsen er anonym, frivillig og kan avbrytes når som helst uten å oppgi grunn. Ved å signere skjemaet godkjente

deltakerne å ta del i studien inntil de eventuelt måtte ønske å trekke seg.

Samtykkeskjemaet ligger vedlagt som vedlegg 3.

Når personopplysninger så skal innhentes og behandles blir viktig å sørge for at deltakerne på ingen måte vil kunne gjenkjennes eller oppleve negative konsekvenser som følge av deltakelsen (Jacobsen, 2022, s. 50). I den forbindelse blir anonymitet og konfidensialitet sentrale begreper. Anonymitet vil si at det ikke skal være mulig å identifisere enkeltpersoner basert på de innsamlede dataene. Med mål om å sikre dette behandles deltakernes personopplysninger konfidensielt. Konfidensialitet innebærer at jeg som forsker håndterer dataene på forsvarlig måte, i tråd med gjeldende regelverk for å forhindre at data og personopplysninger kommer på avveie (Jacobsen, 2022, s. 50). Praktisk omtaler jeg intervjusubjektene derfor med tilfeldige dekknavn, samtidig som all informasjon som kan brukes til å avsløre deres identiteter blir utelatt av åpenbare grunner.

5.8 Utvalgskriteriene

Før jeg begynte å rekruttere deltakere til studien ønsket jeg å konkretisere klare utvalgskriterier. I oppstartsfasen av arbeidet vurderte jeg om studien skulle inkludere deltakere ned til 16 år. De nasjonale forskningsetiske komiteene skriver at det må tas en skjønnsmessig vurdering når det kommer til å innhente direkte samtykke fra unge mellom 16 og 18 år, dersom deltakerne potensielt vil kunne påføres unødvendig stor belastning ved å delta (Beck-Hansen, 2023). Jeg vurderte mine intervju spørsmål og overordnede forskningstematikk som i grenseland på dette området. Derfor konkluderte jeg med at det er gunstig at deltakerne i oppgaven selv er voksne nok til å kunne samtykke til deltakelse, uten behov fra min side om ytterligere vurderinger av deres modenhet. Følgelig satte jeg en nedre aldersgrense for deltakelse på 18 år.

Basert på mitt ønske om å intervju «unge menn» måtte jeg samtidig sette en øvre aldersgrense for deltakerne. Som ung voksen mann har jeg selv erfaring med hvordan perioden sent i tenårene til tidlig i tyveårene kan bære preg av usikkerhet omkring egen identitet og kroppslige forhold. Trolig begynner menn sent i tyveårene å utvikle en livserfaring og modenhet med innvirkning på holdninger til tematikken oppgaven undersøker. Av den grunn valgte jeg å sette et øvre tak på 25 år for å kunne delta. Slik åpnet studien for inkludering av mannlige deltakere i alderen 18 til 25 år, referert til som

«unge menn» i oppgavens tittel og problemstilling. Jeg satte også et premiss om at deltakerne skulle trene styrketrening på treningssenter tre eller flere ganger i uken, og at de på tidspunktet for deltagelse skulle ha gjort dette i minimum et år. Tidsaspektet blir viktig da jeg ønsket å intervju mennesker som bruker en del tid på styrketrening, har vært investert i treningsformen og delaktig i treningssentermiljøet over tid. Sett i lyset av den symbolske interaksjonismen håper jeg tidsaspektet sikrer at deltakerne i studien har fått tid til å etablere vaner og holdninger tilknyttet sentral tematikk, påvirket av treningssentermiljøets ledende diskurser og samhandlingsordner.

5.9 Rekrutteringen av intervjusubjekter

Rekrutteringsprosessen av utvalget til en kvalitativ studie handler om å samle deltakere som kan bidra med meningsfulle data for å besvare forskningsspørsmålet. For å lykkes i søken etter dyp forståelse for fenomenene som studeres blir det viktig å ha et utvalg med innsikt og mulighet til å dele verdifulle perspektiver. Slik blir det viktig med gjennomtenkte og velbegrunnede avgjørelser i jakten på deltakere (Mason, 2018, s. 55-57). I tråd med den kvalitative ontologien ønsket jeg i denne studien å benytte meg av et strategisk kriteriebasert utvalg, definert som når deltakerne er valgt fordi de har visse kjennetegn og karakteristikk som gir de verdi for å besvare problemstillingen (Patton, 1990, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 70)

Arbeidet med å rekruttere deltakere til studien begynte i oktober 2024. Det skulle etterhvert vise seg å bli en prosess bestående av ulike faser og strategier. I utgangspunktet tenkte jeg utelukkende å rekruttere deltakere jeg ikke hadde personlig kjennskap til fra tidligere. Den første fasen i rekrutteringsprosessen besto derfor av at jeg oppsøkte et større utvalg treningssenter i Oslo-området. Jeg reiste fra senter til senter og forhørte meg i resepsjonene om det var mulig å få henge opp et eller flere informasjonsskriv, vedlagt som vedlegg 5. Jeg valgte å oppsøke bemannede senter for å forsikre meg om at det var greit at jeg hang opp skrevet, inneholdende kort informasjon om studien, hva deltakelsen ville innebære og min kontaktinformasjon. Av elleve oppsøkte senter var det seks sentre som ikke ønsket eller mente de hadde anledning til å henge opp skrevet. På de resterende senterne ble det hengt opp et eller flere informasjonsskriv på godt synlige steder. Ettersom et begrenset antall treningssenter ga klarsignal til å henge opp skrevet valgte jeg også å kontakte fire butikker i Oslo som selger treningsutstyr og kosttilskudd. Tanken bak dette grepet var at unge

styrketreningsaktive typisk er innom denne typen butikker. En av de fire kontaktede butikkene ønsket å henge opp informasjonsskrivet. Hvor lenge skrivene ble hengende på de ulike lokasjonene har jeg ikke oversikt over. Etter en ukes tid så jeg meg uansett nødt til å revurdere strategien min da jeg kun hadde blitt kontaktet av en interessert person, som for ordens skyld ikke oppfylte inklusjonskriteriene.

Kanskje var det naivt av meg å tro at unge menn ville kontakte meg på eget initiativ basert på et opphengt informasjonsskriv. Selv erkjenner jeg hvordan terskelen ville vært høy på egne vegne for å skulle ta kontakt med en fremmed for å delta i en lignende studie, tross mitt engasjement for forskningstematikken. På den andre siden vurderer jeg terskelen for deltakelse som lavere dersom jeg hadde blitt spurt ansikt til ansikt. I den neste rekrutteringsfasen bestemte jeg meg derfor for å oppsøke potensielle deltakere direkte. For å få til dette forhørte jeg meg om jeg kunne stå på «stand» utenfor resepsjonen på flere større treningssenter i Oslo. På samme måte som i den innledende fasen opplevde jeg at flere senterledere var kritiske til initiativet. Hva dette skyldes er jeg usikker på, og kunne forøvrig vært et interessant forskningstema i seg selv.

Etterhvert fikk jeg heldigvis kontakt med to senterledere som var positive. På disse treningssentrene sto jeg flere kvelder og tok kontakt med unge menn jeg vurderte som innenfor inklusjonskriteriene, på deres vei inn og ut av treningssenteret. Jeg forklarte de raskt hvem jeg var og hva forespørselen min gjaldt, før jeg så delte ut de samme informasjonsskrivene jeg tidligere hadde hengt opp. Etter å ha stått på stand flere kvelder og delt ut i underkant av hundre informasjonsskriv håpet jeg aktuelle intervjusubjekter ville melde seg. Igjen skulle det derimot vise seg at det var et fåtall unge menn som tok kontakt. Totalt fikk jeg e-post av fire potensielle deltakere, hvorav halvparten tilslutt endte med å stille til intervju. Sett i retrospekt burde jeg trolig vært konsekvent på å skrive ned kontaktinformasjonen til de jeg snakket med, heller enn å oppgi min egen i håp om å bli kontaktet. Samtidig ønsket jeg ikke å opptre påtrengende i møte med aktuelle intervjusubjekter. Å mase på potensielle deltakere over e-post ville føltes feil. Det var viktig for meg å vite at deltakerne som stilte til intervju faktisk hadde lyst til å delta.

Det skulle altså vise seg å være utfordrende å samle et tilstrekkelig utvalg fremmede deltakere. Trolig overvurderte jeg unge menns villighet til å stille til intervju om personlige temaer i møte med en komplett ukjent. I den tredje og siste

rekrutteringsfasen valgte jeg derfor å rekruttere deltakere gjennom eget nettverk. Jeg tok kontakt med fem styrketreningsaktive unge menn jeg har kjennskap til fra tidligere, men ikke kjenner spesielt godt. Blant disse var det fire som ønsket å delta. Refleksjoner tilknyttet fordelene og ulempene med dette grepet blir drøftet i kapittelet om oppgavens styrker og svakheter. Et siste intervjusubjekt ble rekruttert som følge av snøballmetoden. Patton (1990, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 71) beskriver snøballmetoden som når forskeren får hjelp av allerede etablerte deltakere til å finne nye deltakere. I dette tilfelle hadde en av mine tidligere bekjentskaper en treningskamerat som viste interesse for å delta. Jeg kjente ikke til vedkommende fra tidligere, men da han oppfylte inklusjonskriteriene ble han en naturlig deltager i studien. De varierte og underveis tilpassede metodene for rekrutering av deltakere til studien støttes av Mason (2018, s. 62) sine beskrivelser av utvalgsprosessen som en organisk prosess som krever tilpasningsdyktighet og kontinuerlige vurderinger underveis.

5.10 Det endelige utvalget

Mason (2018, s. 69-70) påpeker viktigheten av at det endelige utvalget er stort nok til å generere tilstrekkelige mengder data for å besvare forskningsspørsmålet. I denne studien ble dette antallet syv unge menn, et antall jeg vurderer som egnet for å belyse holdningsmessige forskjeller og likheter blant en gruppe mennesker. For å oppsummere studiens utvalget benytter jeg meg av tabellen på neste side. *Tabell 1* gir en grov oversikt over deltakerne med informasjon om deres alder, treningsvaner, rekrutteringsform og intervjugjennomføring. Informasjonen kan benyttes for å knytte intervjusubjektene kommende uttalelser og perspektiver opp mot deres forutsetninger som deltakere i studien.

Tabell 1: Oversikt over studiens deltakere med sentral bakgrunnsinformasjon.

Deltaker-dekknavn (intervju-nummer i kronologisk rekkefølge)	Alder	Omtrentlig antall år med styrketrening	Treningsmål (hovedfokus)*	Antall styrkeøkter i en typisk treningsuke	Tidligere kjennskap til vedkommende	Rekrutteringsstrategi	Intervju-gjennomføring (varighet)
Anders (1)	21 år	6 år	Størrelse	5 økter	Bekjent	Eget nettverk	Fysisk tilstedeværelse (48 min)
Henrik (2)	25 år	8 år	Styrke	4 økter	Ingen kjennskap	Stand på treningssenter	Fysisk tilstedeværelse (37 min)
Thomas (3)	20 år	5 år	Størrelse	5 økter	Ingen kjennskap	Snøballmetoden	Digitalt (68 min)
Kasper (4)	25 år	6 år	Styrke	4 økter	Bekjent	Eget nettverk	Fysisk tilstedeværelse (58 min)
Isak (5)	23 år	6 år	Størrelse	6 økter	Bekjent	Eget nettverk	Fysisk tilstedeværelse (44 min)
Oscar (6)	22 år	5 år	Styrke	4 økter	Ingen kjennskap	Stand på treningssenter	Fysisk tilstedeværelse (54 min)
Daniel (7)	23 år	6 år	Styrke	5 økter	Bekjent	Eget nettverk	Digitalt (42 min)

*Samtlige deltakere oppgir å trene for å både bli sterkere og mer muskuløse. Hovedfokus om størrelse indikerer likevel primærfokus om muskelbygging, mens hovedfokus om styrke indikerer primærfokus om å bli sterkere, enten generelt eller i konkrete øvelser.

5.11 Gjennomføringen av intervjuene

De syv intervjuene som står for datamaterialet i studien ble gjennomført høsten 2024. Intervjuene hadde en gjennomsnittlig varighet på 50 minutter, der det korteste varte i 37 minutter og det lengste i 68 minutter. Jeg ønsket opprinnelig å gjennomføre alle intervjuene med fysisk tilstedeværelse, heller enn digitalt, med utgangspunkt i en antagelse om at kommunikasjonen og opplevelsen av intervjusituasjonen blir tryggere og mer genuin når man sitter i samme rom. Eksempelvis skriver Smith og Sparkes (2016, s. 106) om hvordan det kan være vanskelig å få et godt inntrykk av kroppsspråk og andre nyanser dersom intervjuer gjennomføres digitalt. Jeg forsøkte derfor å være på tilbudssiden for å kunne å møte intervjusubjektene på steder og tidspunkter som var egnet for dem. Av praktiske årsaker ble det likevel vanskelig å møte alle intervjusubjektene fysisk. To av intervjuene ble derfor gjennomført digitalt, men uten nevneverdige komplikasjoner. Til syvende og sist opplevde jeg ingen forskjell på kvaliteten mellom de fysiske og digitale intervjuene.

Praktisk begynte jeg alle intervjuene med å fortelle kort om forskningsprosjektet. Jeg var påpasselig med å forsikre deltakerne om at ingen svar er rett eller gale, og at de kunne si ifra om de skulle bli usikre på noe underveis. Jeg forsøkte å forsikre at deltakerne visste hva de gikk til og følte seg trygge på intervjusituasjonen, som Smith og Sparkes (2016, s. 111) anbefaler. Før vi begynte intervjuene repeterte jeg også protokollen for informert samtykke, konfidensialitet og lagring av data. Deltakerne signerte det informerte samtykkeskjemaet, før intervjuet så kunne begynne.

Under intervjuene fokuserte jeg på å være en aktiv lytter, hvilket betyr at man er oppmerksom, nysgjerrig og viser at man er tilstede mentalt, så vel som fysisk. Aktiv lytting handler også om å gi intervjusubjektene tilstrekkelig tid til å svare (Smith & Sparkes, 2016, s. 103). Tematikken som ble tatt opp under intervjuene kan oppleves krevende å prate om. Av den grunn fokuserte jeg på å vise respekt ovenfor subjektens betenkningstid og legge inn pauser ved behov. Smith og Sparkes (2016, s. 111) skriver hvordan stillhet under intervjuer er en forutsetning for meningsskapelse, da subjektene må få tid til å tenke og reflektere. Derfor stilte jeg ikke nye spørsmål umiddelbart om jeg observerte deltakerne som usikre, eller på leting etter hvilken retning de skulle ta svarene sine. Gjennom et bevisst fokus på å gi intervjusubjektene tid og spillerom forsøkte jeg å tilrettelegge for grundige og reflekterte svar på hvert spørsmål. For hvert

intervju som gikk opplevde jeg imidlertid å bli tryggere på balansegangen mellom å legge til rette for stillhet og å raskt stille nye spørsmål. Leseth og Tellmann (2018, s. 82) skriver at lytting i intervjusituasjoner er en treningssak, og med utgangspunkt i min lille intervjuerfaring fra tidligere vurderer jeg utviklingen som naturlig.

5.12 Lydopptak og transkribering

Det ble tatt lydopptak av intervjuene med hensikt å kunne transkribere de ordrett og presist i etterkant av gjennomføringene. Bruken av lydopptak gir også mulighet for fyldige beskrivelser av hvordan intervjusubjektene engasjerer seg, nøler og eventuelt tar pauser underveis i samtalen (Thagaard, 2018, s. 111). Intervjuene ble tatt opp ved hjelp av NIH sine diktafoner til utleie og lagret på Universitet i Oslo sitt Nettskjema for datainnsamling. For å sikre deltakernes konfidensialitet ble datamaterialet aidentifisert ved opplasting i databasen. Dette ble gjort gjennom lagring av filene under krypterte koder. Dette er koder kun jeg har tilgang til. Lagringsmetoden er i tråd med NIH sine rutiner for forskning og personvern (Norges Idrettshøgskole, 2023).

Jeg valgte å lytte til intervjuopptakene både rett i etterkant av gjennomføringene, og da jeg spilte av opptakene for opplasting i den benyttede databasen. Ved å lytte til intervjuene fortløpende etter gjennomføringene ble jeg bevisst på egne begrensinger i rollen som intervjuer. Jeg tror dette grepet var sentralt for å oppleve den utviklingen jeg følte på som intervjuer underveis i datainnsamlingsprosessen. Spesielt i de to første intervjuene var jeg i større grad knyttet til intervjuguiden, og noe rigid i rekkefølgen på spørsmålene som ble stilt. Å bli oppmerksom på dette tror jeg var viktig for å evne å bli mer fleksibel og tilpasningsdyktig i spørsmålstillingen for hvert intervju som gikk. Jeg opplevde også at å lytte til lydopptakene flere ganger var fordelaktig for oppfriskning av feltnotatene mine, hvilket er forskerens nedskrevne umiddelbare refleksjoner i etterkant av intervjusituasjonene (Smith & Sparkes, 2016, s. 115). Videre medførte flere gjennomlyttinger at jeg fikk god kjennskap til datamaterialet mitt, hvilket skulle vise seg å være en fordel når intervjuopptakene etterhvert skulle transkriberes.

Jefferson-transkribering innebærer fokus på hvordan ting blir sagt, heller enn utelukkende hva som ble sagt. Av den grunn markeres mikropauser, toneleie og tempo. På den andre siden vil en ortografisk transkripsjon si at man skriver ned det som ble sagt ord for ord (Smith & Sparkes, 2016, s. 116). Jeg valgte å benytte meg av den

sistnevnte tilnærmingen, ettersom jeg i denne studiens tilfelle tror det er hensiktsmessig å vurdere hva som ble sagt, heller enn hvordan ting ble sagt. Jeg mener det ville vært risikabelt å skulle tolke kroppsspråk og uttale når tematikken som diskuteres kan oppleves som sensitiv og utfordrende å snakke om. Samtidig har jeg ingen erfaring eller grunnlag for å skulle analysere den typen subtil interaksjonsdynamikk Jefferson-transkribering tar utgangspunkt i. Jeg ser viktigheten av å erkjenne egne begrensninger i rollen som «førstegangsforsker».

Å transkribere store mengder kvalitative data manuelt er en tidkrevende prosess. Jeg valgte derfor å benytte meg av Nettskjema for datainnsamling sitt automatiske transkriberingsverktøy. De automatisk genererte transkripsjonene var til god hjelp, men langt fra feilfrie. Jeg måtte derfor lytte til intervjuene flere ganger til for å sikre at transkripsjonene stemte overens med det som faktisk ble sagt. Etter nøye gjennomgang av hvert intervju satt jeg til slutt igjen med gode ortografiske intervjutranskripsjoner. Likevel vil enkelte sitater som brukes i den kommende diskusjonsdelen være lett modifisert, uten at dette spesifiseres. Med dette mener jeg at ordgjentakelser, tenkepauser eller fyll-lyder som «*eeehhh*» har blitt utelatt. Ved flere anledninger har jeg også skrevet «(...)», hvilket signaliserer at deler av en uttalelse er utelatt. I noen sitater kan dette ha vært avslørende informasjon for deltakerens identiteter, som for eksempel et stedsnavn eller et spesifikt treningssenter. I andre tilfeller signaliserer tegnet at en eller flere setninger har blitt utelatt. Dette er tilfelle når bare deler av et lengre svar var aktuelt for å drøfte tematikken i fokus. Utover dette blir sitatene presentert slik de ble sagt av deltakerne. Dette innebærer at det blir beholdt en del engelske ord, men også særegne uttrykk typisk brukt internt i styrketreningsmiljøet. I tilfeller jeg opplever at uttrykkene trenger oppklaring blir dette gjort for å sikre at leserne av oppgaven forstår hva som menes. Disse ordene er markert med en stjerne (*) og blir oppklart etter sitatslutt, basert på min forståelse av uttrykkene.

5.13 Tematisk analyse

Funnene i oppgaven tar utgangspunkt i en tematisk analyse av intervjutranskripsjonene, supplert med meningsskapende perspektiver fra oppgavens sosiologisk-teoretiske forankring. Braun et al. (2016, s. 191-193) beskriver en tematisk analyse som et fleksibelt verktøy for å fortolke kvalitative data. Gjennom strukturering av data i overordnede temaer blir det oversiktlig å skulle identifisere motsetninger og

overenstemmelser på tvers av større datasett. Dette gjør analysemetoden godt egnet til å undersøke likheter og forskjeller i menneskelige oppfatninger.

Braun et al. (2016, s. 195-202) presenterer en liste med foreslåtte punkter som bør inngå i en tematisk analyse, men presiserer samtidig at tematiske analyser er fleksible prosesser som tar form underveis. Den naturlige oppstartfasen vil uansett være å gjøre seg kjent med datamaterialet sitt. For min del begynte denne prosessen da jeg lyttet til intervjuene i etterkant av hver enkelt gjennomføring, samtidig som den fortsatte gjennom arbeidet med transkriberingen. I den neste fasen anbefaler Braun et al. (2016, s. 196) å lage koder med hensikt å strukturere datasettet. Mason (2018, s. 206) skriver hvordan koding av kvalitative data kan gjennomføres på ulike vis, og er opptatt av viktigheten av at den enkelte forsker bruker koder som fungerer godt for seg. Jeg valgte å strukturere intervjusubjektens uttalelser etter fargekoder, der sitater omhandlende lignende tematikk ble markert med samme farge. Jeg forsøkte å kode dataene både ordrett og ved å se etter større sammenhenger i svarene til hvert enkelt intervjusubjekt. På denne måten forsøkte jeg å anvende både en semantisk og latent form for koding (Sparkes & Smith, 2014, s. 116; Braun et al., 2016, s. 192).

Etter gjennomgang av intervjuene gikk jeg over de fargekodede dataene flere ganger for å øke sjansene for at kodene ble systematiske og konsistente. For hver gjennomgang opplevde jeg å bli oppmerksom på nye mønstre og tendenser som la nye føringer for hvilke farger som var hensiktsmessige på ulike svar og refleksjoner. Den tredje fasen ble så å organisere kodene skjematisk. På denne måten fikk jeg sett sitatene opp mot hverandre, og kunne se etter større sammenhenger på tvers av intervjuene. Også denne fasen måtte gjennomgås flere ganger for sikre at de kodende sitatene passet inn i den skjematiske plasseringen, eller temaet, de hadde fått tildelt. Ettersom helhetlige intervjutranskripsjoner skulle brytes ned til overordnede temaer var det sentralt å holde fokus på bevaring av dataenes kompleksitet og individualitet. For å lykkes med dette er Thagaard (2018, s. 171) opptatt av viktigheten av å holde fokus på sammenhenger og helhetsinntrykkene i dataene. Jeg forsøkte derfor å sikre at de overordnede temaene var relevante for å besvare problemstillingen, men samtidig klarte å bevare kompleksiteten i individenes unike uttalelser. Målet var å sørge for at store linjene i intervjuene ikke skulle gå tapt i kode- og tematiseringsprosessen.

Den avsluttende fasen før skriveprosessen starter er i tråd med anbefalingene til Braun et al. (2016, s. 199-200) å navngi temaene. Etter vurdering av temaenes innhold forsøkte jeg derfor å gi de relevante og beskrivende navn. Som et resultat av fortløpende vurderinger underveis i skriveprosessen endte jeg imidlertid opp med å endre temanavnene ved flere anledninger. På bakgrunn av mange revurderinger av både koder, skjematisk plasseringer og tematitler opplevde jeg den tematisk analysen som en prosess gjenspeilende den hermeneutiske sirkel, der forståelsen av helheten og delene utvikles parallelt og i samspill.

Etter gjennomført tematisk analyse endte jeg med fem overordnede temaer for å oppsummere og strukturere datasettet. I den kommende funn- og diskusjonsdelen av oppgaven vil resultatene for hvert enkelt tema presenteres. For å gjøre diskusjonen oversiktlig er de ulike temaene igjen oppdelt ved hjelp av underoverskrifter. Jeg vil nå liste opp de fem overordnede temaene med tilhørende beskrivelser av omfang og innhold. Braun et al. (2016, s. 200) argumenterer for at en slik presentasjon kan bidra til å øke forskerens analytiske fokus, og samtidig tydeliggjøre temaenes relevans for å besvare studiens problemstilling.

- 1) *De unge mennene i egne kroppene*: Temaet fokuserer på intervjusubjektenes ulike innganger til styrketreningen og hvordan deres personlige kroppsyn har utviklet seg med tiden som styrketreningsaktive. Avslutningsvis fokuserer temaet på utvalgets opplevelser av kropp og trening sin betydning for egen identitet, hverdagsliv og selvfølelse.
- 2) *Kroppens betydning for sosial annerkjennelse*: Temaet fokuserer på i hvilken grad og hvorfor utvalget mener kroppslig utseende er viktig for unge menn i dagens samfunn. Det undersøkes videre i hvilken grad utvalget opplever å få ekstern kroppslig bekreftelse, både generelt i samfunnet og innenfor treningssenterets vegger.
- 3) *Sosial sammenligning og uoppnåelige idealer*: Temaet fokuserer på utvalgets opplevelser av i hvilken grad og hvordan sosial sammenligning av kropp foregår blant unge menn i dagens samfunn. Videre undersøkes kroppslige idealer som typisk etterlengtes og hvordan utvalget mener disse idealene oppstår. I den

forbindelse blir det også satt fokus på i hvilken grad genetiske forutsetninger er tematikk som bør aktualiseres i større grad på samfunnsnivå.

- 4) *Tanker, anklager og åpenhet om doping*: Temaet fokuserer på deltakernes personlige holdninger til dopingbruk. Det undersøkes så hvordan de opplever at det typisk snakkes om doping i sine omgangskretser, samt deres tanker om betydningen av åpenhet tilknyttet andre menneskers dopingbruk.

- 5) *Doping som samfunnsutfordring*: Temaet fokuserer på deltakernes opplevelser av forekomst og årsaker til dopingbruk blant styrketreningsaktive unge menn i Norge. Videre undersøkes utvalgets holdninger til forebyggende dopingarbeid, dopingtesting på norske treningssenter og dagens dopingregelverk i det norske samfunnet.

6.0 Funn og diskusjon

6.1 De unge mennene i egne kropper

6.1.1 Ulike veier til styrketreningen

Som Crossley (2001, s. 30) skriver er det sjeldent man bare ender opp som treningssentermedlem. I de fleste tilfeller er innmeldingen et aktivt valg, og trolig vil utgangspunktet for treningen legge føringer og påvirke hvordan holdninger til kropp og bruk av dopingmidler utvikler seg. Av den grunn finner jeg det interessant å søke forståelse for hvorfor deltakerne i studien startet med styrketrening, og hvordan drivkraften deres har utviklet seg siden oppstarten. Med utgangspunkt i intervjusubjektene historier vil jeg nå presentere et kortfattet bilde av deres ulike innganger til treningsformen.

Felles for utvalget er hvordan de begynte med styrketrening på treningssenter i løpet av tenårene, med et aldersspenn fra 15 til 19 år på oppstartstidspunktet. Årsakene til hvorfor de begynte er imidlertid svært forskjellige. Daniel var ukomfortabel med hvordan kroppen hans så ut, mens Oscar ønsket å bygge muskler etter å ha blitt sykkelig tynn etter en lengre periode med vektnedgang. Thomas beskriver hvordan han som liten var kort av vekst og generelt usikker på seg selv. Ganske tilfeldig begynte han å

gjennomføre en styrketreningsrutine hjemme på rommet sitt. Opplevelsen av fysisk fremgang gjorde han hektet, og han meldte seg inn på treningssenter så fort han ble gammel nok.

Jeg følte alltid at det var et ønske om å endre noe da. Jeg var jo veldig tynn, så et ønske om å få på meg litt mer i muskelmasse, og ikke føle meg så liten og spinkel. -Daniel

De resterende deltakerne har en mer idrettslig tilnærming til hvordan og hvorfor de begynte med styrketrening. Isak fikk en oppvekker etter gjennomføring av styrketester som en del av sin daværende idrettsdeltakelse. Han var svakere enn han trodde, og bestemte seg raskt for å ta grep med mål om å bli sterkere. Henrik begynte med styrketrening som et supplement til idrettssatsingen sin, men som følge av skadeproblematikk tok styrketreningen etterhvert over som hovedaktivitet. Kasper og Anders så behovet for å holde seg fysisk aktive etter at de sluttet med organisert idrett og fant styrketrening på treningssenter som et godt alternativ, da treningsformen både var lett tilgjengelig og sosial.

Tross deres ulike innganger til styrketreningen enes utvalget om å oppleve treningsformen som noe de er svært takknemlige for å ha begynt med. Som følge av styrketreningen oppgir intervjusubjektene å ha kjent på personlig mestring, kroppslig utvikling og sosial tilhørighet. Videre forteller de å ha lært mye om seg selv som mennesker, treningsrelatert kunnskap og utvidet egne perspektiver på hva som faktisk er viktig for dem. Samtidig er de bevisste hvordan reisene deres fra nyinnmeldt treningscentermedlemmer til erfarne styrketreningsaktive har bydd på utfordringer. Dette er tematikk og balanse ganger som vil undersøkes nærmere i kommende drøftingskapitler.

Jeg ville nok sagt at det at jeg ble veldig opphengt i gymmen har nok vært kanskje den nummer en største net-positiven i livet mitt, noensinne. -Thomas

6.1.2 Et kroppsinn i utvikling

Selv om de unge mennene er av en felles oppfatning om at de trives med styrketreningen og aldri ville vært foruten, erkjenner de hvordan treningsformen også kan by på negative sider. Først og fremst er de av en felles oppfatning om hvordan

treningsformen har medført et økt kroppslig fokus på generelt grunnlag. I den forbindelse forteller flere om krevende perioder med usunne forhold til egne kropper, oppslukt av treningen. Dette er tendenser som underbygger Stapleton et al. (2016) sine antagelser om sammenheng mellom trening på treningssenter og kroppslige komplekser blant menn, samt den den signifikante sammenheng Morrison et al. (2004) fant mellom økende fokus på å bygge muskler og misnøye med egen kropp. Eksempelvis mener Isak at hans økende fokus på kroppslig utseende etter styrketreningsoppstarten totalt sett har opplevdes negativt. Han forteller om hvordan han opplevde å bli «*litt besatt*» av hvordan han så ut et år eller to etter styrketreningsoppstarten.

Jeg måtte trene liksom, måtte få inn øktene mine hele tiden. Og jeg følte det ble et usunt forhold. At jeg måtte prioritere å trene i stedet for å gjøre andre ting, fordi jeg var så opptatt av å få progresjon og se bra ut og alt. -Isak

Isak er derimot tydelig på at forholdet hans til egen kropp har bedret seg de siste årene. Han mener bedringen hans skyldes hvordan han på et punkt forsto at det utseendemessige ikke er så viktig som han engang trodde, og at han ikke ville få så mye mer ut av å skulle se «*enda større ut*». I likhet forteller Daniel om hvordan han spesielt de to første årene som styrketreningsaktiv utviklet et tvangspreget fokus på trening og kroppslig utseende. Han opplevde å bruke så mye tid og krefter på strukturert trening og kosthold at det gikk utover energien hans i hverdagen ellers. På lignende vis forteller Kasper om hvordan han i en tidlig periode av styrketreningsreisen sin ble veldig bevisst hvordan han så ut. Sett i retrospekt undres han over hvorfor dette skjedde. Han forteller om å komme fra en idrettsbakgrunn der han var vant til å se lettkledde kropper, og at han derfor opplevde å gå inn i styrketreningen med et naturlig forhold til hvordan kropper ser ut. Han minnes også å være tilfreds med eget kroppslige utgangspunkt da han meldte seg inn på treningssenteret for første gang. Dette positive forholdet til egen kropp skulle imidlertid vise seg å svekkes med tiden som styrketreningsaktiv.

Jeg har jo opplevd litt sånt selv med body dysmorphia, som er veldig vanlig hos veldig mange som trener styrke. Man klarer ikke nødvendigvis å se selv hvor bra kropp man har da. Man ser seg i speilet og tenker sånn; «Ah, jeg burde kanskje trene litt mer biceps, fokusere litt mer på brystet. Jeg er litt feit nå». (...) Man ser veldig mye på de små detaljene, og da får et litt usunt forhold til kropp rett og slett på grunn av det. -Kasper*

*Det engelske uttrykket for kroppsdysmorfisk lidelse. Typisk brukt uttrykk blant styrketreningsaktive for å signalisere at man kan føle det er noe galt med eget utseende, til tross for at dette egentlig ikke er tilfelle.

I dag opplever Kasper at forholdet sitt til egen kropp har bedret seg. Han tror utviklingen handler om økt livserfaring og forståelse for at det er fort gjort å utvikle et skjevt blikk på egen kropp som uerfaren styrketreningsaktiv. Han tror denne typen forhold er spesielt vanskelig å forholde seg til på en rasjonell måte når man er yngre, fordi man er usikker og bryr seg veldig om å passe inn og å bli godt likt. Dette er refleksjoner som gjenspeiles i Oscars historie. Oscar forteller om et trøblete forhold til egen kropp allerede før styrketreningsoppstarten. Han sier han sent på barneskolen var lubben og brukte mat for å drukne den dårlige selvtilliten han følte på. Som følge av negative kommentarer på skolen valgte han etterhvert å ta drastiske grep med mål om å gå ned i vekt og bli det han omtaler som en «*ny person*». At kroppen opplevdes såpass definerende for hvem Oscar var og ønsket å bli, er forhold som underbygger Crossley (2001) sine beskrivelse av hvordan kroppen spiller en viktig rolle i menneskelig identitetsbygging. Denne aktive identitetsendringen skulle imidlertid vise seg å bli en prosess som tok negativt overhånd for Oscar.

Du kan se for deg en 13 år gammel gutt da som får det helt i huet liksom, det med kropp og trening og kosthold og alt. (...). Jeg ble veldig tynn og jeg husker at folk begynte å si det til meg, liksom. Men jeg hadde det så i huet at det var jo en mild form for anoreksi, må jeg si. Jeg så det ikke selv da. Jeg tenkte liksom at jeg hadde kontroll på det, selv om folk prøvde å si til meg at det ikke var bra. Heldigvis utover videregående når jeg begynte litt med den styrketreningen, så skjønnte jeg at jeg må jo få i meg mat for at jeg skal klare å bygge muskler. Det var jo på en måte sunt. (...) Men det sitter jo igjen det man har oppi hodet. Man får noe for seg også går man for det, og da ble det styrketreninger og mat. Så begynte jeg å kutte ut sosiale ting for styrketreninga. Kroppen var fortsatt i fokus, og kanskje jeg klarte å bygge muskler fordi jeg spiste, men det ble en form for megareksi. -Oscar*

*En mental tilstand kjennetegnet av at man blir sykkelig opptatt av skulle bli større og bygge mer muskelmasse.

Oscar forteller om hvordan de siste årene har vært en modningsprosess med fokus på å komme seg litt ut av treningssentermiljøet. Han opplever på generelt grunnlag at styrketrening på treningssenter i stor grad handler om hvordan man ser ut, og at det innenfor treningssentrenes vegger ikke har så mye å si hva kroppen din kan gjøre, så lenge den ser bra ut. I dag forsøker han derfor å ha et mer funksjonalitetsrettet fokus på treningen sin. Som følge av dette grepet opplever han nå å ha et sunnere forhold til kroppen sin sammenlignet med hva som var tilfelle med tidligere.

Jeg har fått øynene veldig opp for etter å ha testet meg de siste årene, liksom se hva man kan gjøre med kroppen sin. Hva kroppen kan få til isteden for hvordan den ser ut. I og med at man har mye mer glede av en kropp som fungerer enn en kropp som ser bra ut, liksom. Men det var jo som sagt ikke alltid sånn. -Oscar

Anders og Henrik erkjenner også at styrketreningen har bydd på et økt kroppslig fokus. Likevel sitter jeg igjen med et inntrykk av at dette er intervjusubjektene som har hatt de minst kompliserte forholdene til kroppene sine. Anders uttrykker generell tilfredshet med hvor langt han har kommet. Han forteller om å ha slått seg til ro med at den kroppslige fremgangen ikke lenger er like synlig i det daglige, da han har holdt på i mange år og mener han begynner å nærme seg sitt fulle naturlige potensiale. Henrik forteller om et veldig prestasjonsrettet fokus på kroppen sin, og opplever i likhet med Anders å være relativt fornøyd med både sitt kroppslige utseende og det fysiske prestasjonsnivået han har nådd.

Jeg tror jeg var veldig heldig som kom inn i idretten tidlig. Det eneste vi fikk beskjed om var at det eneste dumme du kan gjøre med mat er å ikke spise nok. Så jeg bare spiste og spiste alltid og tenkte at det vi gjør, det gjør vi for å prestere i konkurranse. Jeg følte ikke jeg så egen kropp engang før slutten av videregående kanskje. -Henrik

Anerkjennelsen av idrettsoppvekstens betydning viser at Henrik er bevisst hans eksterne omgivelsers påvirkningskraft på individuelle holdninger. Han beskriver indirekte hvordan smaken hans fortsatt bærer preg en instrumentell tilnærming til kroppen, hvilket underbygger Bourdieus syn på menneskers habitus som varig og stabil. Samtidig er Henrik bevisst hvordan det har blitt mer fokus på det estetiske etter han begynte med styrketrening og ikke lenger trenger å tenke på å skulle prestere i konkurranser. Likefult

virker hans prestasjonsrettede idrettslige tankegang å ligge latent, ettersom han klarer å opprettholde et sunt og balansert forhold til kroppen sin, tross hans beskrivelser av et økende fokus på det estetiske. I motsetning er det interessant hvordan Kasper med en lignende prestasjonsorientert idrettsbakgrunn har opplevd det økende kroppsfokuset som mer utfordrende. Forskjellene viser relevansen av Goffman (1992) sitt dynamisk syn på menneskelig identitet, der det som engang var meningsfullt for oss ikke nødvendigvis varer evig, sett i lyset av Giddens og Sutton (2017) sin identitetsdefinisjon.

Oppsummert er gjengangsmelodien hvordan deltakerne med årene har redusert fokuset på det estetiske, med et parallelt økende fokus på det holistiske helseaspektet. Samtlige forteller om økende forståelse for at livet handler om mer enn hvordan kroppene deres ser ut. De er imidlertid klare på at dette er vanskeligere å forstå som ung fanget i et jag etter fysisk forbedring og ekstern bekreftelse. Likevel enes utvalget fortsatt om å tro at de aldri vil kunne bli helt fornøyd med hvordan kroppene deres ser ut.

Kognitivt sett så vet jeg jo at jeg ser veldig bra ut sammenlignet med en vanlig person, men emosjonelt sett så er det fortsatt en longing etter å ville ha mer. Og det er der alltid. -Thomas

Jeg tror alltid jeg vil bli litt større. Jeg tror aldri jeg kommer til å bli så stor naturlig som det jeg på en måte kanskje vil bli. -Isak

Dette er erkjennelser som underbygger Klein (1993, s. 242) sine beskrivelser av menneskets ønske å om alltid ville ha mer. Generelt viser intervjusubjektenes historier og refleksjoner hvordan menn på samme måte som kvinner kan oppleve trøblete forhold til egne kropp, slik Rysst (2010) understreker viktigheten av å belyse. At flere intervjusubjekter forteller om perioder med et turbulente forhold til egen kropp tross opplevelse av fysisk fremgang, underbygger samtidig relevansen av Stapleton et al. (2016, s.105-106) sine beskrivelser av hvordan misnøye med egen kropp kan være gjeldende uavhengig av individers treningsbakgrunner og nåværende tilgang på fysisk kapital. For å oppsummere utvalgets innganger til styrketreningen og hvordan forholdet deres til egne kropp har utviklet seg med tiden velger jeg å benytte meg av *Tabell 2*, vedlagt som vedlegg 1. Jeg anbefaler at både *Tabell 1* og *Tabell 2* brukes aktivt gjennom

videre lesning av oppgaven for å knytte intervjusubjektenes perspektiver opp mot deres historier og forutsetninger som deltakere i studien.

6.1.3 Kropp og trenings betydning for identitetsforståelse og hverdagsliv

Bourdieu (1990, s. 73) hevder at det kroppslige er noe vi er, heller enn har. For utvalget virker likevel styrketreningen å være viktigere enn selve kroppen når det kommer til egen forståelse av hvem de er. Videre virker Goffmans syn på menneskelig identitet som en dynamisk prosess å være gjeldene basert på utvalgets historier. Fellestrekket i utvalgets opplevelser er hvordan kroppslig utseende virker å oppleves mindre definerende for hvem de er i dag, sammenlignet med i tenårene og kort tid etter styrketreningsoppstarten.

Det er mange andre egenskaper som er viktig for en person og hvordan folk oppfatter deg, enn bare nødvendigvis hvordan du ser ut med klær på og uten klær, da. (...) Folk kan heller like å være med deg fordi du har en morsom personlighet og får folk til å le, enn at du har syv i fettprosent og har tidens største biceps. -Kasper

Likevel tror flere av intervjusubjektene at en betydelig endring i kroppslig utseende fortsatt vil kunne påvirke både hvordan de oppfatter seg selv og blir oppfattet av andre. Eksempelvis forteller Oscar at han alltid har fått høre at han er «beistet i gjengen», og at han synes det er kult å være han. Isak og Anders mener i likhet at de tror mange forbinder dem med å være «store». De tre enes om at en endring på denne fronten kunne påvirket andres syn på dem, spesielt relevant for mennesker som ikke kjenner dem godt. Kasper er enig og sier han er glad for at han alltid «kan falle tilbake på det kroppslige» i møte med ukjente. Han trekker frem et konkret eksempel som viser hvordan kroppslige forhold bidrar til å forme ukjente menneskers opplevelser av han.

Nå er jeg jo veldig sterk også da. Jeg hører jo av folk bare sånn; «Faen, det er respekt for de vektene du løfter», det hjelper jo litt på den sosiale statusen da. Hvis jeg for eksempel er på fest eller noe sånt, også kommer det folk bort til meg og spør «Hva tenker du?». Og jeg sier (...) så sier de «Wow, shit, det er sterkt, det er respekt ass». Så ja, du får jo litt høyere sosial status, men det er jo mer blant folk man ikke kjenner. -Kasper

Intervjusubjektenes refleksjoner underbygger Christiansen (2020) sitt inntrykk av hvordan kroppslige endringer kan påvirke egen og andres opplevelse av hvem man er. Kasper, Anders og Isak er derimot opptatt av å formidle at det estetiske blir mindre viktig ovenfor mennesker man har nære relasjoner med. For eksempel er Isak av den oppfatning av at gode kompiser ikke ville sett annerledes om han for eksempel «gikk ned 15 kilo». I likhet er Thomas klar på at han fortsatt ville vært den samme personen selv om fysikken hans hypotetisk sett hadde blitt dårligere. På den andre siden forteller han åpenhertig om hvordan han tror svekkelse av fysikken hans ville påvirket hans opplevelse av egen selvverdi, i tråd med Christiansen (2020, s. 61-64) sine beskrivelser av hvordan tap av sentrale elementer av menneskers ønskede identiteter kan gå hardt inn på oss.

Kognitivt sett så vet jeg at fysikken min er ikke nødvendigvis hvem jeg er, og at det egentlig ikke er en del på en måte av sjelen min, hvis det er i mening. Men emosjonelt sett så vet jeg fortsatt at hvis fysikken min hadde blitt dårligere, så hadde jeg nok følt at jeg på en måte, det høres jo veldig dramatisk ut å si, men er verdt mindre eller sett meg selv som lavere på en måte. Men jeg innser jo at det er en irrasjonell tankegang. (...) Jeg prøver på en måte å bearbeide dette i hodet mitt, men realistisk sett så er jeg nok ikke på et punkt der det ikke hadde påvirket meg i det hele tatt. Selv om jeg definitivt har kommet mye lenger enn der hvor jeg var når jeg var kanskje femten, seksten. -Thomas

I likhet med det Thomas er det flere som opplever å ha kommet langt med tanke på nyanseringen av kropp og trenings betydning for hvem de er og egen verdi. Eksempelvis beskriver Daniel hvordan balansegangen mellom å dyrke andre interesser og meningsgivende aktiviteter med trening og kroppsfokus var vanskelig for noen år tilbake. Han mener fortsatt at treningen og kroppen hans er en viktig del av hvem han er, men ikke på samme nivå som da fokuset tok overhånd sent i tenårene og gikk utover energien hans i hverdagslivet ellers.

Før var trening alt jeg var alt jeg var på en måte. (...) Nå er det ikke 100 % av livet mitt sånn som det var da jeg først startet og de første årene. -Daniel

I forlengelse forteller flere om hvordan trening og kropp som sentrale identitetsforhold har påvirket og fortsatt påvirker deres forhold til deres signifikante andre. Isak gjengir et

konkret historie om da han ikke klarte å nyte en hyttetur med kompisene sine fordi han følte han måtte trene, han «måtte ha den økten». Han synes på den ene siden at det var gøy at kameratene hans påpekte at han sto opp tidlig og fikk inn treningsøkter når de andre dro seg i sengen. På den andre siden opplevde han at det tok litt over i hodet hans, og at han gjerne skulle ønske han hadde klart å ta helt fri. Det er rimelig å anta at hans signifikante andres anerkjennende kommentarer var en bidragsytende faktor for at handlingsmønsteret ble opprettholdt, i tråd med den symbolske interaksjonismen og forholdene beskrevet i *Figur 1*. Handlingsmønsteret på hytteturen bærer samtidig preg av Leon Festingers begrep om kognitive dissonans, da han handlet selv om han innerst inne forsto at handlingen ikke nødvendigvis var hensiktsmessig eller forenlig med det han egentlig ønsket (Teigen, 1997, s. 202). Trolig er det lignende mekanismer som gjør at Henrik forteller om tilfeller der han den dag i dag ser seg nødt til å prioritere trening over sosiale ting, selv om dette kan gå å utover egen samvittighet.

Til tider kan jeg ha hatt litt dårlig samvittighet for å være ikke med på alt for mye sosiale samlinger, altså i form av fester og sånt. At jeg må nedprioritere det. (...) Så det påvirker den delen der, men samtidig så er det et aktivt valg jeg har tatt med at jeg vet med meg selv at jeg føler meg bedre når jeg er får trent og er i god form, enn når jeg våkner på søndag og er fullsyk på en måte. -Henrik

Henrik er videre åpen om viktigheten av at kjæresten hans kan være en del av den aktive hverdagen hans, og at de ikke kunne «hengt så mye» hvis dette ikke var tilfelle. Også Oscar forteller om en fortsatt periodevis krevende balansegang mellom å prioritere tid med kjæresten sin og egne treningsrutiner. Han er imidlertid klar på at han med årene har utviklet et mindre tvangspregget syn på behovet for å få trent. På lignende vis forteller Isak, Thomas og Daniel om hvordan de nå i større grad enn tidligere, evner å ta treningsfri hvis dette må til av praktiske årsaker, gitt at de har noenlunde oversikt over situasjonen. Daniel og Thomas forteller konkret om betydningen av opplevelsen av kontroll i situasjoner de ikke får trent eller spist den maten de ønsker. De må vite at de om kort tid kan returnere til ordinære rutiner for å kunne være komfortable i situasjonen. Mekanismene kan forklares ved hjelp av Bourdieu (1984) sitt habitusforankrede smaksbegrep der menneskers foretrukne livsstilsvalg anses knyttet opp mot ønskede kroppslige trekk. Sett i lyset av de unge mennenes ønskede kroppslige idealer finner jeg det naturlig at de er opptatt av å få trent og oppretthold kostholdet de

ønsker. På samme tid vet intervjusubjektene innerst inne at de trener nok til at noen dager uten trening ikke betyr all verden. Likevel er de klare på at det kan være vanskelig å forholde seg til slike logiske betraktninger når sterke følelser blir vekket. Oscar setter ord på følelsen på følgende vis;

Det stikker liksom litt å droppe en treningsøkt en dag, det gjør det. Jeg har det litt i huet denne treningen. Jeg må få inn en eller annen type økt i løpet av en dag og spesielt hvis det går mange dager, da er det lite kompromisser. Da må jeg trumfe gjennom, liksom. (...) Jeg tror det er mye den progresjonen man har bygget opp. Man har lett for å tenke at alt går til waste hvis du ikke trener på såpass lang tid. At man nesten faller litt bak. Man har ikke lyst til å falle bak. Du må henge med. Det er folk som er ute der og trener. (...) Skal du være best, må du henge med. -Oscar

6.1.4 Kroppens betydning for selvfølelse*

*I denne oppgaven brukes selvfølelse som et allment begrep omhandlende hvilke opplevelser og følelser intervjusubjektene har om seg selv. Det legges ingen dypere psykologisk forståelse i begrepet.

Utvalget enes om hvordan deres kroppslig utvikling har bidratt til å styrke deres egen selvfølelse og tro på seg selv. På veien var det trøblete for enkelte, men alle intervjusubjektene kan i dag fortelle om en opplevd positiv sammenheng mellom økende trygghet i egen kropp, tilfredsheten de føler på ellers i livet og hvordan de tenker om seg selv. Å ha sett tydelige kroppslige resultater som følge av innsats på styrketreningen virker for utvalget å fungere som en påminnelse for hva de er i stand til å oppnå. Anders setter ord på følelsen;

Jeg vil jo si at det gir selvtillit. (...) At man har vært gjennom en såpass lang prosess. Jeg har jo trent såpass mange år at det er gøy å på en måte se progresjonen. Hvor jeg startet og hvor jeg er, og på en måte kunne påminne seg om det, da. (...) Man kan se det ganske grunnleggende, da. Det trenger egentlig ikke dreie seg om trening. (...) Uansett hva man streber etter, at man har sett resultatene og fått noe veldig vesentlig ut av det. -Anders

Videre forteller de unge mennene om en generell bedret trygghet i seg selv som tidligere manglet, opplevd som et resultat av deres kroppslige utvikling. For flere startet jo

nettopp kroppstranformasjonen som en respons på egen usikkerhet, enten det var knyttet til egen fysiske størrelse, mangel på stemmeskifte eller opplevelsen av å ikke bli respektert av andre. Konkret beskriver Thomas om hvordan han opplevde økt respekt og bedre behandling fra sine klassekamerater i takt med hans økende muskelmasse og forbedrede kroppsholdning etter styrketreningsoppstarten. Også Henrik og Daniel forteller om hvordan de opplever å bære kroppene sine bedre etter de begynte med styrketrening. Opplevelsene viser at kroppslig utvikling kan handle om mer enn kroppens visuelle utseende, men også ha sterk innvirkning på hvordan man tenker og føler om seg selv.

Jeg tror det går mye på mental helse, at hvis jeg føler at jeg er i god form, at jeg er sprek, så føler jeg meg også bra sånn ellers. (...) Man er mer komfortabel i seg selv da. Du kan gå inn i et rom med litt bedre selvtillit. -Henrik

Jeg føler meg så mye bedre i kroppen min, og hvordan jeg ser ut, og hvordan holdningen min er. (...) Jeg føler meg jo mer komfortabel, mer selvsikker når jeg går rundt. -Daniel

Utvalgets erfaringer går overens med Lamarche et al. (2018) sine antagelser om sammenhengen mellom oppnåelse av kroppslige mål og opplevelse av selvtillit ellers i livet. Utvalgets fornyede handlingsmønster og utstråling går også overens med trekk Crossley (2001) forbinder med det tradisjonelle maskulinitetsbegrepet, og kroppssuttrykk Bourdieu (1990) mener signaliserer habitus og smak på direkte, trygt og mandig vis. På denne måten ser vi hvordan kroppslige endringer som følge av styrketreningen har bidratt til det Klein (1993) referer til som prosessen av tradisjonell maskulinitetsoppnåelse, da flere intervjusubjekter forteller om å ha gått vekk fra en heller passiv og underordnet utstråling. I forlengelse viser utvalgets historier i praksis relevansen av Shilling (1991), Crossley (2001) og Christiansen (2019) sine tanker om at man aktivt kan gå inn for å tilegne seg fysisk kapital med mål om positiv overføringsverdi til hvordan man forholder seg til sine omgivelser og seg selv.

Ettersom opplevelse av positiv kroppslig utvikling virker å medføre bedret selvfølelse må det også nevnes hvordan opplevelse av mangel på resultater og fysisk fremgang likefult kan resultere i det motsatte. I likhet med deltakerne i Lamarche et al. (2018)

reflekterer denne studiens utvalg omkring hvordan kroppens utseende kan bli en målestokk med negativ innvirkning på egen selvfølelse.

Det er mange som bygger selvfølelse rundt hvordan de ser ut, og hvordan de blir oppfattet av andre. Jeg tror også mange som er veldig inne i treningsverden kan se på kropp som er direkte resultat av innsats. Kanskje er det derfor man får selvtillit på det. Og andre veien da, hvis du ikke ser noe resultat på kroppen så tror jeg folk kan grave seg litt ned og tenke at man suger, også derfor få dårlig selvtillit. -Henrik

Basert på Henriks refleksjoner vil opplevelse av mestring og økt selvfølelse være nært knyttet til hvordan man ser seg selv og opplever egen kroppslige progresjon. I den forbindelse påpeker Oscar hvordan sosial sammenligning kan være en viktig drivkraft for mennesker til å ville utvikle seg ytterligere, som ikke nødvendigvis er negativt, gitt at man har et bevisst forhold til hvorfor man gjør som man gjør. Han foreslår derfor at unge menn setter seg ned og bruker litt tid på å reflektere omkring hvorfor utvikling av egen kropp er viktig for en, og konkretiserer hvilke referansepunkter man baserer egne mestringsnivåer ut ifra.

6.2 Kroppens betydning for sosial anerkjennelse

6.2.1 Unge menns fokus på kroppslig utseende

Intervjusubjektene tror at kroppslig utseende generelt sett er viktig for unge menn i dagens samfunn. De mener dette skyldes hvordan en veltrent kropp bidrar til økt respekt og sosial bekreftelse, hvilket underbygger Crossley (2001) sine beskrivelser av hvordan kroppen vår fungerer som et sosialt og kulturelt medium som påvirker i hvilken grad vi blir anerkjent og akseptert.

At du ser bra ut, det gir masse fordeler i det sosiale livet, liksom. Sånn at folk bare generelt tar deg mer seriøst, muligens. Og kanskje er mer åpen for å på en måte inkludere deg og sånne ting. (...) Jo bedre trente du er, jo mer respekteres du på en måte. -Isak

Jeg vil spekulere i at jeg får en økt grunnleggende respekt, egentlig. -Anders

Deltakerne rapporterer videre om hvordan de forbinder og tilegner unge menn med veltrente kropper typisk positive personlige egenskaper. Det er en gjenganger hvordan utvalget vurderer godt trente som disiplinerte, karismatiske og kompetente, hvilket er egenskaper de mener har positiv overføringsverdi til andre områder i livet. For eksempel er Isak tydelig på at han heller ville tatt imot råd og tips av en som ser godt trent ut og derav «*har fått det til*», sammenlignet med en som ikke tar vare på kroppen sin. Dette er vurderinger som støttes av Bourdieu (1986) og Shilling (1991) sine betraktninger omhandlende hvilken sosial verdi et veltrent kroppslig utseende kan ha.

De er litt dedikerte, og at de har noen ambisjoner og mål. Det er som regel bare positive personlige egenskaper, de er målrettet og de er motiverte. (...) De har disiplin, fordi man må jo møte opp på trening og yte det man kan, og pushe seg.
-Kasper

Jeg tror ganske mange hvis de ser en trent fyr eller dame at dette er en strukturert person, som har orden på sakte sine, klarer å planlegge hverdagen og har det vi kaller sunne holdninger da. -Henrik

Sitatene viser relevansen av Christiansen (2020, s. 60) sine refleksjoner omhandlende hvordan arbeidsmoralen for som kreves for å bygge kropp kan tenkes å signalisere dedikasjon, mental styrke og attraktivitet på en måte ord eller materielle goder ikke kan. Denne typen trekk har ikke bare sosial verdi i treningssenterkulturen, men også generelt i den moderne vestlige kultur, ifølge Christiansen. At intervjusubjektene tilegner godt trente menn positive egenskaper vitner videre om hvordan kroppen vår signaliserer habitus og tilgangen vi har på ulike kapitalformer, slik Bourdieu var opptatt av. Eksempelvis har Thomas inntrykk av hvordan å ha et ettertraktet kroppslig utseende gjør deg til en «*større trussel*» sosialt, på lignende vis som å ha mye penger. Perspektivet går overens med Shilling (2012) sin vurdering av den fysiske og økonomiske kapitalformens likeverd.

De kommer ikke til å gjøre like mye ting mot deg, eller føle at de kommer til å komme unna med å behandle deg dårlig. Jeg sier ikke at det alltid er tilfelle, men i større grad enn hvis man ikke er godt trent, ville jeg sagt. (...) Det er jo akkurat som for eksempel hvis du har masse penger. (...) Hos menn er det jo på et måte et sånt dominanse-hierarki, ikke sant? Så hvis noen har skikkelig mye penger så er

det sann at mest sannsynlig kommer ikke folk til å snakke like mye dritt til dem til ansiktet deres eller være veldig disrespectful mot dem, fordi de vet at de er på en måte er en større trussel, hvis det gir mening. -Thomas

Samtidig erkjenner utvalget at kroppslig utseende blir spesielt viktig for sosial anerkjennelse innenfor treningssenterets vegger. Slik virker de enige i Sundgot-Borgen et al. (2021) sine betraktninger om hvordan treningssentre er utseende-orienterte miljøer. Bourdieus tanke om hvordan de forskjellige kapitalformer har varierende grad av verdi i ulike sosiale felter viser seg. Eksempelvis mener Henrik at godt trente i større grad vil forbindes med positive trekk internt i treningssentermiljøet, sammenlignet blant befolkningen som helhet. Faktisk trekker flere frem hvordan et overdrevent fokus på kropp og trening kan bidra til å svekke inntrykket man får av noen, i gitte kontekster. For eksempel påpeker Oscar hvordan han nøye ville vurdert i hvilken grad noen er opptatt av trening og kropp i en ansettelsesprosess i jobbsammenheng. Han ser nødvendigheten av å vurdere et helhetlige bilde for å kunne si i hvilken grad de positive egenskapene som forbindes med et ettertraktet kroppslig utseende faktisk er gjeldende. Oscar oppgir nemlig å møte mange unge som er så opptatt av treningen at de mister fokus på andre ting. Han er tydelig på at det er bra å trene styrke og ta vare på kroppen sin, men at det også er andre ting som er viktig å fokusere på, eksempelvis tilknyttet tilegnelse av den kulturelle kapitalformen.

Hvis man tenker litt over det, så blir det på en måte en falsk fasade for noen, tror jeg. For jeg tror ikke nødvendigvis det reflekter hvordan du er som er person det her med styrketrening og treninga de, liksom. Fordi samfunnet i dag er lagt opp til at du får tid til å trene, liksom, så det er ikke veldig vanskelig. Så det er bare at mange av de som trener mye bare prioriterer bort andre ting, liksom. Det som er imponerende, er jo faktisk de som trener på samme tid de får til alt annet; jobb og skole og alt som er. -Oscar

For å anvende Goffmans begreper er det tydelig at unge menns kroppslige fasader kan skjule et treningsfokus som tar overhånd *backstage*, der enkelte går på akkord med både seg selv og andres forventninger, i jakten på kroppslig kapital. På denne måten ser Oscar relevansen av å se forbi kroppslige fasader med hensikt å kartlegge menneskers bredere kapitaltilgang utover den fysiske kapitalen deres kroppslige produkt signaliserer. Dette er tematikk alle intervjuobjektene er innom i forbindelse med deres gradvis økende

fokus på det holistiske helseaspektet og bevissthet om hvordan det er mer til livet enn kroppslig utseende. Oppsummert kan vi derfor si at utvalget har en lignende virkelighetsoppfatning som Christiansen (2020), opptatte av hvordan kropp og styrke kan signalisere verdifulle menneskelige trekk. Samtidig anerkjennes det hvordan mennesker kan ha verdifulle personlige egenskaper og tilgang på ulike former for kapital, uavhengig av hva deres kroppslige produkt signaliserer. Thomas setter ord på dynamikken;

Som en ung mann så tenker man ofte at jenter og fysikken din er alt, men det er ikke alt. Det finnes også flere aspekter av livet ditt der du kan utvikle deg som kanskje ikke er umiddelbart synlige når man ser på deg eksternt, men som fortsatt er viktige. -Thomas

6.2.2 Kroppslig bekreftelse

På spørsmål om hvem intervjuobjektene ønsker å imponere med kroppene sine er det tydelig at å skulle imponere jenter var en viktig innledende motivasjonsfaktor for flere. Utvalget er imidlertid klare på at majoriteten av den kroppslige bekreftelsen man opplever som styrketreningsaktiv ung mann på norske treningssenter oftere kommer fra gutter enn jenter. Eksempelvis ler Kasper på spørsmål om han imponerer mest gutter eller jenter, og sier han med hundre prosent sikkerhet imponerer flere gutter. Han synes derimot dette bare er kult, som følge av hans antagelse om at gutter ofte har et tettere forhold til muskulatur og styrke. Samtidig er han opptatt av å understreke hvordan treningssentermiljøet blant mannlige styrketreningsaktive i Norge er inkluderende og støttede. De andre virker å være enige.

På generell basis synes jeg at fitnesskulturen er veldig kul og at det er mange bra folk. Jeg føler at det er litt sånn brorskap, og at folk er veldig sånn positive og støttende av hverandre. -Thomas

Jeg får derfor et inntrykk av at utvalget opplever at komplimenter sitter løsere blant «gutta» på treningssenteret, sammenlignet med komplimenter som gis mellom kjønn og blant fremmede, som gjerne vurderes å ha en dypere dimensjon. Av den grunn mener Isak at det mer stats å få komplimenter fra ukjente enn folk han kjenner, fordi han har lett for å tenke at kjentfolk bare er «snille» for å være hyggelige. Henrik virker å være av samme oppfatning, og forteller at hans venner og bekjente internt i treningsmiljøet er

rause med hverandre når det kommer til å gi komplimenter og annerkjennelse. Tross den inkluderende og støttende atmosfæren blant styrketreningsaktive er Oscar samtidig opptatt av å formidle at det er et element av konkurranse som preger den sosiale dynamikken. Han forteller om utbredt og hyppig sosial sammenligning av kropp og styrke blant styrketreningsaktive unge menn på norske treningssenter.

Noen tenker sikkert at det handler om å tiltrekke det motsatte kjønn, men jeg tror egentlig mye av det handler om at ingen kar har lyst til å være svakere enn den andre. Så jeg tror mye av det er at man skal være den sterkeste i ulveflokk, liksom. (...) Det er noe som ligger i oss, tror jeg. Det er instinkt. Sånn har det alltid vært, liksom. Nå som styrketrening og vekttrening har blitt så veldig tilgjengelig, er det på en måte sånn folk måler maskulinitet nesten. Jeg tror det er like mye en kamp mellom eget kjønn, som en kamp om det motsatte kjønn.
-Oscar

Oscars betraktninger viser relevansen av Bourdieus sitt konfliktsteoretiske syn på den sosiale dynamikken mellom aktørene internt i sosiale felter. Denne dynamikken kan tenkes å være en bidragsytende faktor til hvorfor bekreftelse fra eget kjønn kan bety vel så mye som bekreftelse fra det motsatte kjønn, som Kasper blant andre beskrev. Samtidig viser refleksjonen hvordan ledende diskurser om maskulinitet, som forsøkt vist i *Figur 1*, påvirker unge menns holdninger til den visuelle kroppen.

Når det kommer til utvalgets behov og ønsker om kroppslig bekreftelse rapporteres det om varierte oppfatninger med tiden. Anders er enig med resten om at det er hyggelig med komplimenter, men sier samtidig at han primært trener for sin egen del, og derfor legger lite vekt på hva folk synes om resultatene hans. Han mener dette henger sammen med at han aldri har opplevd å ha noe særlig bekreftelsesbehov. Kanskje er det en sammenheng mellom økende behov for andres bekreftelse og egen opplevelse av usikkerhet knyttet til eget kroppsbilde. Anders er som tidligere beskrevet en av deltakerne som virker å ha hatt det minst kompliserte forholdet til egen kropp. Likevel forstår han hvorfor man som ung har lett for å idealisere andres bekreftelse, og søke eksternt annerkjennelse på egne resultater. På lignende vis er Thomas tryggere i egen kropp i dag enn tidligere, og opplever som konsekvens at eksternt bekreftelse ikke lenger betyr like mye for ham. Denne balansegangen opplevde han imidlertid som vanskeligere å forholde seg til i ungdomstiden, en periode han mener det er normalt å søke etter og

verdsette andres bekreftelse i stor grad. Som helhet virker utvalget å være enige i dette resonnementet. Thomas ønsker fortsatt å se bra ut, men forteller at motivene har endret seg med årene da treningen ikke lenger handler om å imponere andre, men heller seg selv.

Det handler ikke nødvendigvis om ekstern bekreftelse, men min egen bekreftelse.

-Thomas

Selv om utvalget primært forteller om positive tilbakemeldinger på egen trening og kroppslige utvikling, deles det også om erfaringer med negativ kroppslig bekreftelse. Eksempelvis beskriver Henrik hvordan han har mottatt kommentarer fra mennesker som ikke anerkjenner innsatsen han har lagt ned for å komme dit han er i dag. Han forteller blant annet om reaksjoner han fikk etter at han begynte å kombinere løping med styrketreningen sin, der enkelte antydte at resultatene hans skyldtes flaks snarere enn hardt arbeid. Han påpeker samtidig at dette har vært kommentarer typisk gitt av mennesker med mindre tilgang på fysisk kapital enn han selv, hvilket han tenker kan signalisere et snev av sjalusi. Anders deler om lignende erfaringer og tror dette handler om hvordan det er lettere for mennesker å kritisere andre enn å erkjenne egne mangler.

Jeg føler det er holdninger i samfunnet der folk velger å plassere skyld på de som er store for å rettferdiggjøre sin egen uvilje til å putte inn den samme innsatsen. -Anders*

*Store i form av å være muskuløse.

Anders virker å tro å rakke ned på andres treningsvillighet eller kroppsfokus er en bevisst strategi mennesker bruker for å rettferdiggjøre at de selv ikke legger ned innsatsen som skal til for å tilegne seg fysisk kapital. Perspektivet viser relevansen av Shilling (1991) og Crossley (2001) sine betraktninger om at økt fysiske kapital aktivt kan tilegnes, men krever hardt arbeid og dedikasjon over tid, og derfor ikke er for alle.

6.3 Sosial sammenligning og uopnåelige idealer

6.3.1 Sosial sammenligning av kropper blant unge menn

Utvalget har inntrykk av at det foregår mye sosial sammenligning av kropper blant unge menn i dagens samfunn. De tror fenomenet er spesielt utbredt blant styrketreningsaktive, ettersom treningsformen er bygd på og omkring grunnpilarer om kroppslig utvikling. Generelt forteller intervjusubjektene om hvordan kropp og tilgang på fysisk kapital oppleves avgjørende for sosial status og grad av suksess innenfor treningssenterets vegger. Slik virker Frew og McGillivray (2005) sin tidligere omtalte beskrivelse av treningssentre som sammenligningsarenaer for mennesker på jakt etter kroppslige idealer fortsatt å være en relevant beskrivelse. Dynamikken viser seg da samtlige intervjusubjekter forteller om hvordan de raskt legger merke til dem som er best trent på treningssenteret. Oscar legger ikke skjul på at han selv ønsker å være en av disse. På denne måten viser Bourdieu sitt konflikteoretiske syn på samfunnsstrukturen seg å ha relevans på norske treningssenter. Mens nybegynneren forsøker å holde tritt med de viderekommende, søker den viderekommende ytterligere progresjon for å opprettholde egen plass i det sosiale feltets hierarki.

Det å trå innenfor det senteret liksom og bare kjenne på, ikke at folk ser på deg, men det å merke at her er jeg i kontroll. Her er det jeg som er sjefen, liksom. Alle har lyst til å være alfahannen. -Oscar

Ved siden av treningssentre oppgis sosiale medier å være en sammenligningsarena med stor innvirkning på utvalgets kroppslige oppfatninger og idealer. De mener en bekymringsverdig konsekvens av den sosiale sammenligningen som foregår i sosiale medier er hvordan det på internett er lett å utvikle urealistiske kroppslige referansepunkter. Eksempelvis mener Thomas at sosiale medier har bidratt til at han har utviklet unaturlig høye referansepunkter for hva han anser som en bra fysikk. Han reflekterer rundt utviklingen på følgende vis;

Hvis vi tenker sånn historisk sett tidligere, så er det jo sånn at du har kanskje et sosialt krets på noen hundre folk som du omgås med og som du blir eksponert for. Så ditt ideal i forhold til hva som er toppen av suksessen innenfor hva som helst egentlig, vil jo være basert på den kontrollgruppen, mens sosiale medier

*gjør sånn at da ser du på en måte de mest ekstreme eksemplene fra hele verden.
Så standardene dine for hva som er nok er ekstremt høye. -Thomas*

Isak deler et konkret eksempel underbyggende Thomas sitt inntrykk om hvordan sosiale medier kan snu opp ned på kroppslige referansepunkter. Isak forteller om hvordan han lenge trodde han var «dritbra trent». Han opplevde å være større og mer muskuløs enn kameratene sine på videregående. Dette inntrykket snudde derimot raskt da han lastet ned et nytt og populært sosialt medium for noen år tilbake. Han forteller om hvordan han tidligere kun sammenlignet seg med menneskene på sitt lokale treningssenter, og at han ikke opplevde at det var spesielt høyt nivå på kroppene han så på senteret. På hans nye sosiale medium ble han imidlertid presentert for videoer som snudde opp ned på virkelighetsoppfatningen hans. Han forteller om hvordan algoritmene på sosiale medier raskt fanger opp interessene dine og eksponerer deg for engasjerende innhold. I hans tilfelle ble dette ekstreme kroppsidealer. Flere av intervjusubjektene deler lignende erfaringer, resulterende i at det er av en felles oppfatning om å finne utviklingen bekymringsverdig. Kasper beskriver sosiale mediers påvirkningskraft på følgende måte;

*Du får et veldig normalisert forhold til kropper som er ekstraordinære. (...) Du får bare opp de aller beste kroppene, også er det som danner standarden.
-Kasper*

I forlengelse påpeker Anders at man som ung og lett påvirkbar fort kan se seg blind på egen utvikling i møte med ytre krefter, mens Henrik sier at man typisk er «bygget litt sånn at man alltid ønsker å forbedre seg». Dette er påstander jeg opplever gjenspeiler utvalgets helhetsinntrykk. Som kjent erkjenner samtlige hvordan de tror de aldri vil kunne bli helt fornøyd med kroppene sine, tross deres felles opplevelser av fysisk fremgang siden styrketreningsoppstarten. Trolig har flere av deltakerne allerede oppnådd kroppslige mål og idealer de en gang tenkte de ville si seg fornøyd med. Intervjusubjektene virker derfor å være skeptiske til de potensielle konsekvensene av at unge menn utvikler urealistiske forventinger til egne kropper som følge av sosial sammenligning i sosiale medier. De er derfor opptatt av viktigheten av å formilde at sosiale medier ikke nødvendigvis er et reelt bilde av den virkelige verden, eller representativt for hvilke resultater den gjennomsnittlige styrketreningsaktive kan nå. Isak trekker frem hvordan økende bevissthet om dette med årene har bidratt til å senke

egne kroppslige standarder, men at denne forståelsen kan være vanskelig å tilegne seg på egenhånd som ung mann.

6.3.2 Kroppslige idealer

Utvalget er overbevist om at det er visse kroppslige trekk som typisk ettertraktes blant styrketreningsaktive unge menn i dagens samfunn. Basert på deltakernes refleksjoner virker dette idealet å være en muskuløs, men samtidig veldefinert kropp. Sistnevnte virker å være viktigst gitt at man har tilstrekkelig med muskelmasse, mens idealet er den krevende kombinasjonen. Dette er inntrykk som stemmer godt overens med tidligere presenterte funn av Zelli et al. (2010).

Man skal egentlig både være svær og lean*, men å være lean er vel det som blir satt høyest tror jeg. Men å være lean uten muskelmasse blir jo på en måte ... Ja, du skjønner hva jeg mener. -Daniel*

Å være svær og tjukk liksom, det er ikke like kult som å være svær og shredda. (...) Det er liksom idealet da, ihvertfall i de mest intense treningsmiljøene. (...)
Bli størst mulig og minst mulig body fat. -Isak*

*Begrepene *lean* og *shredda* er typisk benyttede uttrykk blant styrketreningsaktive som referer til å ha lav fettprosent, resulterende i markert muskulatur. Å være *svær* et uttrykk som indikerer at noen er store og muskuløse, men ikke nødvendigvis markerte.

Ved siden av ønsker om å være muskuløs og markert beskrives det også konkrete kroppslige proporsjoner som typisk etterlengtes. Kasper og Isak oppramser idealtrekk som å ha brede skuldre, slank midje, synlige magemuskler, store armer, bryst og skuldre. Daniel omtaler dette som «*dorito-fysikken*» der kombinasjonen av brede skuldre og en smal midje skaper en V-formet overkropp. Han hevder imidlertid at idealet like gjerne kunne vært motsatt, og begrunner tankegangen på følgende måte;

Det er jo de best trente menneskene man ser hele tiden, og det er jo de menneskene som har den fysikken som man sikter etter. Det er vel også grunnen til at den fysikken har blitt noe man sikter etter. Det er liksom de som blir fulgt, og det er de som man ser på sosiale medier. Men hadde det på en måte vært folk med motsatt fysikk, at man har bred midje og smale skuldre og at det kun hadde vært de som hadde blitt fulgt, så ville det jo vært helt motsatt. -Daniel

Refleksjonen viser relevansen av Shilling (2012) sine perspektiver omhandlende ledende diskursers påvirkningskraft på hvordan vi forholder oss til kroppslige idealer – diskurser formet av menneskers egne valg og handlinger. Denne gjensidige påvirkningskraften er dynamikk som forsøkes illustrert i *Figur 1*. Også resten av intervjusubjektene oppfatte av hvordan sosiokulturelle forhold, eksempelvis i form av sosiale mediers påvirkningskraft, legger føringer for hvilke kroppslige trekk som typisk etterlengtes av unge menn.

Mange av disse fitness-influenserne er jo gjerne veldig definerte. Mange av de gjerne året rundt også, og det skaper jo et bilde av at dette er den standarden eller idealet man ønsker å nå. -Anders

På den andre siden påpeker flere hvordan det vil variere i hvilken grad omtalte kroppslige trekk har betydning og verdsettes, avhengig av hvem man spør. Henrik er eksempelvis overbevist om at styrketreningsaktive tenker mer på hvordan kroppene sine ser ut sammenlignet med den gjennomsnittlige mannen i gata. Av den grunn er han forsiktig med å skulle forslå et konkret kroppsideal som typisk vurderes som idealet blant unge menn i dagens samfunn. Dette er refleksjoner i tråd med Bourdieus tanke om forskjellige kapitalformers varierende relevans innenfor ulike sosiale felter. I den forbindelse er det interessant hvordan Crossley (2001) belyser hvordan noen mennesker vil være medfødt genetiske forutsetninger med større symbolsk verdi enn andre, avhengig av de kroppslige diskursene som er ledende i de sosiokulturelle kontekstene de tar del i. Eksempelvis blir det tilnærmet umulig å skulle oppnå den ønskede V-formede overkroppen det refereres til, dersom man er født med korte kragebein og brede hofter. Av den grunn finner jeg det interessant å undersøke hvilke tanker intervjusubjektene gjør seg om behovet for belysning av genetiske forutsetningers betydning i menneskers jakt på kroppslige idealer.

6.3.3 Genetiske forutsetninger

Man må liksom ha en bra fysikk for å være attraktiv nå i nyere tid, hvis du ikke er veldig heldig med hvordan du ser ut, sånn veldig bra ansikt på en måte da. Da kommer du unna med det. Men ser du helt gjennomsnittlig ut må du liksom ha en bra kropp og ikke være sånn stankelbein for å virke attraktiv. -Isak

Leser man mellom linjene på Isaks uttalelse antydes det at enkelte vil være medfødt fordelaktige genetiske utgangspunkt når det kommer til det estetiske. Det samme kan for øvrig sies å gjelde i hvilken grad mennesker har gode forutsetninger for å løfte tungt, løpe fort eller løse mattestykker, for den saks skyld. Samtidig vitner sitatet om en forståelse av genetiske forutsetninger som ikke-deterministiske, da de kan kompenseres for, jobbes rundt og med. Likevel er utvalget på lik linje med Crossley (2001) og Christiansen (2020) overbevist om at genetikk spiller en viktig rolle når kommer til hvilke muligheter mennesker har for å oppnå kroppene de ønsker seg. Med glimt i øyet synes jeg Henrik oppsummerer utvalgets erfaringer på egnet vis. Han har i liket med resten slått seg til ro med at det er genetiske forskjeller, og eksemplifiserer dette på følgende måte;

Jeg kommer aldri til å kunne se ut som Arnold, uansett hvor mye steroider jeg hadde tatt. -Henrik*

*Referanse til kroppsbyggerikonet Arnold Schwarzenegger.

Deltakerne enes om å tro at de som følge av å være styrketreningsaktive og kroppsopptatte er mer bevisst betydningen av genetiske forutsetninger, sammenlignet med hva de tror folk flest er. De mener dette er en forståelse de har tilegnet seg over tid, og at de derfor har større forståelse for genetikkens betydning i dag enn da de gikk inn på treningssenteret for første gang. Som følge av gradvis økende forståelse for tematikken forteller flere om hvordan de med tiden har tilpasset kroppslige forventninger og treningsmål basert på sine opplevelser og vurderinger av egne genetiske forutsetninger. Eksempelvis hevder Thomas at han har et bedre utgangspunkt for å bygge en estetisk fysikk enn voldsom styrke. Av den grunn finner han det mer meningsfullt å heller skulle fokusere på kroppsbygging sammenlignet med å skulle løfte tyngst mulig.

Jeg har ikke noen sinnsyke styrkegener, men jeg har litt over gjennomsnittet gener i forhold til bare hvordan skjelettet mitt er bygget opp, muscle insertions(...) og hvilken fettprosent jeg naturlig klarer å holde meg på.*
-Thomas

*Muskulaturens fester og utspring.

Deltakerne har derimot delte oppfatninger om hvorvidt det bør legges mer vekt på menneskers genetiske forskjeller ovenfor befolkningen som helhet. Alle anerkjenner hvordan et økt fokus på tematikken både kan by på fordeler og ulemper, men meningene varierer når det gjelder hvorvidt et økt fokus på tematikken til syvende og sist vil være hensiktsmessig. Oscar og Daniel er overbevist om at det bør settes mer fokus på genetikkens betydning for alle og enhver. De mener dette er viktig kunnskap for at mennesker skal kunne sette seg realistiske fysiske mål, og på den måten reduseres sjansene for utvikling av urealistiske kroppslige forventninger. Spesifikt tror Oscar at økt kunnskap om genetikkens betydning kan bidra til at flere kan «*slå seg til ro og være fornøyde med de verktøyene man har fått*». Selv meddeler Oscar å være fornøyd med egne kroppslige forutsetninger og tror at dette er noe som er lett å ta for gitt når man er «*heldig*». Han tror imidlertid mange undervurderer genetikkens betydning og derav blir unødvendig misfornøyde med egne oppnåelser, som følge av å ikke vurdere kontekstuelle forhold slik tidligere omtalte Lamarche et al. (2018) forslår viktigheten av. Konkret vises det igjen til hvordan sosiale medier kan bidra til å skape et skjevt bilde av virkeligheten.

Her kommer sosiale medier inn som en negativ faktor, fordi da på en måte får du alle de karene med de beste genene i hele verden. Det er jo de som kommer opp i feeden din, liksom. Du kommer aldri til å være der, uansett hvor mye du trener da, og det er det folk må klare å forstå. -Oscar

Kasper er enig med Oscar og tror økt kunnskap om egne genetiske forutsetninger kan brukes til noe positivt. Han understreker at alle kan utvikle seg på alle slags områder med hardt arbeid og innsats over tid. Likevel mener han det vil være fordelaktig å anerkjenne betydningen av egne genetiske forutsetninger, for å på denne måten kunne jobbe med genene sine, heller enn mot dem. På lignende vis er Daniel overbevist om at

det gis for lite informasjon om hvordan genetikk påvirker hvordan du kan se ut og hva du kan oppnå.

Alle har ikke de samme forutsetningene og det er kjedelig om man på en måte tenker at man kan komme til et sted, men så har man kanskje ikke genene som tilsier at du kan komme deg til den 0,1 prosenten som er i toppen av verdensbasen. -Daniel

I motsetning er Henrik og Anders bekymret for at økt fokus på genetiske begrensninger kan føre til en negativ spiral der folk mister lyst til å trene. De frykter at folk vil bruke genetiske begrensninger som en unnskyldning for å unngå å legge ned innsatsen som behøves for å oppleve fremgangen man ønsker seg. Henrik tror derfor det er bedre at mennesker selv erfarer genetikkens betydning enn å skulle bli fortalt om den. Thomas er enig og mener det kan oppleves «*drømmeknusende for folk*» å bli fortalt at de ikke har det genetiske potensialet som skal til for å nå kroppsidealene de ønsker seg. Samtidig ser han også at et økt fokus på det genetiske aspektet kan bidra til at mennesker setter seg mer realistiske kroppslige mål og derav øker egne mestringssjanser. På den andre siden tror han dette kan være utfordrende i praksis i dagens samfunn, som følge av hvordan man blir hyppig eksponert for idealkropper gjennom ulike typer kanaler. Som følge av nettopp denne eksponeringen tror Isak det kan by på utfordringer dersom man ikke forstår eller blir fortalt at enkelte vil komme lettere til det enn andre. Selv forteller han om hvordan han bruker genetikkens påvirkning som en strategi for å løfte seg selv opp i situasjoner der han opplever negativ kroppslig sammenligning.

Når jeg ser noen som er større enn meg så tenker jeg; «Det der er bare gener». Hver gang. -Isak

Gitt Lamarche et al. (2018) sine funn om hvordan opplevelse av negativ sosial sammenligning av kropp kan resultere i svekket selvfølelse, virker Isaks strategi å fungere med hensikt. Likevel synes Isak det er vanskelig å konkludere om det bør snakkes mer om genetikkens betydning eller ikke på et overordnet samfunnsnivå. Han tror det viktigste er å formulere at alle kan få resultater, men at det basert på individuelle genetiske variasjoner vil variere hvor fort fremgangen kommer. I den forbindelse tar Anders opp et relevant etisk spørsmål for diskusjon. Han undres over hvorvidt mennesker bør få kompensere for genetiske begrensninger gjennom bruk av

dopingmidler, dersom de selv ønsker og ser behovet for dette. Han påpeker eksempelvis at enkelte vil havne i en kjipt situasjon dersom de er veldig interessert i kroppsbygging, men ikke har forutsetningene som skal til for å lykkes. Personlig antyder han å frykte at fri bruk av dopingmidler vil kunne få store negative ringvirkninger på samfunnsnivå. Likefult viser refleksjonen problemstillingens aktualitet.

6.4 Tanker, anklager og åpenhet om doping

6.4.1 Dopingbruk på egne vegne

Ingen av intervjusubjektene oppgir å ha personlig erfaring med bruk av dopingmidler. Per dags dato har de heller ingen intensjoner om å noengang begynne. Samtidig er de bevisste hvordan ting kan endre seg med årene, både med hensyn til personlige holdninger, gjeldende regelverk og medisinsk utvikling. Indirekte kan vi si at utvalget er bevisst ledende diskursers påvirkningskraft på egen atferd, og at fremtiden derfor er vanskelig å spå. Kommende drøftinger forholder seg derfor til dopingbruk slik vi kjenner fenomenet i dag.

Ntoumanis et al. (2024) antyder sammenheng mellom styrketrening på treningssenter, kroppsmisnøye og bruk av dopingmidler. At flere av de styrketreningsaktive mennene i denne oppgaven har opplevelser med kroppsmisnøye uten å ty til dopingmidler kan indikere at det eksisterer identifiserbare beskyttelsesfaktorer. Først og fremst viser det seg hvordan intervjusubjektene som alltid har hatt klare intensjoner om å unngå dopingmidler har gjort nettopp dette. Dette er funn som underbygger Tavares et al. (2024) sine funn omhandlende klare antidopingintensjoners beskyttelsesmekanismer. Jeg får inntrykk av at Oscar, Henrik og Anders er deltakerne som har tatt de klareste moralske standpunktene mot personlig bruk av dopingmidler. Deres klare intensjoner om å avstå fra dopingbruk har vært tilstede fra ung alder av, og virker å handle om mer enn frykt for negative helsekonsekvenser. De anser dopingbruk som juks, og har derfor aldri ansett dette som et alternativ eller latt seg friste av bruken.

Jeg hadde følt meg falsk med treningen. Jeg hadde følt at jeg hadde cheata systemet, og det hadde egentlig ødelagt selvtilliten min til det, liksom. Ok, kanskje jeg hadde fått mer komplimenter, men hva hjelper egentlig det når jeg vet for meg selv at jeg har juksa? -Oscar

Henrik understreker samtidig at doping er ulovlig, og derfor uaktuelt som følge av hans prinsipper om å ikke bryte loven. I kontrast virker ikke frykt for lovbrudd eller juridiske sanksjoner å være avgjørende forhold for resten av utvalgets holdninger til personlig dopingbruk. Det er heller frykt for helsemessige konsekvenser som virker å være den avgjørende faktoren for at heller ikke Daniel, Thomas, Kasper eller Isak har tydd til bruk av dopingmidler.

Sånn det er nå så er det jo mange som bruker, selv om det er ulovlig. Det er lett å komme seg unna med det, vanskelig å bevise. Så lenge man trener på riktig gym, liksom. -Isak

Det er ganske enkelt å få tak i hvis man har lyst til det, og det har ikke så mye å si om det er ulovlig. (...) Det er ikke så høy sjanse for å bli tatt. Det er egentlig ikke noe som går inn i mattestykket når jeg tenker på om det er verdt det eller ikke. -Thomas

Tross Thomas kjennskap til dopingmidlers negative helseeffekter er han likevel ærlige på å ha latt seg friste av stoffenes appellerende effekter fra tid til annen. Han trekker frem attraktive fordeler som økt selvtillit, sosial dominans, energi og muskelmasse. Han er imidlertid klar på at fristelsen ikke nødvendigvis gjør bruken hensiktsmessig, og retter spesifikt fokus på hvordan han frykter at en eventuell bruksoppstart ville ha utviklet seg videre.

Du kan jo se for deg hvor avhengighetsskapende det er. Selvom det ikke er fysisk avhengighetsskapende på samme måte som heroin eller kokain, men den følelsen er noe du alltid kommer til å chase. Så jeg tror at når du på en måte tar det steget så tror jeg ikke det er noen vei tilbake, liksom. Jeg tror bare det kommer til å utvikle seg mer og mer. (...) Jeg tror ikke at det er løsning på noe som helst, for etter det så kommer du bare til å ha lyst på mer. -Thomas

I likhet henter også Isak, Daniel og Kasper til at det kunne vært spennende å oppleve dopingmidlenes positive sider, som følge av de mange appellerende effektene man hører om. Likevel er de overbevist om at de negative helsemessige konsekvensene overskygger de positive sidene, og at bruken derfor ikke er verdt det. På den andre siden legger de ikke skjul på at sjansene for personlig bruk ville økt dersom de helsemessige risikoene ble redusert eller forsvant.

Hadde det ikke vært risikofaktor så hadde jeg jo brukt det, hundre prosent. -Isak

Sjansene hadde økt for at jeg hadde tatt et eller annet, eller testet ut om det var mulig å teste under trygge omstendigheter. -Daniel

La oss si tren igjen da, som eksempel, hvis det hadde vært helt uten negative helseeffekter. (...) Det eneste som eventuelt ville stoppe meg er hvordan jeg får tak i det, og pris da. -Kasper*

*Referanse til trenbolon. I styrkeløftmiljøer typisk omtalt og forstått som det mest effektive, men samtidig farligste anabole androgene steroidet man kan bruke.

Utover frykt for helsemessige konsekvenser er det også fremtredende hvordan sosiokulturelle forhold kan tenkes å ha hatt en medvirkende effekt på utvalgets felles valg om å avstå fra dopingmidler. Som belyst fant Wiefferink et al. (2008) og Tavares et al. (2024) at færre signifikante andre som bruker dopingmidler kan være en viktig beskyttelsesfaktor mot personlig bruk. Jeg finner det nærliggende å tenke at dette er beskyttelsesmekanismer med betydning også for utvalget i denne studien, da et fåtall har kjennskap til dopingbruk blant venner og treningskamerater. Flere forteller om å ha hatt sine mistanker, men det er kun Kasper og Daniel som med sikkerhet kan si at de kjenner noen som har brukt dopingmidler. For ordens skyld har dette vært få og perifere bekjenskap. Relevansen av beskyttelsesmekanismen viser videre seg da samtlige intervjusubjekter blir usikre på spørsmål om hvordan holdningene deres ville blitt påvirket om dopingbruk var helt vanlig i treningsmiljøene de tar del i. Samtlige konkluderer med at de ikke ville latt seg påvirke på grunn av de mange helserisikoene, men flere indikerer at det ville blitt vanskeligere å avstå fra bruken. Oscar forteller spesifikt om betydningen av gruppe mentalitet og at det er bekymringsfullt hvordan han tror åpenlyst og mer utbredt dopingbruk på norske treningscenter ville påvirket både han selv og andre. Vedkommende beskriver mennesker som flokkdyr, og tror spesielt flere unge ville vurdert bruk av doping om det ble vanligere i miljøene rundt dem.

Uansett hvor mye man vil at det skal påvirke deg eller ikke, så er det jo liksom sånn (...) som jeg sier igjen med maskulinitet at når jeg går inn på en treningscenter, så skal jeg føle meg mest mulig beist. Og hvis alle andre hadde vært beist liksom, fordi de går på juice, så hadde jo jeg også begynt å vurdere å*

*gå på juice, liksom. Jeg har ikke lyst til å gå på et treningssenter og føle meg (...)
liten, liksom. -Oscar*

*Typisk brukt uttrykk for dopingmidler blant styrketreningsaktive.

Utvalgets erkjennelser underbygger hvordan ledende diskurser om dopingbruk og signifikante andres påvirkning, slik det fremkommer i *Figur 1*, vil kunne påvirke og utfordre egne holdninger. Samtidig vises relevansen av ledende samhandlingsordners påvirkning og hvordan mening skapes gjennom sosial samhandling, slik henholdsvis Goffman og Blumer var opptatt av (Aakvaag, 2008, s. 65-71). Sett i lyset av denne forståelsen vil kommende underkapittel belyse hvordan utvalget oppfatter at det snakkes om bruk av doping, både blant deres signifikante andre og generelt i styrketreningsmiljøer på norske treningssenter.

6.4.2 Prat og anklager om doping

Jeg tror folk flest ser på doping som en u-ting. -Kasper

Kaspers uttalelse virker å oppsummer utvalgets felles oppfatning om hvordan bruk av dopingmidler typisk omtales negativt i deres miljøer og omgangskretser. Andreasson og Johansson (2020) og Kimergård & McVeigh (2014) beskriver hvordan å ta del i en kultur hvor bruk av doping er utbredt og akseptert virker å øke følelsen av trygghet, sjansene for bruk og graden av aksept for nye brukere. Trolig vil det likedan være en motsatt påvirkningseffekt i miljøer der dopingbruk blir sett ned på. Eksempelvis tror Oscar at hans kameraters negative holdninger og synspunkter på doping som juks har bidratt til å gjøre hans individuelle overbevisning sterkere. Samtidig ser han hvordan individers holdningsutvikling kan gå i motsatt retning som et resultat av ekstern påvirkning;

Unge menn som ikke har gjort opp seg en egen mening, og så havner de i et miljø der det er vanlig med doping, fordi de miljøene finnes jo, så handler man jo på motsatt kjøp. At det blir snakket om og så begynner man å vurdere det, og så kjenner man noen som driver det, og så forklarer de hvordan de gjør det, og egentlig på en måte bare fronter det på en positiv måte, så begynner man å drive med det selv, og da vokser det jo, ikke sant? -Oscar

Videre rapporterer utvalget at det er lite prat om dopingmidler i deres vennekretser og på treningssentrene de er medlemmer av. På samme tid trekkes det frem eksempler som indikerer at doping har vært og fortsatt kan være et interessant samtaleemne. Daniel forteller hvordan det var mer snakk om tematikken da han var yngre, og at dopingmidler var et hyppig omtalt tema blant treningskompisene hans like etter styrketreningsoppstarten. Med årene opplever han imidlertid at økende kunnskapsnivåer har gjort tematikken mindre spekulativ, og av den grunn mindre spennende.

*I sånn 17, 18, 19 års alderen, når jeg liksom begynte å trene. For andre folk kan det har vært enda tidligere, kan jo ha vært 14, 15, 16 års alderen, det kommer ann på når man begynner og hvor viten man er rundt trening. (...) Man er uvitende og man spekulerer; «Hmm, bruker han noe, bruker han ikke noe?»
-Daniel*

På lignende vis forteller Anders og Thomas om hvordan det ikke er uvanlig å spekulere om mennesker man treffer på treningssenter bruker dopingmidler eller ikke.

Jeg synes faktisk det er litt interessant å se da, på folk som har en respektabel fysikk. Å drive å vurdere om de på en måte er natty eller ikke. -Anders*

*Typisk brukt uttrykk blant styrketreningsaktive som indikerer at noen er naturlige, og derav ikke bruker dopingmidler.

I forlengelse forteller Anders om hvordan han ved flere anledninger har vært fristet til å spørre ukjente om hvorvidt de bruker dopingmidler, men at dette aldri har blitt gjennomført. I motsetning forteller han om hvordan han oppriktig har spurt mennesker han kjenner godt om de er naturlige eller ikke. Trolig spiller ledende samhandlingsordner inn, da det er en gjengangsopplevelse blant utvalget hvordan dopingbruk vurderes som et tabubelagt tema det oftest snakkes om blant betrodde mennesker. Eksempelvis forteller både Thomas, Isak og Kasper om å ha hatt dype samtaler om dopingbruk med nære treningskamerater, men at det er lite snakk om tematikken på et seriøst nivå blant ukjente. I motsetning sier Thomas at man med glimt i øyet, med hensikt å oppmuntre, kan spørre både kjente og ukjente; «Er du sikker på at du er naturlig?». Eksempelvis viser hvordan hinting til dopingbruk i noen sammenhenger kan brukes som et kompliment. Paradokset er interessant da kroppslige

resultater som kan tyde på dopingbruk virker å bli verdsatt høyt, selv om bruken tilsynelatende blir sett ned på i utvalgets miljøer og omgangskretser.

*Det er jo det som har alt å si i treningsmiljøet. Er du svær, så får du bedre status.
-Isak*

Sett i lys av Isaks uttalelse gir det mening hvordan han hevder at å bli anklaget for bruk av steroider er et stort kompliment. Han mener han må ha gjort en bra jobb dersom folk tror han doper seg. Han tror generelt at styrketreningsaktive vil oppleve en dopinganklage som et kompliment, heller enn noe negativt, gitt at man selv vet man er ren. Påstanden støttes av de andre deltakerne.

*Jeg tenker det største komplimentet man kan få er å bli anklaget for steroider.
-Anders*

*Hvis det hadde kommet med noen fra Antidoping Norge på treningscenteret og sagt sånn «Ja, vi mistenker deg for doping, bli med meg» så hadde jeg tatt det som et stort kompliment. Bare sånn; «Takk. Jeg vet at jeg er svær, men jeg viste ikke at jeg var så svær, liksom». (...) For min del ville det vært en selvtillitsboost.
-Kasper*

Oscar har selv erfaring med dopinganklager, og forteller om hvordan han anså det som en anerkjennelse å bli anklaget for å jukse på videregående.

Det var liksom digg å tenke at folk tror jeg jukser, liksom. Men jeg er jo bare et forbanna beist. (...) Folk klarer ikke å forstå i dagens samfunn at folk får til ting med bare rent arbeid. Klarer ikke å akseptere at han her bare gidder det mer en meg, liksom. -Oscar

På den andre siden beskriver Oscar hvordan han i større grad respekterer god styrke, kropp og helse som følge av naturlig hardt arbeid, heller enn at man har tatt snarveier. Av den grunn kunne han samtidig oppleve det irriterende å bli anklaget for juks, da han selv visste hva slags arbeid som var lagt ned for å oppnå hans kroppslige resultater. Parallellene er klare til idrettens anerkjennelse og ideal om å klassifisere utøvere etter naturlig idrettsprestasjoner, basert på trenbare begrensninger utøverne har fått fra naturens side (Loland, 2023, s. 23). Jeg sitter igjen med et inntrykk av at utvalget som helhet har en lignende oppfatning, da å ha en godt trent kropp respekteres og medfører

økt sosial status innenfor treningssenterets vegger, men ikke uten forbehold. Spesielt fremtredende viser det seg å være hvordan ærlighet om eventuell bruk av dopingmidler er viktig for at menneskers tilgang på fysisk kapital skal kunne respekteres. Dette er tematikk det neste underkapittelet vil undersøke nærmere.

6.4.3 Åpenhet om dopingbruk

Majoriteten av utvalget virker å oppleve dopingbruk spesielt problematisk så fort mennesker velger å skjule eller lyve om egen bruk.

Jeg hadde ikke nødvendigvis respektert noen mindre bare fordi de doper seg, men jeg hadde respektert dem mindre hvis de løy til meg. Fordi da hadde jeg tenkt at det er et tegn på at du ikke er sikker på deg selv og at du er feig. Fordi du ikke tør å fortelle meg sannheten. -Thomas

Jeg kan fortsatt si at de har puttet inn mye arbeid og innsats på å bedre sin egen kropp, men når det kommer til hvor påtrollig de er, om de er til å stole på, da vil jeg stille store spørsmålstegn. -Anders

Blant de intervjuede er det kun Isak som hevder han ikke ville mistet respekten for noen dersom de lyver om å være naturlige. Han viser forståelse for at folk ønsker å holde dopingbruk hemmelig, da han opplever dette som normalen og bruken tross alt er ulovlig. Av samme årsaker tror Thomas at doping har blitt et tabulagt tema i det norske samfunnet at folk vegrere seg for å snakke høyt om eget bruk. Anders påpeker at det er nettopp dette som er årsaken til at han respekterer mennesker som er åpne om egen bruk i større grad enn de som holder bruken sin skjult.

Det er jo et emne hvor lista er satt der at man ofte er uærlig om det. Så når man ser de unntakene så medfører det at man får en positiv oppfatning av dem egentlig, en mer positiv oppfatning. Jeg er jo ikke enig dems valg, men de kan fortsatt få en grunnleggende respekt. -Anders

Utvalgets opplevelser reflekterer en ledende samhandlingsorden i det norske samfunnet der mennesker typisk er stille eller lyver om personlig bruk av dopingmidler. Som kjent var Goffman (1992, s. 44-47) opptatt av hvordan mennesker forsøker å skape et mer idealisert bilde av seg selv enn det som faktisk er reelt, spesielt ovenfor sine signifikante andre. Han beskrev i den forbindelse hvordan mennesker typisk hemmeligholder

skittent arbeid, det halvt ulovlige eller på andre måter nedverdiggende tiltak som har blitt gjort for å kunne vise frem et ønsket sluttprodukt. Sett i lyset av teorien gir det mening at Henrik tror at mennesker selv forstår at noe er dumt å gjøre dersom de føler handlingen må holdes hemmelig. Han skulle derfor likt at folk hadde satt seg nok inn i dopingtematikken til å være trygge på at bruken er det riktige for dem å gjøre, og på denne måten kunne stått åpenlyst for sine handlinger. Videre viser det seg hvordan en persons åpenhet om dopingbruk vil kunne påvirke i hvilken grad intervjusubjektene ønsker å forholde seg til vedkommende. Eksempelvis hevder Oscar han ikke lenger ville trent med en treningskompis dersom det skulle vise seg at vedkommende har løyet om å være ren. Han forteller om å ikke ville være rundt en person som lyver om eller bruker dopingmidler, i frykt for å selv bli negativt påvirket. I kontrast er Daniel enig med majoriteten om å hevde at han ville sett annerledes på noen dersom de har løyet om å være rene, men at han likevel ikke ville tatt avstand. Han begrunner dette med at mennesker er mer enn stoffene de velger å putte i seg. Samtidig er han enig med de andre om hvordan løyn og hemmelighold om dopingbruk bidrar til å skape unaturlige kroppsforværing hos unge, og derfor er en uting på generelt grunnlag.

Selv om majoriteten av utvalget vurderer åpenhet om dopingbruk som viktig, varierer det i hvilken grad de hypotetisk sett selv ville vært åpne og ærlige om egen dopingbruk. På denne måten viser relevansen av kognitiv dissonans seg for flere. Basert på sine tidligere uttalelser håper Henrik at han hadde vært så overbevist om at å bruke doping var det riktige å gjøre at han åpent kunne redegjort for valget sitt ovenfor andre. I likhet mener Thomas han ville vært åpen om eget dopingbruk, da han mener det ville føltes galt å skulle lyve om dette. I motsetning hevder Isak han ville holdt egen dopingbruk skjult, ihvertfall i de to første årene etter en hypotetisk oppstart, motivert av en nysgjerrighet om hva slags tilbakemeldinger og reaksjoner han ville fått på sin forhåpentligvis kroppslige fremgang. Daniel mener bruk av dopingmidler ikke er noe man trenger å prate høyt om, men at man heller ikke trenger å være uærlig om det. Han mener derfor han ville vært åpen ved spørsmål for å ikke skape et falsk bilde av hva som er mulig å oppnå, spesielt ovenfor de aller yngste, uavhengig av bekjenningsgrad til de som spør. Kasper håper han kunne vært åpen om sin hypotetiske bruk, men han er oppriktig usikker på i hvilken grad dette faktisk ville blitt tilfelle. Han mener han kunne vært åpen ovenfor ukjente, men sier i motsetning at han aldri kunne vært ærlig om dopingbruk ovenfor foreldrene sine eller folk han vet er veldig negative til bruken.

Jeg hadde ikke direkte jugd til dem, men jeg hadde ikke sagt det til dem eller vært åpen med dem om det. -Kasper

Kasper signaliserer på denne måten en tydelig forskjell mellom hvordan han ønsker å fremstå ovenfor sine generaliserte- og signifikante andre. Også Oscar er opptatt av signifikante andres betydning og mener han spesielt ville fryktet sanksjoner fra venner og familie. I motsetning mener Anders han ville holdt dopingbruk skjult for de aller fleste, men at han kunne strukket seg til å fortelle om det til enkelte nære kompiser. Oppsummert viser utvalgets refleksjoner at det kan være utfordrende å selv skulle være åpen og ærlig om temaer man på generelt grunnlag ønsker større grad av åpenhet om. Samtidig viser holdningsforskjellene at hva man ønsker å signalisere frontstage, samt hva som oppleves rett og galt å fortelle til hvem, vil variere fra person til person. På denne måten finner jeg ledende samhandlingsordner og diskurser førende, men ikke definerende for intervjusubjektene hypotetiske handlinger.

6.5 Doping som samfunnsutfordring

6.5.1 Forekomst og årsaker til dopingbruk

Alle deltakerne tror det foregår en del doping på norske treningssenter, men synes det er vanskelig å gi kvantifiserte estimater på forekomsten. Overens med funnene til Andreasson og Henning (2021) og Sagoe et al. (2015) enes de om å tro at bruken er mest utbredt blant en befolkningsgruppe, nemlig styrketreningsaktive menn, typisk sent i tenårene og tidlig i tyveårene. Utvalget er av en felles oppfatning om at dette skyldes hvordan mange unge menn er lett påvirkelige, og derav er mindre motstandsdyktige ovenfor uhensiktsmessige fristelser sett fra et helsemessig perspektiv.

Det varierer imidlertid hva deltakerne mener er den tilslutt utslagsgivende faktoren for at unge menn tyr til dopingbruk. Anders og Isak tror underliggende kroppsmisnøye er den vanligste og viktigste påvirkningsfaktoren til unge menns dopingbruk. Oscar tror det handler om en svak mentalitet der mange mangler tålmodigheten som kreves for den lange og krevende prosessen som skal til for å utvikle kroppene sin på naturlig vis. Daniel, Kasper og Henrik er innom lignende tematikk og tror mange unge menn er tilbøyelige til å ty til korttenkte snarveier dersom de ikke raskt nok opplever fremgangen de ønsker seg. Thomas trekker frem påvirkningskraften av anekdoter i sosiale medier som gir inntrykk av at man «føler seg som supermann» ved bruk av

dopingmidler. Han tror denne typen formidling kan føre til at man som ung og usikker tenker at dopingmidler er det man trenger for å følge seg bedre.

Basert på utvalgets gjennomgående erfaringer sitter jeg igjen med et inntrykk av at forbilder i sosiale medier i økende grad tar del av den signifikante sosialiseringspåvirkningen i moderne samfunn, med stor innvirkning på unge menns holdninger til kropp og bruk av dopingmidler. Selv forteller Thomas hvordan han med årene opplever å ha blitt mer motstandsdyktig mot denne typen påvirkning, som følge av økte kunnskapsnivåer og økt evne til å reflektere rasjonelt etterhvert som han har blitt eldre. I likhet forteller Daniel at han med årene på skolebenken har lært og fått nye perspektiver på hvordan både hodet og kroppen hans fungerer, og derfor er mindre påvirkbar enn tidligere. På denne måten virker naturlige utviklingsprosesser kombinert med økende utdanningsnivåer å oppleves som viktige beskyttelsesfaktorer mot ekstern påvirkning til dopingbruk. Dette er erfaringer som underbygger Pedersen (2010) sin kartlagte signifikante sammenheng mellom mangel på utdanning og risiko for dopingbruk.

Samtidig tror utvalget at dopingbruk er vanligere i enkelte miljøer enn andre. De tror samlingen av dopingbrukere skyldes en opplevd fellesskapsfølelse når likesinnede kan dele sine erfaringer. Dette er antagelser som støttes av Tavares et al. (2022, s. 11) sine funn om hvordan dopingbrukere på treningssenter typisk rådfører seg og føler på sosial støtte blant andre brukere. I den forbindelse hintes det ved flere anledninger til konkrete norske treningssenter hvor deltakerne tror dopingmidler er spesielt utbredt og enkelt å få tak i. Selv om Oscar helst skulle sett at det var nulltoleranse for doping på alle norske treningssenter ser han hvordan denne typen samling av dopingbrukere kan være fordelaktig. Han tror det er bedre at brukere av dopingmidler samles på et sted, enn at bruken spres rundt og eksponeres for alle og enhver. Samtidig er alle intervjusubjektene bekymret for de selvforsterkende effektene tilknyttet rekruttering av nye dopingbrukere i miljøer der bruken er spesielt utbredt. På den andre siden tror samtlige det er uproblematisk å skulle få tak i dopingmidler også på helt vanlige norske treningssenter.

Det er nok ikke noe problem å få tak i det fra noen. Spesielt hvis man trener på treningssenter så tror jeg man skal klare å finne det til slutt. Har du lyst nok så trenger du å lete så lenge, tror jeg. -Daniel

Jeg kunne bestilt det nå hvis jeg hadde lyst. Jeg vet hvordan jeg kan få tak i det.

-Thomas

Antagelsene underbygger Sandøy (2013) sine funn vitnende om at mange unge opplever tilgangen på dopingmidler som stor i det norske samfunnet. Trolig er opplevelsene av dopingmidlenes tilgjengelighet bidragsytende til at deltakerne er av en felles oppfatning av viktigheten av forebyggende dopingarbeid i Norge.

6.5.2 Forebyggende dopingarbeid

Utvalget er opptatt av viktigheten av forebyggende dopingarbeid, både ovenfor styrketreningsaktive unge menn som en spesielt sårbar gruppe, men også befolkningen som helhet. Jeg vil nå presentere intervjusubjektenes konkrete forslag til hvordan forebyggende dopingarbeid kan gjennomføres på egnet vis, på de arenaene de trekker frem som viktigst; på treningssenter, i sosiale medier og på norske skoler.

For å begynne med konkrete forslag på treningssenter tror Henrik at *«et forbud mot bruk av singlet på gutta»* kan være hensiktsmessig ettersom han tror at *«et så enkelt tiltak gjør at bolemiljøet holder seg unna»*. Han tror at menn som trener styrke i singlet gjør dette for å vise frem kroppene sine, et behov han tror er forbundet med økt tilbøyelighet for å ty til dopingmidler. Tankegangen kan forstås i lys av Goffmans (1992) tanke om det sosiale produktet som presenteres utad for å oppnå sosial anerkjennelse, der den visuelle kroppen spiller en viktig rolle. Henrik tror et regelverk som begrenser mulighetene for denne typen kroppseksponering vil gjøre at et treningssenter oppleves mindre tiltalende for brukere og fremtidig potensielle brukere av dopingmidler.

Kasper forteller om positive erfaringer med brosjyrer på norske treningssenter som informerer om de negative sidene ved doping. Han mener dette er interessant lesning, og tror at alle treningssenter som foreløpig ikke har slike informasjonsskriv bør gå til anskaffelse av det. Resten av utvalget mener også at bør informeres mer om de negative konsekvensene ved bruk av doping. Flere er imidlertid bevisste hvordan et lite nyansert fokus på tematikken kan by på utfordringer. Henrik mener at informasjonen som gis må formuleres på en ikke svartmalt måte, ettersom han frykter at en utelukkende nulltoleranse-politikk vil virke mot sin hensikt. Han mener viktig informasjon går tapt om man kjører en veldig hard linje på at doping ikke er akseptabelt. Både Isak og

Thomas forteller om et inntrykk av at det ofte blir satt to motpoler av inntrykk opp mot hverandre når det kommer til typisk snakk om bruk av dopingmidler.

*Hva er det man ser? Det er jo doping som har gått bra. Det er jo de du får opp på sosiale medier. Du får sjeldent opp de eksemplene der det har gått dårlig.
-Isak*

På lignende vis eksemplifiserer Thomas de motstridende ytterpunktene ved hjelp av typiske videoer som publiseres i sosiale medier. Han trekker frem hvordan unge blir fortalt hvor «kult» dopingbruk er av suksessfulle treningsprofiler med ekstreme fysikker. Han hevder på generelt grunnlag at dopingbruk er veldig normalisert blant mange treningsprofiler i sosiale medier, og at dette er innhold unge styrketreningsaktive typisk ser og snakker om. På den andre enden av skalaen forteller han om oversimplifiserte artikler i media som formidler hvordan alle former for dopingmidler er farlig. Thomas påpeker at det kan være vanskelig for utålmodige mennesker på jakt etter raske resultater, uten tilstrekkelig kunnskap, å skulle sette seg inn i nyansene imellom de to ytterpunktene. Han frykter at motpolene gjør at unge menn med et vågalt tankesett fort dras mot det forbudte. Han savner derfor en mer nyansert fremstilling av dopingmidlenes effekter, resulterende i at folk kan gjøre opp sin egen mening basert på rasjonelle argumenter for og imot bruken.

Når det kommer til doping så er det sånn at folk basically har et svart-hvitt synspunkt på det, der de tenker at sånn enten så doper du det, eller så gjør du det ikke. Nå sier jeg ikke at noen skal dope seg eller noe sånt, jeg bare sier at det er mye mer nyansert enn som så. Farmakologi er et veldig bredt og komplekst tema. Så generelt sett så synes jeg egentlig at det burde blitt lært bort mye mer om det her. Det burde egentlig vært en del av utdanningen vår faktisk. -Thomas

Daniel er innom lignende tematikk og mener forbilder positive til bruk av dopingmidler i sosiale medier bidrar til å skape en rebelsk mentalitet blant unge, resulterende i at uhensiktsmessige snarveier tas i jakten på kroppslige idealer.

Spesielt de aller yngste kan tenke at jeg vil se sånn ut, og da er det lett å tenke at man vil ta en snarvei og hoppe på et eller annet som ikke er helt optimalt i ung alder uten å kunne nok. -Daniel

I forlengelse er han opptatt av hvordan unge menn gjerne blir fascinert av ting eller handlinger de blir fortalt er forbudt. Han er derfor opptatt av at informasjonen som gis om dopingmidler bør være mer nyansert, med fokus på velbegrunnede resonnementer omkring brukens konsekvenser.

Jeg tror det er viktig at man blir informert om hva doping faktisk gjør med kroppen din, heller enn at man bare får en beskjed om at «Nei, det er farlig» og «Ikke gjør det». (...) Fordi da vet man hva som kan skje, man vet de negative sidene ved det, isteden for å bare få beskjeden om at det er farlig, uten at man egentlig vet hva som er farlig. Det blir automatisk mer spennende da. Når du får beskjed om at (...); «Nei, du ikke må ikke gjøre det», også får man ikke noe grunn. -Daniel

Selv virker utvalget å være godt opplyste om både dopingmidlers effekter og negative konsekvenser. De er imidlertid enige om at dette er kunnskap de har måttet tilegne seg på egenhånd med årene som styrketreningsaktive. Av den grunn tror de mange unge hadde hatt godt av ekstern og tidligere innføring i tematikken.

Selv om det kanskje høres dumt ut at det her skal begynne å diskuteres i politikken at det kanskje skal legges inn liksom foredrag på skolen om kosttilskudd, styrketrening og doping for 16-17-åringer, så tror jeg faktisk det er relevant. -Oscar

Som Thomas og Oscar ser også Daniel behovet for å innføre mer opplysning om dopingmidler i den norske skolegangen. De mener tematikken bør settes på dagsorden allerede fra ungdomsskolealder. Oscar har selv erfart hvordan det er vanskelig å bryte vonde tanke- og handlingsmønstre når de først har satt seg, og presiserer derfor viktigheten av å etablere bærekraftige kroppslige holdninger fra ung alder av. Han tror dette er grep som vil kunne øke unges motstandsdyktighet i fremtidige møter med eventuelle miljøer der dopingmidler er utbredt og akseptert. Dette er gode refleksjoner basert på Tavares et al. (2024) sine funn om hvordan klare intensjoner om å ikke ville bruke dopingmidler er en viktig beskyttelsesfaktor mot ekstern påvirkning til bruk, eksempelvis i møte med treningssentermiljøer, hvilket er miljøer hvor norske ungdommer virker å tro det foregår mye dopingbruk (Lauritzen et al., 2020). Belyst statistikk viser jo nettopp at mange unge mennesker i dagens samfunn utforsker eller

begynner på nettopp treningssenter i løpet av ungdomstiden (Dalen, 2024). Slik finner jeg det meningsfullt at intervjusubjektene trekker frem relevansen av å iverksette forbyggende dopingtiltak fra ung alder av. På den andre siden diskuter flere i hvilken grad det faktisk bør informeres om bruk av dopingmidler ovenfor alle og enhver. Daniel påpeker hvordan mange aldri har tenkt tanken på doping, og at et økt fokus på tematikken kan bidra til å sette stoffene på radaren til flere. Refleksjonen viser hvordan forslag og tiltak sjeldent kommer med utelukkende fordeler eller ulemper.

Uavhengig av nyansene i den ene eller andre retningen mener utvalget oppsummert at bruk av doping er tematikk det bør snakkes mer om som et forebyggende tiltak, spesielt ovenfor styrketreningsaktive unge menn. De er imidlertid opptatt av at forebyggende dopingarbeid må gjennomføres på egnet og engasjerende vis for å fungere med hensikt. Det forslås at sårbare grupper får mulighet til å høre ærlige historier om levde erfaringer med dopingbruk og kroppslige komplekser av mennesker som selv har følt konsekvensene på kroppen. Hvis ikke tror deltakerne det forbyggende arbeidet raskt kan fungere mot sin hensikt.

De som er virkelig svære, da ser det ut som man er poppa på steroider da, så det blir litt sånn; «Ok greit, selvfølgelig har du fått dårlige effekter av det». La oss si en ung mann med bra kropp og som typisk er kjekk, da. (...) Ikke overdrevent stor, men svært da. (...) De som ser ut sånn kanskje de unge folka vil se ut. Også kommer de og sier at jeg har hatt det dritt liksom, selvom jeg ser sånn her ut. Da tror jeg det hadde appellert bra. -Isak

I likhet med Isak understreker resten av deltakerne hvordan menneskene som forteller sine historier og formidler informasjonen må være relaterbare til mottakerne av budskapet. Som kjent var Blumer opptatt av hvordan menneskers meningsopplevelser oppstår i sosiale interaksjoner og at fremtidige handlinger tar utgangspunkt i denne meningsskapelsen (Aakvaag, 2008, s. 66-69). Slik gir det mening at forebyggende dopingarbeid må gjennomføres på genuint og engasjerende vis, tilpasset målgruppen som skal nås.

Hvis en hvit, blond, helsesøster hadde begynt snakket om doping og steroider til deg så tror jeg det hadde gått rett inn og rett ut. Man må ha noen som kjenner til det. Gutter ser opp til karer som er store, som er maskuline, som ser bra ut, ikke sant? (...) Hvis de som har drevet med det hadde turt å fortelle historien sin. Om de hadde klart å innrømme at jeg har drevet med det her, men (...) jeg angrer liksom, det er et dumt valg. Hvis de klarer å si det til unge som ser opp til dem. (...) Da tror jeg man hadde klart å nå inn til unge på en bedre måte. -Oscar

Jeg opplever at Oscars sitat oppsummerer utvalgets holdninger til hvordan forebyggende dopingarbeid bør gjennomføres på mest mulig egnet vis, spesielt ovenfor nåværende og kommende styrketreningsaktive unge menn.

6.5.3 Dopingtesting på norske treningscenter

Ingen av deltakerne hevder de ville hatt et problem med å avlegge en dopingtest på treningscenteret de er medlem av. Sett i lyset av tidligere opplevelser av dopinganklager som komplimenter ville de vurdert å bli dopingtestet på samme vis. De har imidlertid svært varierende holdninger til behovet for dopingtesting på norske treningscenter på generelt grunnlag, og hvordan eventuell testing bør foregå.

Alle intervjusubjektene visste at det er mulig å bli dopingtestet på treningscenterene de trener på, men ingen hadde hørt om tilfeller av testing. De var derfor nysgjerrige på hvor mange dopingtester som faktisk blir gjennomført årlig på norske treningscenter. I den forbindelse forklarte jeg hvordan «Rent Senter»-sertifiseringen fungerer og la frem årsstatistikken for 2023. Alle ga uttrykk for at antall gjennomførte tester dette året var lavt, men med ulike holdninger til hvorvidt det bør testes mer eller mindre.

At det bare var 89 tester i hele Norge er jo helt synssykt lavt, og det er sikkert litt fordi terskelen for å mistenke noen er ganske høy, så da funker det åpenbart ikke. Så da kan nok en ny løsning være fornuftig. -Henrik

Henrik forteller om egne erfaringer med testsystemet fra tiden han selv jobbet på et «Rent Senter»-sertifisert treningscenter. Han forteller om hvordan de ansatte og ledelsen på senteret skjønte at enkelte medlemmer dopet seg, men at dette likevel ikke ble tatt tak i.

Det var litt sånn holdning om at det skjer ikke noe uansett. Det var det inntrykket jeg fikk. -Henrik

Basert på disse erfaringene henter Henrik til at det også kunne være gunstig å teste tilfeldig treningscentermedlemmer. Samtidig mener han det ikke er noe poeng å skulle dopingteste med hensikt «å arrestere folk». Han hevder å kun være for mer dopingtesting om det testes for å forebygge med oppfølging som konsekvens, heller enn bøter og sanksjoner. Daniel er enig i tankegangen, men mener at ressurser heller burde brukes på andre former for forebyggende arbeid, da han ser ikke noe grunn til å bruke økonomiske midler på å teste enkeltpersoner. Han begrunner tankegangen med hensyn til mangelen på praktiske konsekvenser av testingen som gjennomføres;

Altså, blir de testet også finner de ut at (...) den er positiv. Så blir du kastet ut av treningscenteret ditt. (...) De finner seg alltid et annet sted å trene og fortsetter å bruke. Så jeg tror ikke det hjelper så veldig mye. -Daniel

På den andre siden mener Anders, Isak og Oscar at det burde gjennomføres flere dopingtester på norske treningscenter. Isak synes det bør testes i en kombinasjon av mistenkte og tilfeldige medlemmer, mens Anders og Oscar mener det er for lav forekomst av doping til å gjennomføre randomiserte tester.

Det sitter ikke helt godt i magen at man bare skal teste tilfeldig. Hvis man setter foten inn på et treningscenter for første gang, så får man beskjed om at man skal bli testet. -Anders

Kasper synes det er vanskelig å si for sikkert om det bør testes mer eller ikke, men er i likhet med Anders og Oscar tydelig på at testing av tilfeldige medlemmer vil være kontraproduktivt. Han tror mange mennesker er nervøse for å trene på treningscenter i utgangspunktet og at det neppe hjelper om man i tillegg skal bekymre seg for å bli tatt ut i tilfeldige dopingtester. Avslutningsvis ser ikke Thomas hensikten med å skulle dopingteste på den måten det gjennomføres i dag. Han synes heller at dopingtesting på eget initiativ kunne vært en mulighet for mennesker til å renske seg fra dopinganklager. På denne måten mener han dopingtesting kunne vært brukt til en å sikre et ærligere treningsmiljø, heller enn å være en strategi for utestenging av medlemmer.

6.5.4 Holdninger til dopinglovverket*

*Kommende drøftinger forholder seg til utvalgets holdninger til det gjeldende lovverket om ikke-medisinsk bruk av dopingmidler for befolkningen som helhet, uavhengig av idretten.

Tross enighet om at det bør rettes mer fokus på forebyggende dopingarbeid i det norske samfunnet, splittes utvalget når det kommer til hvorvidt de mener bruk av dopingmidler burde være lov på samfunnsnivå. Anders, Oscar og Henrik er klare på at doping bør være forbudt og støtter dagens restriktive regelverk. De mener det ikke er forsvarlig å skulle tillatte bruk av dopingmidler i samfunnet, som følge av de mange negative helsekonsekvensene.

Hvis det ikke hadde vært helserisiko, så ser jeg heller ikke noen grunn til at det skulle vært ulovlig. -Henrik

Kasper hevder i motsetning å være «såpass liberal» at mennesker selv burde få velge om de ønsker å bruke dopingmidler, uten å skulle straffes for dette. Han begrunner tankegangen sin på følgende måte;

Hvis dem er bevisst på det og klar over at; «Jeg tar av livet mitt for å oppnå resultatene jeg har lyst på» så mener jeg dem skal få lov til det, selv om det er synd. Jeg hadde jo aldri oppfordret noen. Jeg hadde jo frarådet folk på det sterkeste å ta dopingmidler, men i bunn og grunn er det ens eget liv og en får velge hva en vil gjøre med det. -Kasper

Den holdningsmessige motsetningen mellom Henrik og Kasper er interessant som følge av deres lignende idrettsaktive bakgrunner. Henrik er tydelig på at idrettsbakgrunnen hans har bidratt til hans sterke standpunkt mot bruk av dopingmidler. Dette er betraktninger som viser hvordan Bourdieus refleksjoner om oppvekstens preg på egen habitus har praktisk verdi. Det er tydelig at Henrik har internalisert idrettens antidopingstandpunkt, og har videreført dette til styrketreningspraksisen. I motsetning kan Kaspers nåværende syn på dopingregelverket anses som en utfordring av Bourdieus habitusbegrep, ettersom hans oppvekst i et idrettsmiljø med nulltoleranse for doping ikke ser ut til å ha ført til en internalisering av de samme holdningene som Henrik. Et interessant aspekt er imidlertid at Kasper tror det foregår mye dopingbruk blant norske idrettsutøvere. Kanskje har hans opplevelse av en idrett preget av juks påvirket til

utvikling av et mer kritisk eller distansert forhold til de holdningene og reglene han ble eksponert for i oppveksten. Likefullt mener Kasper det er gunstig at det er et lovverk som regulerer tilgangen på dopingmidler. Spesielt ovenfor yngre mennesker uten tilstrekkelig kunnskap og risikoforståelse tror han lovverket kan fungere som en bremsende faktor, selv om han til og syvende og sist mener dopingbruk bør være opp til den enkelte.

Kasper er ikke alene om ha et liberalt syn på bruk av dopingmidler ovenfor den norske befolkningen. Daniel mener mennesker burde få gjøre som de vil med egen kropp, og synes derfor at dopingmidler derfor burde være lovlig. Han ser samtidig at denne frihet ikke kommer uten konsekvenser, og skulle derfor helst sett at alle som bruker dopingmidler gjorde dette i samråd med helsepersonell. Etter litt refleksjon frem og tilbake blir også Isak enig med seg selv om at dopingmidler bør være lovlig. Han erkjenner at en slik lovendring kunne medført økende bruksforekomst, da flere mennesker enn i dag ville blitt eksponert for og oppdaget dopingmidlenes effekter. Likevel er han tydelig på at dette ikke bør tas høyde for når lover skal etableres, og begrunner tankegangen på følgende måte;

Hvis jeg blir negativt påvirket av hva en annen driver med og hvordan en annen ser ut så er det jo egentlig meg selv som må gå i meg selv, og ikke bli påvirket av det. -Isak

Isak er imidlertid tydelig på at forebyggende dopingarbeid blir spesielt viktig om doping engang blir lov, slik han mener det bør. Han mener lovendringen ville medført at det hadde vært enda viktigere å signalisere at bruken ikke nødvendigvis er bra, selv om den er lovlig. Thomas er også av den oppfatning av at bruk av dopingmidler burde være lov. Han ser ikke noe grunn til hvorfor det ikke skulle være lov så lenge man er et produktivt medlem av samfunnet, og ikke gjør noe som skader eller plager andre mennesker.

Akkurat som at hvis noen velger å drikke seg drita en kveld, uten at de går ut og plager noen, men hvis de bare er med noen kompiser hjemme hos seg selv og drikker seg drita så vil jo ikke det være bra for helsen deres, men det er jo lovlig. (...) Jeg synes at det er et fritt land, og man burde kunne gjøre det man vil, så lenge man ikke skader andre mennesker. -Thomas

Jeg utfordrer Thomas på hva han tenker om at en indirekte konsekvens av individers dopingbruk kan være unødvendig mental påkjenning for vedkommendes pårørende. Han svarer raskt og reflektert;

Det er veldig mange ting man kan gjøre som kan være bekymringsverdig for pårørende rundt deg og folk som bryr seg om deg, men det betyr ikke nødvendigvis at det skal være ulovlig. Akkurat som hvis jeg velger å klatre opp Mount Everest uten å ta med meg utstyr, eller gjør et eller annet helt crazy. Det er sikkert folk i familien min som kanskje hadde bekymret for at noe kommer til å skje med meg, men betyr det at jeg ikke skal få lov til å gjøre det eller at det skal være ulovlig? (...) Jeg synes ikke nødvendigvis det er en logisk måte å sette opp loven på. -Thomas

Crossley (2006, s. 27) beskriver hvordan vi snakker om våre motiver ikke vil være fullverdige beskrivelser av mentale prosesser, da språkets begrensninger og ledende diskurser legger føringer for hvordan vi uttrykker oss og blir forstått. Jeg synes likevel at Thomas setter ord på kompleks tematikk på en forståelig og interessant måte. Synet hans oppsummerer det jeg opplever som gjengansmelodien i argumentene til intervjusubjektene med et liberalt syn på dopinglovverket, der tanken er at mennesket selv skal stå fritt til å utvikle egen kropp. I motsetning mener de som er for dagens restriktive dopingregelverk at det ikke er forsvarlig å skulle tillatte bruk av stoffer med åpenbare negative helseeffekter. Sett i retrospekt burde jeg derfor spurt de restriktive intervjusubjektene om deres tanker om tobakk- eller alkohollovverket, som basert på samme argument trolig burde vært endret.

Det er vanskelig å si om deltakernes uenigheter om dopinglovverket skyldes deres prinsipielle tanker om statens makt over individet, eller dopingmidlene i seg selv. Uansett viser engasjementet rundt tematikken at bruk av dopingmidler er et aktuelt diskusjonstema for fremtidens demokratier. Uavhengig av hvilken retning fremtiden tar virker ikke dagens ledende diskurser og samhandlingsordner om bruk av dopingmidler på samfunnsnivå å være skrevet i sten.

7.0 Styrker og svakheter

Jeg vil nå ta for meg det jeg anser som oppgavens styrker og svakheter. Først vil jeg vurdere kvaliteten på studien med utgangspunkt i den kriteriologiske tilnærmingen for vurdering av kvalitativ forskning. Jeg vil så drøfte diskutabile forhold ved oppgaven med hensyn til egen refleksivitet, datainnsamlingsprosessen, samt mitt før- og etterarbeid i forskerrollen.

7.1 Kvaliteten på oppgaven

For å vurdere kvaliteten på oppgaven tar jeg utgangspunkt i Guba og Lincoln (1989, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 179-189) sin kriteriologiske tilnærming for kvalitetsvurdering av kvalitativ forskning. Sparkes og Smith (2014, s. 179) hevder dette er den mest brukte metoden for vurdering av kvalitativ forskning innen sport, trening og helse. Den kriteriologiske tilnærmingen tar utgangspunkt i de tradisjonelle vurderingsgrunnstenene innen kvantitativ forskning modifisert til den kvalitative forskningens egenart, gjennom vurdering av oppgavens *bekreftbarhet*, *troverdighet*, *pålitelighet* og *overførbarhet*.

Mens den kvantitative forskningstradisjonen søker objektivitet, anerkjenner kvalitative forskere egen subjektivitet. Heller enn objektivitet viser Sparkes og Smith (2014, s. 181) derfor til den kriteriologiske tilnærmingens mål om *bekreftbarhet* i kvalitativ forskning. Kriteriet innebærer at funn som presenteres skal gjenspeile perspektivene til intervjusubjektene i forskningen, heller enn forskerens forutinntatthet. For å sikre bekreftbarhet har jeg derfor gjort rede for egen subjektivitet, og begrunnet mine betraktninger forankret i deltakernes refleksjoner og det teoretiske rammeverket.

I kvantitativ forskning handler begrepet om validitet om i hvilken grad man klarer å måle det som ønskes målt (Thrane, 2018, s. 47). I kvalitativ forskning forsøkes dette sikret gjennom spørsmålsstilling omhandlende hvorvidt forskerens tolkninger gjenspeiler virkeligheten som er studert, og derav er *troverdige* (Thagaard, 2018, s. 189). Sparkes og Smith (2014, s. 189) viser til Guba og Lincoln sine flere foreslåtte teknikker for sikring av troverdig forskning. Et sentralt aspekt er behovet for et langvarig engasjement, der forskeren har satt seg godt inn i forskningstematikken over en lengre periode. Dette opplever jeg å ha gjort gjennom masterstudiet ved NIH.

Forfatterne er videre opptatt av hvordan bruk av en kritisk venn eller sparringspartner er gunstig for å få utenforstående perspektiver på eget arbeid. Her har veileder Sigmund Loland bidratt stort. Medlemssjekker, eller deltakerbekreftelse, referer til at man som forsker bruker deltakerne til å sjekke presisjonen på arbeidet (Burke, 2016, s. 331). I denne studiens tilfelle ønsket flere av deltakerne å få tilsendt deres ferdig transkriberte intervjuer. På denne måten fikk de anledning til å sjekke hvorvidt de kjente seg igjen i egne uttalelser og opplevde at intervjuet reflekterer deres faktiske holdninger og erfaringer. Ingen deltakere ga uttrykk for å ville gå tilbake på noe av det som ble sagt under intervjusituasjonene. Videre har jeg identifisert motsigelser i dataene, reflektert over egne forutantagelser og vært åpen om disse, slik Guba og Lincoln (1989, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 179-189) også foreslår.

Sparkes og Smith (2014, s. 180) beskriver hvordan reliabilitet i kvantitativ forskning omhandler hvor presist og konsekvent man kan klare å måle en variabel. Et slik kvalitetsmål går ikke overens med den kvalitative forskningstradisjonen. Av den grunn beskriver Guba og Lincoln (1989, s. 242, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 180) *pålitelighet* som en mer egnet videreføring av kvalitetskriteriet om reliabilitet. At kvalitativ forskning regnes som pålitelighet innebærer at det er en tydelig sti i forskningen, med en rød tråd hele veien fra datainnsamlingen til resultatene presenteres. For å oppnå dette stilles det krav om gjennomsiktighet i alle ledd, slik at leseren får et helhetlig og transparent inntrykk av forskningsprosessen (Sparkes & Smith, 2014, s. 180-181). Med hensikt å innfri pålitelighetskriteriet har jeg vært åpen om hvordan jeg har tenkt, med begrunnelser og overveielser som ble gjort på veien mot fullført masteroppgave. Eksempelvis har jeg vært åpen omkring innledende utfordringer med å rekruttere deltakere til studien og hvordan dette ble løst. På samme detaljnivå har jeg beskrevet fremgangsmåten i arbeidet med å analysere intervjutranskripsjonene.

Det siste kvalitetskriteriet i den kriteriologiske tilnærmingen er vurdering av oppgavens *overførbarhet*. I tråd med den ontologiske forståelsen av kunnskap som relativistisk og kontekst-relatert forholder ikke kvalitative forskere seg til generaliserbarhet, men heller overførbarhet. Kvalitetstegnet handler om i hvilken grad funnene består av så tykke beskrivelser at lesere som ønsker å trekke paralleller til lignende kontekster anser dette som mulig (Lincoln & Guba, 1985, s. 124, referert i Sparkes & Smith, 2014, s. 185). Mason (2018, s. 13) definerer tykke beskrivelser som når forskeren tar hensyn til

kontekstuelle og miljømessige forhold ved kvalitative redegjørelser og beskrivelser. For å lykkes med dette holdt jeg fokus på inklusjon av intervjusubjektenes individuelle utgangspunkter og erfaringer når deres uttalelser skulle drøftes og settes i større sammenhenger. I den anledning blir innholdet presentert i *Tabell 1* og *Tabell 2* viktig supplementer til diskusjonsdelen av oppgaven.

7.2 Diskutable forhold ved oppgaven

Finlay og Gough (2003, s. 9) beskriver en forskers refleksivitet som nøye drøftinger og vurderingen av den intersubjektive-dynamikken mellom forsker og deltakere, samt hvordan egen bakgrunn og atferd i forskerrollen påvirker forskningens funn og prosess. Slik blir å reflektere rundt maktbalansen mellom aktørene i en intervjusituasjon en viktig del av den refleksive forskerrollen (Leseth & Tellmann, 2018, s. 80). Som følge av min posisjon i forskerrollen med varierende grad av tidligere bekjentskap til deltakerne, blir åpenhet rundt denne tematikken en sentral del av mitt refleksive arbeid.

At jeg har tidligere kjennskap til noen av intervjusubjektene kan både tenkes å ha styrker og svakheter. Mason (2018, s. 64) skriver om viktigheten av at utvalget er egnet for å skape mening for oppgavens problemstilling. For å lykkes med dette vurderer jeg det som en forutsetning at deltakerne åpner seg og svarer ærlig omhandlende tematikken i fokus. Thagaard (2018, s. 105) beskriver i den forbindelse hvordan en god og tillitsfull atmosfære er en forutsetning for intervjuer med god kvalitet. Slik kan det tenkes at den innledende troverdigheten med deltakerne jeg allerede har en relasjon til er en styrke i jakten på oppriktige svar og genuine samtaler. Av den grunn vurderer jeg min tidligere kjennskap til noen av deltakerne som en styrke, heller enn en svakhet, gitt at jeg klarte å forholde meg upartisk og nøytral, i tråd med Wolcott (1994, s. 36-37) sine refleksjoner om viktigheten av å være disiplinert subjektiv. Når jeg ser tilbake på datainnsamlingsprosessen som helhet opplevde jeg imidlertid å få god kontakt og dialog med alle intervjusubjektene, uavhengig av tidligere bekjennsgrad. Her vurderer jeg mine felles kjennetegn med samtlige deltakere som gunstig for å styrke vår innbyrdes troverdighet. Vi er samme kjønn, relativt like i alder og har en felles interesse i form av styrketrening på treningssenter. Dette er forhold som vil redusere sjansene for sosial avstand mellom oss, og samtidig øker sjansene for at vi forstår hverandre. Eksempelvis er det flere gjentakende ord, uttrykk og referanser som hyppig brukes av

de intervjuede, som ikke nødvendigvis forstås om man ikke selv har vært en del av styrketreningskulturen på treningssenter.

På den andre siden anerkjenner jeg hvordan mine ulike relasjoner til deltakerne og kjennetegnsmessige likheter kan ha hatt potensiell negativ innvirkning på datainnsamlingsprosessen. Dette skyldes hvordan interaksjonen og meningsskapelsen preges av begge parters subjektiviteter og forutsetninger (Thagaard, 2018, s. 104-107). Som følge av tematikkens sensitive grad kan det være at enkelte deltakere følte seg forpliktet til å gi sosialt aksepterte svar. Kanskje forsøkte noen av deltakere å gi meg svarene de trodde jeg var på jakt etter. Jeg vurderer denne problematikken som gjeldende uavhengig av min tidligere grad av bekjentskap til de intervjuede. Thagaard (2018, s. 108-109) skriver i den forbindelse om viktigheten av møte intervjusubjekter på en aksepterende måte når de åpner seg om forhold det kan være krevende å snakke om. Jeg gjorde derfor mitt ytterste for å legge til rette for en trygg intervjusituasjon med rom for ærlighet, der jeg opptrådte mest mulig nøytralt med hensikt å ikke påvirke deltakernes svar og refleksjoner i den ene eller andre retningen.

Videre må det nevnes at denne studien består av et meget selektivt utvalg deltakere. Dette i form av deltakere i stand til og interessert i å reflektere rundt forskningstematikken. På sett og vis ville det derfor vært unaturlig om fåtallet med frivillige bidragsytere ikke gikk inn i deltakelsen med et ønske om å dele åpenhertig. Utvalget representerer på den andre siden en liten andel av alle de menneskene jeg har vært i dialog med gjennom rekrutteringsprosessen. Det er unge menn der ute med viktige og aktuelle perspektiver, som av ulike årsaker ikke ønsker eller vegrer seg for å delta. Dette er mennesker jeg gjerne skulle snakket med. Selv om den lave oppslutningen på deltagelsesvillighet kan henge sammen med mine rekrutteringsstrategier, opplever jeg styrketreningsaktive unge menns opplevde barrierer for å snakke om kropp og bruk av dopingbruk som et interessant forskningstema i seg selv.

Avslutningsvis opplever jeg min lille erfaring i intervjuerrollen som en svakhet ved oppgavens datagrunnlag. Før arbeidet med denne masteroppgaven begynte kan jeg telle antall gjennomførte kvalitative intervjuer på en hånd. Av den grunn opplevde jeg som nevnt å bli tryggere i forskerrollen underveis i datainnsamlingsprosessen. For hvert intervju som gikk merket jeg forbedring i egen evne til å tilpasse spørsmålene etter

samtaledynamikken. Spesielt i de to første intervjuene opplevde jeg å være i overkant begrenset til intervjuguiden. Sett i retrospekt kunne det derfor vært gunstig å gjennomføre flere pilotintervjuer i forkant av den faktiske datainnsamlingen. Trolig kunne dette bidratt til at jeg hadde følt meg tryggere i forskerrollen og mestret intervjusituasjonen bedre fra første intervju. Som alltid er det lett å være etterpåkløkt.

8.0 Videre forskning

Ved siden av styrketreningsaktive unge menns opplevde barrierer for å snakke om holdninger til kropp og dopingbruk har det også dukket opp andre forhold jeg mener har grobunn for videre forskning. Først og fremst forteller intervjusubjektene i større grad om utfordringer tilknyttet overdrevent trenings- og kroppsfokus da de var yngre, sammenlignet med hva de opplever i dag. Av den grunn mener jeg det ville vært interessant å gjennomføre lignende kvalitative intervjuer av unge styrketreningsaktive gutter som nylig har begynt med styrketrening på treningssenter, eksempelvis i alderen 14 til 18 år. Basert på utvalgets perspektiver virker dette å være en aldersfase der forebyggende arbeid og bevisstgjøring omhandlende kroppslige utviklingsprosesser og bruk av dopingmidler vil være spesielt viktig. Det kunne også vært interessant å gjennomføre en longitudinell studie som undersøker holdningsendringer til kropp og dopingmidler som følge av oppstart og deltakelse over tid på norske treningssenter. Forskningen kunne både blitt gjennomført kvalitativt blant et mindre utvalg mennesker, men også på kvantitativt vis i større omfang med hensikt å kartlegge trender i holdningsutvikling på landsbasis. Slike studier kunne vært gode indikatorer på hvordan og i hvilken grad det norske treningssentermiljøet påvirker unge menneskers holdninger til kropp og bruk av ulike former for prestasjonsfremmende midler.

Som en del av det refleksive forskerarbeidet har jeg også reflektert over tematikk og spørsmål jeg burde undersøkt nærmere for å berike analysen som foreligger.

Eksempelvis ser jeg hvordan jeg burde spurt intervjusubjektene om i hvilken grad de er ærlige om egne treningsmengder og tanker om kroppens betydning, både ovenfor sine generaliserte og signifikante andre. Er de for opptatt av å formidle at de legger ned arbeid for å se ut på en viss måte, eller er dette noe som bevisst holdes skjult? Gitt Goffmans tanker om menneskelig hemmelighold hadde det vært interessant å kartlegge

hvordan dette behovet har endret seg med årene som styrketreningsaktive, i takt med deres endrede vurderinger av den fysiske kapitalformens verdi.

9.0 Konklusjon

Denne masteroppgaven har forsøkt å belyse syv styrketreningsaktive unge menns unike holdninger og erfaringer. Historiene deres med styrketrening på norske treningssenter er forskjellige, men deres opplevelser forenes gjennom hvordan treningsformen har blitt en varig og viktig del av livene deres. Alle deltakerne forteller om hvordan kroppslige endringer som følge av styrketrening har bidratt til en forbedret selvfølelse, men underveis i prosessen også et økende kroppsfokus. I den forbindelse deler flere åpenhjertig om hvordan treningsformen og deres kroppslige utviklingsprosesser også har bydd på utfordringer. Dette eksempelvis i form av et overdrevent fokus og forvrengt syn på egne kropper, samt periodevise anstrengte og tvangspregede forhold til matinntak og treningsmengder.

Med tiden rapporterer samtlige om å ha utviklet et mer nyansert syn på betydningen av kroppslig utseende. Samtidig forstår de hvorfor dette kan være utfordrende å innse for unge menn etterstrebende sosial anerkjennelse i sosiokulturelle miljøer der kroppslige idealer veies tungt. Av den grunn enes intervjusubjektene om å tro at styrketreningsaktive unge menn kan være en sårbar gruppe for utvikling av normaliserte forhold til ekstraordinære kropper, slik Kasper sa det så fint. På denne måten ser utvalget relevansen av iverksettelse av egnede tiltak med hensikt å redusere sjansene for utvikling av kroppslige kompleksiteter blant styrketreningsaktive unge menn.

De er opptatt av å formidle hvordan økende kroppslig fokus kan gå ut av kontroll dersom man ikke har et bevisst forhold til betydningen av individuelle utviklingsprosesser, og de potensielle fallgruvene ved overdreven og ukritisk sosial sammenligning av kropper. Det rapporteres i den forbindelse om utbredt sosial sammenligning av kropper blant unge menn i dagens samfunn, spesielt fremtredende på treningssenter og i sosiale medier. Estetiske kroppsidealer som etterstrebes viser seg å være uttrykk for en attraktiv maskulinitet med positiv effekt på unge menns selvfølelse og sosiale status. Dette skyldes hvordan tilgang på fysisk kapital og oppnåelse av kroppslige idealer virker å signalisere personlige egenskaper og attraktivitet på en måte ord og materielle goder ikke kan. Slik forstår utvalget hvorfor styrketreningsaktive unge

menn kan la seg friste av dopingmidlers appellerende effekter, og tilsynelatende oppfatter dopinganklager som komplimenter. På bakgrunn av refleksjonene ser deltakerne viktigheten av åpenhet om dopingbruk og at forebyggende arbeid iverksettes tidlig. Det foreslås at forebyggende tiltak formidles på engasjerende vis av mennesker som forstår de unge mennenes situasjon.

På samme tid har deltakerne varierte holdninger til dagens norske dopingregelverk på samfunnsnivå. Gjengansmelodien i argumentene til intervjusubjektene med et liberalt syn på dopinglovverket er hvordan mennesker selv burde stå fritt til å påvirke egne kroppslige utviklingsprosesser. I motsetning mener de som støtter et restriktivt regelverk at det ikke er forsvarlig å skulle tillatte bruk av dopingmidler, grunnet stoffenes negative helseeffekter. Motstridelsene viser at mennesker kan stå samlet i et engasjement for forebyggende dopingarbeid, men likevel strides på spørsmål om hvorvidt dopingmidler bør legaliseres på overordnet samfunnsnivå, uavhengig av idretten.

Oppsummert finner jeg studiens funn underbyggende relevansen av en mer åpen samfunnsdiskurs omhandlende unge menns holdninger til kropp og bruk av dopingmidler. Gjennom økt fokus på tematikken håper jeg flest mulig unge menn kan få gode opplevelser som styrketreningsaktive medlemmer av norske treningscenter, med reduserte sjanser for utvikling av kroppslige komplekser og uhensiktsmessig bruk av prestasjonsfremmende midler. Til slutt håper jeg oppgaven har tydeliggjort at kroppslig usikkerhet ikke behøver være noe man føler man står alene om som ung mann i dagens samfunn, styrketreningsaktiv eller ei.

Kognitivt sett så vet jeg jo at jeg ser veldig bra ut sammenlignet med en vanlig person, men emosjonelt sett så er det fortsatt en longing etter å ville ha mer. Og det er der alltid.

-Thomas, 20 år

Litteratur

- Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Abstrakt Forlag.
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, 23(3-4), 91-112. <http://dx.doi.org/10.2478/ssr-2014-0006>
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2020). (Un)Becoming a Fitness Doper: Negotiating the Meaning of Illicit Drug Use in a Gym and Fitness Context. *Journal of Sport and Social Issues*, 44(1), 93-109. <https://doi.org/10.1177/0193723519867589>
- Andreasson, J. & Henning, A. (2021). *Performance cultures and doped bodies: Challenging categories, gender norms, and policy responses*. Common Ground Research Networks.
- Antidoping Norge. (u.å.a.). *Hvorfor skal dere bli Rent Senter?* Rent Senter. <https://www.rentsenter.no/why>
- Antidoping Norge. (u.å.b.). *Rent senter*. <https://www.antidoping.no/årsrapport-2023/doping-som-samfunnsproblem/rent-senter-antidoping-på-treningscentre>
- Antidoping Norge (u.å.c.). *Q&A - spørsmål og svar*. Rent Senter. <https://www.rentsenter.no/faq>
- Antidoping Norge. (u.å.d.). *Kosttilskudd*. <https://www.antidoping.no/kunnskap-og-ressurser/kosttilskudd>
- Antidoping Norge. (u.å.e.). *Lovbestemmelser*. <https://www.antidoping.no/kunnskap-og-ressurser/lovbestemmelser>
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater (NOVA Rapport 6/24)*. NOVA/OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3145138>
- Barland, B. & Tangen, J. O. (2009). *Kroppspresentasjon og andre prestasjoner: en omfangsundersøkelse om bruk av doping* (PHS forskning 2009:3). Politihøgskolen. <https://phs.brage.unit.no/phs-xmlui/handle/11250/175058>

- Beck-Hansen, E. (2023, 20. november). *Når barn og unge deltar i forskning*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/barn/>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Overs.). Harvard University Press. (Opprinnelig utgitt 1979)
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. I J. Richardson (Red.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (s. 241-258). Greenwood Press.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice* (R. Nice, Overs.). Stanford University Press. (Opprinnelig utgitt 1980)
- Bratland-Sanda, S., Vikøren Myhre, T. H. & Tangen, J. O. (2020). Treningscentre, fitness og folkehelse- aktiviteter, verdier og paradokser. I E. Å. Skille, I. B. Vedøy & K. R. Skulberg (Red.), *Folkehelse- en tverrfaglig grunnbok* (s. 177-203). Cappelen Damm Akademisk.
- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using Thematic Analysis In Sport And Exercise Research. I B. Smith & A. C. Sparkes (Red.), *Routledge Handbook Of Qualitative Research In Sport And Exercise* (s. 191–205). Routledge.
- Breivik, G., Sagoe, D. & Loland, S. (2022). Personality and willingness towards performance enhancement and body modification: A cross-sectional survey of a nationally representative sample of Norwegians. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.906634>
- Burke, S. (2016). Rethinking ‘validity’ and ‘trustworthiness’ in qualitative inquiry: how might we judge the quality of qualitative research in sport and exercise sciences? I B. Smith & A. C. Sparkes (Red.), *Routledge Handbook Of Qualitative Research In Sport And Exercise* (s. 330-339). Routledge.
- Christiansen, A. V. (2009). Doping in fitness and strength training programmes- politics, motives and masculinity. I E. Møller, M. McNamee & P. Dimeo (Red.), *Elite sport, doping and public health* (s. 99-118). University Press of Southern Denmark.

- Christiansen, A. V. (2019). Civilized Muscles: Building a Powerful Body as a Vehicle for Social Status and Identity Formation. *Social Sciences*, 8(10), 287. <https://doi.org/10.3390/socsci8100287>
- Christiansen, A. V. (2020). *Gym culture, identity and performance-enhancing drugs: tracing a typology of steroid use*. Routledge.
- Crossley, N. (2001). *The social body: Habit, identity and desire*. Sage Publications.
- Crossley, N. (2006). In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers. *Body & Society*, 12(3), 23-50. <https://doi.org/10.1177/1357034X06067154>
- Connell, R. W. & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Dahlgren, K. & Ljunggren, J. (2010). Klasse: Begrep, skjema og debatt. I K. Dahlgren & J. Ljunggren (Red.). *Klassebilder: Ulikhet og sosial mobilitet i Norge* (s. 13-27). Universitetsforlaget.
- Dalen, H. B. (2024, 19. november). *Styrketrening i vinden*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levokarsundersokelsen/artikler/styrketrening-i-vinden>
- Dalen, H. B. & Støren, K. S. (2021, 8. desember). *En av ti trener aldri*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levokarsundersokelsen/artikler/en-av-ti-trener-aldri>
- Evans-Brown, M. J., McVeigh, J., Perkins, C. & Bellis, M. A. (2012). *Human enhancement drugs: The emerging challenges to public health*. Liverpool John Moores University.
- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

- Finlay, L. & Gough, B. (2003). *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and the social sciences*. Blackwell.
- Forbrukerrådet. (2024). *Press, piller og pulver: Bruk av kosttilskudd blant unge forbrukere (13–24 år)*. Forbrukerrådet.
<https://storage02.forbrukerradet.no/media/2024/10/bruk-av-kosttilskudd-blant-unge-forbrukere-2024.pdf>
- Forskrift om hva som er dopingmidler. (2023). *Forskrift om hva som skal anses som dopingmidler* (FOR-2023-12-20-2165). Lovdata.
<https://lovdata.no/forskrift/1993-04-30-318>
- Foucault, M. (1972). *The archaeology of knowledge and the discourse on language* (A. M. Sheridan Smith, Overs.). Pantheon Books. (Opprinnelig utgitt 1969)
- Frew, M., & McGillivray, D. (2005). Health clubs and body politics: aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure Studies*, 24(2), 161–175.
<https://doi.org/10.1080/0261436042000300432>
- Giddens, A. & Sutton, P. W. (2017). *Sociology* (8. utg.). Polity Press.
- Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, R. P. & Carr, D. (2020). *Introduction to sociology* (12. utg.). W. W. Norton & Company.
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig* (2. utg.). Pax Forlag.
- Holloway, I. (1997). *Basic concepts for qualitative research*. Blackwell Science.
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Cappelen Damm.
- Jenssen, I. H. & Johannessen, K. B. (2015). Aggression and body image concerns among anabolic androgenic steroid users, contemplators, and controls in Norway. *Body image*, 12, 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.009>

- Kanayama, G. & Pope Jr., H. G. (2018). History and epidemiology of anabolic androgens in athletes and non-athletes. *Molecular and cellular endocrinology*, 464, 4–13. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2017.02.039>
- Kimergård, A. & McVeigh, J. (2014). Environments, risk and health harms: a qualitative investigation into the illicit use of anabolic steroids among people using harm reduction services in the UK. *BMJ open*, 4(6), Artikkel e005275. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005275>
- Klein, A. M. (1993). *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. State University of New York Press.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal.
- Landolfi, E. (2013). Exercise Addiction. *Sports Medicine*, 43, 111–119. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0013-x>
- Lauritzen, F. (2024). Attitudes and doping prevalence among Norwegian youth across exercise activities. *Performance Enhancement & Health*, 12(3), Artikkel 100286. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100286>
- Lauritzen, F., Daviknes, P. & Byfuglien, H. H. (2020). *Motiver for trening, bruk av kosttilskudd og holdninger til doping blant fysisk aktive nordmenn mellom 15-25 år*. Antidoping Norge. https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/anitidoping/Rapport_januar2020.pdf?mtime=20200224112738&focal=none
- Legemiddeloven. (1994). *Lov om legemidler m.v. (legemiddeloven)* (LOV-1992-12-04-132). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1992-12-04-132/§24a>
- Lamarche, L., Gammage, K. L. & Ozimok, B. (2018). The Gym as a Culture of Body Achievement: Exploring Negative and Positive Body Image Experiences in Men Attending University. *Sage Open*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2158244018778103>

- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Loland, S. (2015). Performance-enhancing biomedical technology in sport: where are the limits? I V. Møller, I. Waddington & J. Hoberman (Red.), *Routledge handbook of drugs and sport* (s. 54–63). Routledge.
- Loland, S. (2023). The Idea of Natural Athletic Performance: An Interpretation and a Defence. I D. Svensson, E. Backman, S. Hedenborg & S. Sörlin (Red.), *Sport, Performance and Sustainability* (s. 19–30). Routledge.
- Loland, S. & Hoppeler, H. (2012). Justifying anti-doping: The fair opportunity principle and the biology of performance enhancement. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 347-353. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566374>
- Loland, S. & McNamee, M. (2016). Anti-doping, performance enhancement and 'the spirit of sport': a philosophical and ethical critique. I N. Ahmadi, A. Ljungqvist & G. Svedsäter (Red.), *Doping and public health* (s. 111-123). Routledge.
- Markula, P. & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. Routledge.
- Markula, P. & Silk, M. (2011). *Qualitative research for physical culture*. Palgrave Macmillan.
- Mason, J. (2018). *Qualitative researching* (3. utg.). Sage Publications.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C. & Rowan, E. T. (2004). Muscle Mania: Development of a New Scale Examining the Drive for Muscularity in Canadian Males. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 30–39. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.30>
- Norges Idrettshøgskole. (2023, 28. september). *Rutiner forskning og personvern NIH*. <https://www.nih.no/om/personvern/rutiner-forskning-og-personvern-nih.html>

- NOU 2024: 8. (2024). *Likestillingens neste steg- Mannsutvalgets rapport*. Kultur- og likestillingsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-8/id3035815/?ch=1>
- Ntoumanis, N., Dølven, S., Barkoukis, V., Boardley, I. D., Hvidemose, J. S., Juhl, C. B. & Gucciardi, D. F. (2024). Psychosocial predictors of doping intentions and use in sport and exercise: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 58(19), 1145–1156. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107910>
- Pedersen, I. K. (2010). Doping and the perfect body expert: social and cultural indicators of performance-enhancing drug use in Danish gyms. *Sport in Society*, 13(3), 503–516. <https://doi.org/10.1080/17430431003588184>
- Prop. 107 L (2012–2013). *Endringer i legemiddelloven (utvidet forbud mot dopingmidler m.m.)*. Helse og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/1281735812e54a7f9850839d1b93e4f8/no/pdfs/prp201220130107000dddpdfs.pdf>
- Rysst, M. (2010). “Healthism” and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5), 71–80. <https://doi.org/10.1177/1403494810376561>
- Sagoe, D., Molde, H., Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (2014). The global epidemiology of anabolic-androgenic steroid use: a meta-analysis and meta-regression analysis. *Annals of epidemiology*, 24(5), 383–398. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2014.01.009>
- Sagoe, D., Torsheim, T., Molde, H., Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2015). Anabolic-androgenic steroid use in the nordic countries: A meta-analysis and meta-regression analysis. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 32(1), 7–20. <https://doi.org/10.1515/nsad-2015-0002>
- Sandvik, M. R., Bakken, A. & Loland, S. (2018). Anabolic-androgenic steroid use and correlates in Norwegian adolescents. *European Journal of Sport Science*, 18, 903-910. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1459869>

- Sandøy, T. A. (2013). *Anabole steroider i Norge- en oversikt fra befolkningsundersøkelser* (SIRUS-rapport nr. 4/2013). Statens institutt for rusmiddelforskning. <https://www.fhi.no/publ/2013/anabole-steroider-i-norge.-en-oversikt-fra-befolkningsundersokelser>
- SATS. (2024) *SATS ASA Q1 2024: All-time high first quarter revenue and profitability, leverage ratio at 2.0x* (617228). Oslo Børs. <https://newsweb.oslobors.no/message/617228>
- Shilling, C. (1991). Educating the Body: Physical Capital and the Production of Social Inequalities. *Sociology*, 25(4), 653-672. <https://doi.org/10.1177/0038038591025004006>
- Shilling, C. (2004). Physical capital and situated action:a new direction for corporeal sociology. *British Journal of Sociology of Education*, 25(4), 473–487. <https://doi.org/10.1080/0142569042000236961>
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory* (3. utg.). Sage Publications.
- Sikt. (u.å.). *Meldeskjema for personopplysninger i forskning*. <https://sikt.no/tjenester/personverntjenester-forskning/fylle-ut-meldeskjema-personopplysninger>
- Smith, B. & Sparkes, A. (2016). Interviews: qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. I B. Smith & A. Sparkes (Red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s. 103-123). Routledge.
- Sparkes, A. & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Stapleton, P., McIntyre, T. & Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users? *American journal of men's health*, 10(2), 100–109. <https://doi.org/10.1177/1557988314556673>
- Straffeloven. (2005.) *Lov om straff (straffeloven)* (LOV-2005-05-20-28). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2005-05-20-28/§234>

- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M. E. & Mathisen, T. F. (2021). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. *BMC Public Health*, 21, Artikkel 532. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10550-0>
- Svartdal, F. (2020, 3. november). Holdninger. I *Store norske leksikon*. Hentet 22.september 2024 fra <https://snl.no/holdning>
- Tangen, J. O. & Barland, B. (2014). Hidden patterns behind doping use among Norwegians 18-19 years old. *Journal of Sports Science* 2014, 1(1), 26-36. David Publishing. <http://hdl.handle.net/11250/220025>
- Tavares, A. S. R., Carolino, E., Rosado, A., Calmeiro, L. & Serpa, S. (2022). Characteristics of gym-goers performance-enhancing substance use. *Sustainability*, 14(5), Artikkel 2868. <https://doi.org/10.3390/su14052868>
- Tavares, A. S. R., Carolino, E., Teques, P., Calmeiro, L. & Serpa, S. (2024). Profile of gym-goers who do not use performance-enhancement substances. *Frontiers in psychology*, 15, Artikkel 1357566. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357566>
- Teigen, K. H. (1997). Motivasjon. I G. H. Nielsen & K. Raaheim (Red.), *En innføringsbok i psykologi for universiteter og høyskoler* (s. 195-209). Cappelen Akademisk Forlag.
- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode - en praktisk tilnærming*. Cappelen Damm Akademisk.
- Treningsindustrien. (2023, 1. november). *Treningssenterkjedene i Norge*. <https://ti.no/treningssenterkjedene-i-norge/>
- Voas, D. (2014). Towards a Sociology of Attitudes. *Sociological Research Online*, 19(1), 132-144. <https://doi.org/10.5153/sro.3289>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

- Wiefferink, C. H., Detmar, S. B., Coumans, B., Vogels, T. & Paulussen, T. G. (2008). Social psychological determinants of the use of performance-enhancing drugs by gym users. *Health education research*, 23(1), 70–80.
<https://doi.org/10.1093/her/cym004>
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Sage Publications.
- World Anti-Doping Agency. (u.å.). *Who we are*. <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>
- World Anti-Doping Agency. (2021). *World Anti-Doping Code 2021*.
https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_wada_code.pdf
- Zelli, A., Lucidi, F. & Mallia, L. (2019). The Relationships Among Adolescents' Drive for Muscularity, Drive for Thinness, Doping Attitudes, and Doping Intentions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 39-52.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.39>

Vedlegg 1: Tabell 2

Tabell 2. Utvalgets ulike innganger til styrketreningen og en grov skissert oversikt over hvordan deres forhold til egne kropper har utviklet seg med tiden som styrketreningsaktive.

Navn	Omtrentlig alder ved styrketreningsoppstarten	Tidligere treningsbakgrunn og motivasjon for styrketreningsoppstarten	Forhold til egen kropp før styrketreningen	Forhold til egen kropp underveis med styrketreningen	Forhold til egen kropp i dag
Anders	15 år	Etter å ha sluttet med organisert lagidrett forsto han viktigheten av å fortsatt holde seg fysisk aktiv. Styrketrening ble et naturlig og lett tilgjengelig valg.	Etter sammenligning med andre jevnaldrende anså han seg selv som en ordinær gutt med et gjennomsnittlig kroppslig utgangspunkt.	Virker å ha hatt et lite problematisk forhold til egen kropp. Han forteller om hvordan det var gøy å se den fysiske fremgangen han opplevde de første årene med styrketreningen. Samtidig forsto han tidlig at var lå foran andre jevnaldrende med tanke på utvikling av styrke og muskelmasse.	Er i dag tilfreds med egen kroppslige forfatning og innforstått med at den fysiske fremgangen ikke lenger vil være like synlig i det daglige, som under oppstarten med styrketreningen. På samme tid ser han at han at det fortsatt er rom for forbedring.
Henrik	17 år	Sluttet med individuell idrettssatsing som følge av skadeproblematikk. Etter dette økte han gradvis mengden styrketrening, en treningsform han allerede hadde god erfaring med fra idretten.	Det fortelles om en idrettslig tilnærming til kroppen der det ble spiste og trent for å presentere best mulig. Han mener derfor at kroppslig utseende ikke var i fokus før på slutten av videregående skole og etter styrketreningsoppstarten.	Virker å ha hatt et lite problematisk forhold til egen kropp. Han forteller om spesifikke perioder med ekstra fokus på opp- eller nedgang i kroppsvekt og derav tilpasninger av kroppslig utseende. Det presiseres at dette har vært lystbetonte eksperimenter heller enn handling drevet av kroppsmisnøye.	Forteller i dag om å ikke være så langt fra å være fornøyd med eget kroppslig utseende og prestasjonsnivå, men innrømmer samtidig å være bygget på en måte der han alltid ønsker å forbedre seg.
Thomas	15 år	Begynte litt tilfeldig med styrketrening som følge av et egentreningsprogram han fikk tildelt som en del av et kortvarig idrettskurs han deltok på. Han forteller om å ikke ha vært særlig «atletisk» før dette.	Opplevde å være usikker på seg selv og egen kropp som følge av sen pubertet. Han beskriver hvordan han var kort av vekst, hadde pipestemme og var skinny-fat*. <i>*Referanse til å ha en slank kroppsbygging, men samtidig noe overflødig fettmasse.</i>	Virker ikke å ha hatt et direkte anstrengt forhold til egen kropp, men er åpen om hvordan han i perioder har hatt unaturlig høye forventninger til eget kroppslig utseende.	Forteller om hvordan han i dag rasjonelt sett forstår at kroppen hans ser veldig bra ut sammenlignet med en vanlig person. På den andre siden tror han at han aldri vil kunne bli helt fornøyd med hvordan kroppen hans ser ut som følge av egne høye kroppslige standarder.
Kasper	19 år	Forteller om behovet for å finne en ny fysisk aktivitetsform etter å ha sluttet	Som følge av en idrettssatsing der han har vært vandt til å se lettklede mennesker mener han å alltid ha hatt	Opplevde et år eller to etter styrketreningsoppstarten å bli veldig opphengt i små kroppslige detaljer. Han mener dette utviklet seg et usunt forhold til egen kropp	Mener i dag å ikke lenger ha et problematisk forhold til egen kropp. Han er spesielt fornøyd med hvor sterk han har blitt, men erkjenner samtidig hvordan han fortsatt kan være småpirkete på eget kroppslige

		med egen individuelle idrettssatsing. Han prøvde styrketrening som en sosial arena, trivdes med treningsformen og har fortsatt siden.	et normalisert forhold til hvordan ulike kroppar ser ut. Han forteller vidare om hvordan han gikk inn i styrketreningen med tilfreds og godt forhold til et eget kroppslig utseende.	der han selv ikke klarte å se hvor godt trent han faktisk var.	utseende og bemerke visuelle ting han gjerne skulle endret på.
Isak	17 år	Etter å ha gjennomført styrketester som en del av idretten han drev med opplevde han å være vesentlig svakere enn hva han opprinnelig trodde. Han begynte derfor å trene styrketrening med mål om å bli sterkere for å kunne prestere bedre i idretten.	Hevder han ikke brydde seg om hvordan han så ut før han begynte med styrketrening. Før styrketreningsoppstarten var det eneste fokuset med treningen å prestere best mulig i idretten.	Forteller om at han et år eller to inn i styrketreningen ble overdrevent opptatt av hvordan han så ut. Som følge av dette utviklet han et tvangspregt forhold til treningsformen.	Opplever i dag å være fornøyd med kroppen sin, men er overbevist om at han tenker mye mer på hvordan han ser ut nå enn hva han gjorde før han begynte med styrketreningen. Han sier kroppsmisnøye ikke lenger er noe som plager han i hverdagen, men at han gjerne skulle verd foruten det økende kroppsfokuset han har opplevd som følge av styrketreningen.
Oscar	17 år	Han sluttet med organisert idrett og begynte med styrketrening etter hva han omtaler som en lengre periode med vektnedgang, der han gikk fra hva han beskriver som lubben til sykkelig undervektig. Han startet med styrketrening med mål om å bygge muskulatur og bli sunnere.	Forteller om et anstrengt forhold til egen kropp i barndommen. Etter å bli utsatt for kroppshets på skolen tok han grep med mål å gå ned i vekt. Dette utviklet seg til en usunn vektnedgangsperiode der han ble sykkelig tynn og underernært. Styrketreningen ble hans vei ut av det han omtaler som en form for anoreksi.	Han deler erfaringer om hvordan vonde vaner er vanskelig å endre. Etter styrketreningsoppstarten fortsatte hans dårlige forhold til mat og kropp derfor å være utfordrende. Han utviklet det han omtaler som en form for megareksi. De første årene med styrketrening bar derfor preg av en følelse av utilstrekkelighet, aldri fornøyd med hvordan han så ut eller hvor mye muskulatur han bygde.	Har med årene fått et mer balansert forhold til egen kropp, der funksjonalitet heller enn utseende står i fokus. Føler i dag å være på et godt sted mentalt, men at et overdrevent fokus på kropp og trening fortsatt kan prege han i perioder, og påvirke hverdagslige valg.
Daniel	17 år	Mener han har hatt en lite «idrettslig» oppvekst, men at han ble inspirert til å begynne med styrketrening etter å ha sett hvor godt trent vennene hans var. Etter å ha blitt med noen kamerater på det	Forteller om å ikke ha vært spesielt komfortabel i kroppen sin gjennom oppveksten. Som følge av å være liten og spinkel hadde han alltid et ønske om å bygge muskulatur og gå opp i vekt.	Minnes hvordan han utviklet et tvangspregt fokus på trening og kroppslig utseende de to første årene med styrketreningen. Han forteller om å bruke så mye tid og krefter på å pushe seg på trening og kosthold at det gikk utover energien i hverdagslivet ellers.	Har med tiden forstått at det kroppslige ikke er så viktig som han engang trodde. Han er fortsatt opptatt av hvordan han ser ut, men opplever å ha kommet seg vekk fra det tvangspregede forholdet til å måtte trene hele tiden, parallelt med å skulle spise og se ut på en viss måte.

		lokale treningscenteret fikk han raskt sansen for treningsformen.			
--	--	---	--	--	--

Vedlegg 2: Sikt-godkjenning

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

03.10.2024, 10:01



Meldeskjema

Referansenummer

466958

Hvilke personopplysninger skal du behandle?

- Navn
- Fødselsdato
- Kontaktinformasjon
- Stemme på lydopptak

Prosjektinformasjon

Tittel

Holdninger til kropp og bruk av dopingmidler blant unge styrketreningsaktive menn på norske treningssenter

Sammendrag

Dette er en kvalitativ masteroppgave der jeg ønsker å intervju et utvalg styrketreningsaktive unge menn i alderen 18–25 år som trener på norske treningssenter og har drevet med dette i over ett år. Intervjusubjektene vil spørres om deres holdninger til kropp og dopingbruk. Oppgaven vil undersøke og belyse opplevelse av kroppens betydning i unge menns liv, både på individuelt nivå og i samfunnet forøvrig. Jeg er nysgjerrig på hvilke kroppsideal de unge mennene har og hvor de opplever at disse idealene stammer fra. Videre vil jeg undersøke de unge mennenes villighet og ønske om å endre og modifisere kroppene sine, med fokus på bruk av dopingmidler. Hvor langt er de unge mennene villige til å gå for å oppnå deres kroppsideal? Jeg er nysgjerrig på hvorfor eller hvorfor ikke de har benyttet eller vurdert å benytte seg av dopingmidler. I hvilken grad mener de unge mennene at bruk av doping bør være lov på norske treningssenter?

Beskriv hva du skal forske på, og hvorfor du må behandle personopplysninger for å oppnå det angitte formålet

Jeg skal forske på unge menns holdninger til kropp og bruk av dopingmidler. Av den grunn ønsker jeg å intervju mennesker i målgruppen for å innsikt i hva de tenker om fenomenene som undersøkes. Personopplysninger må behandles for å kvalitetssikre at dataene som innhentes er reelle og gitt av personer som finnes.

Ekstern finansiering

Ikke utfyllt

Akademisk nivå

Master

Kontaktinformasjon, student

Jacob Bystrøm, jacob.bystrom@hotmail.com, tlf: 95805992

Behandlingsansvar

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig

Sigmund Loland, sigmundl@nih.no, tlf: 92030287

Er behandlingsansvaret delt med flere institusjoner?

Nei

Utvalg 1

<https://meldeskjema.sikt.no/66cf09aa-d2ef-4bc4-a675-3a5a71a39ecf/eksport/131>

Side 1 av 3

Beskriv utvalget

Unge styrketreningsaktive menn

Beskriv hvordan du finner frem til eller kontakter utvalget

1. Rekruttering i eget nettverk 2. Rekruttering på treningssentre i Oslo

Aldersgruppe

18 - 25

Hvilke personopplysninger vil bli behandlet om utvalg {{i}}? 1

- Navn
- Fødselsdato
- Kontaktinformasjon
- Stemme på lydopptak

Hvordan innhentes opplysningene om utvalg 1?**Personlig intervju****Oppsummer tematisk innhold i intervjuene, og hvordan de praktisk gjennomføres**

Tematisk innhold: 1. Treningsbakgrunn, identitet og kroppsideal 2. Kroppens betydning for status blant unge i Norge 3. Forhold til egen kropp 4. Tanker omkring bruk av dopingmidler 5. Tanker omkring dopingtesting på norske treningssenter Intervjuguiden som ligger vedlagt viser eksempler på spørsmål til hvert overordnede tema. Intervjuene vil praktisk gjennomføres ved at vi møtes på et sted som er gunstig for deltakerne. Aller helst ønsker jeg å møte de fysisk, men intervjuene kan også gjennomføres digitalt ved behov.

Vedlegg

[Intervjuguide SIKT.docx](#)

Lovlig grunnlag for å behandle alminnelige personopplysninger

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Informasjon til utvalg 1**Mottar utvalget informasjon om behandlingen av personopplysningene?**

Ja

Hvordan mottar utvalget informasjon om behandlingen?

Skriftlig (papir eller elektronisk)

Informasjonsskriv

[Informasjonsskriv.docx](#)

Tredjepersoner**Innhenter prosjektet informasjon om tredjepersoner?**

Nei

Dokumentasjon**Hvordan dokumenteres samtykkene?**

- Manuelt (papir)

Hvordan kan samtykket trekkes tilbake?

Det kan trekkes tilbake ved henvendelse til Jacob Bystrøm på telefon per melding eller e-post. Når som helst.

Hvordan kan de registrerte få innsyn, rettet eller slettet personopplysninger om seg selv?

De registrerte få innsyn, rettet eller slettet personopplysninger om seg selv ved henvendelse til Jacob Bystrøm på telefon per melding eller e-post. Når som helst.

Totalt antall registrerte i prosjektet

1-99

Tillatelser

Vil noen av de følgende godkjenninger eller tillatelser innhentes?

Ikke utfyllt

Sikkerhetstiltak

Vil personopplysningene lagres atskilt fra øvrige data?

Ja

Hvilke tekniske og fysiske tiltak sikrer personopplysningene?

- Kryptert lagring
- Fortløpende anonymisering
- Kryptert overføring
- Adgangsbegrensning
- Flerfaktorautentisering

Hvor blir personopplysningene behandlet?

- Maskinvare
- Mobile enheter
- Fysisk isolert maskinvare
- Private tjenester

Hvem har tilgang til personopplysningene?

- Prosjektansvarlig
- Student (studentprosjekt)

Overføres personopplysninger til et tredjeland?

Nei

Avslutning

Prosjektperiode

10.09.2024 - 01.09.2025

Hva skjer med dataene ved prosjektslutt?

Data slettes (sletter rådataene)

Vil enkeltpersoner kunne gjenkjennes i publisasjon?

Nei

Tilleggsopplysninger

Vedlegg 3: Informert samtykkeskjema

Vil du delta i «Holdninger til kropp og bruk av dopingmidler blant unge styrketreningsaktive menn på norske treningscenter»?

Formålet med prosjektet

Dette er et spørsmål til deg om du vil delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å

- Undersøke holdninger til kropp blant unge styrketreningsaktive menn
- Undersøke holdninger til bruk av og testing for dopingmidler blant unge styrketreningsaktive menn
- Skrive masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne forespørselen fordi

- Du er en mann mellom 18 og 25 som trener styrketrening på et norsk treningscenter
- Du trener styrketrening tre eller flere økter i uken
- Du har trent styrketrening i over et år

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Idrettshøgskole er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet.

- Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Deltakelse i et intervju med varighet på 45-60 minutter (det tas lydopptak)
- Du oppgir navn, fødselsdato og kontaktopplysninger (registreres elektronisk)

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer om personvern på neste side.

Med vennlig hilsen

Jacob Bystrøm (student) Sigmund Loland (veileder)

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

- Student og veileder vil ha tilgang til personopplysningene du oppgir
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data
- Datamaterialet lagres kryptert på forskningsserveren til Norges Idrettshøgskole
- Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole-Institutt for idrett og samfunnsvitenskap har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 02.juni 2025. Opplysningene vil da slettes.

Spørsmål

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

- Student: Jacob Bystrøm (e-post: jacob.bystrom@hotmail.com, tlf: 95805992)
- Veileder: Sigmund Loland (e-post: sigmundl@nih.no, tlf: 92030287)
- Vårt personvernombud: Kaja Stene (e-post: kajast@nih.no, tlf: 23262095)

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Holdninger til kropp og bruk av dopingmidler blant unge styrketreningsaktive menn på norske treningscenter*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

Å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

Vedlegg 4: Intervjuguide

Tenkt varighet per intervju: 45-60 minutter

Tema	Intervjuspørsmål	Oppfølgings- spørsmål	Begrunnelse for tema
1. Treningsbakgrunn	<p>-Når begynte du med styrketrening?</p> <p>-Hvor begynte du å trene og hvilket treningssenter trener du på i dag?</p> <p>-Hva var grunnen til at du begynte i utgangspunktet?</p> <p>-Hvorfor trener du i dag, har motivasjonen endret seg fra utgangspunktet?</p> <p>-Hva slags type styrketrening driver du med?</p>	<p>Hvor mye tid bruker du på styrketrening i dag? Hvor mange økter består en typisk treningsuke av?</p> <p>Har mengdene endret seg fra utgangspunktet?</p>	<p>Intervjusubjektene blir spurt om egen treningsbakgrunn da jeg ønsker å kartlegge hvem det er jeg snakker med. Deres historie og treningsmål har betydning for min forståelse av deres kommende svar.</p>
2. Kroppens betydning for unge menn i Norge	<p>-Hvor viktig tror du kroppslig utseende er for ung menn i Norge?</p> <p>-Hvorfor tror du det er viktig for unge hvordan kroppene deres ser ut?</p>	<p>-Hvilke personlige egenskaper tilegner du menn med godt trent kropp?</p>	<p>Intervjusubjektene blir spurt om i hvilken grad de opplever at å ha en godt trent kropp gir sosial status. Dette vil gi meg et inntrykk av i hvilken grad</p>

	<p>-Føler du at å trene og ha en godt trent kropp medfører fordeler i det sosiale livet?</p> <p>-Tror du du mennesker med en godt trent kropp i større grad respekteres sammenlignet med mennesker som er utrente blant unge i Norge? På hvilken måte eventuelt?</p>		<p>vedkommende tror at andre jevnaldrende tenker på og vurderer betydningen av kropp. Jeg er også nysgjerrig på hvilke egenskaper som tilegnes mennesker med godt trente kropper og i hvilken grad vedkommende tar høyde for genetiske forutsetninger.</p>
3. Forhold til egen kropp	<p>-Hvordan var forholdet ditt til egen kropp før du begynte å trene?</p> <p>-Har du et personlig kroppsideal? Hvor opplever du at kroppsidealet stammer fra?</p> <p>-Hvordan er forholdet ditt til egen kropp i dag?</p> <p>-Tror du noengang at du blir helt fornøyd</p>	<p>-Føler du innhold på sosiale medier har påvirkningskraft på dine kroppslige idealer?</p> <p>-Føler du noengang at trening og tanker om kropp blir altoppslukende eller begrensende i hverdagen din på noe vis? Eventuelt hvordan?</p>	<p>Jeg ønsker å kartlegge intervjusubjektene forhold til egen kropp. Jeg er nysgjerrig på hvorfor de tenker som de gjør, og hvilke positive eventuelt negative sider de opplever ved å ha/ønske å ha en godt trent kropp.</p>

	<p>med kroppen din? Hva skal til for at du blir helt fornøyd?</p> <p>-Hva føler du selv at å ha en godt trent kropp gir deg?</p> <p>-Opplever du noen sammenheng mellom tilfredshet med egen kropp og selvtillit ellers i livet? Hvordan eventuelt?</p> <p>-Er det noen spesielle mennesker eller grupper du ønsker å imponere med kroppen din? Får du noengang den bekreftelsen du søker, av hvem eventuelt?</p> <p>-Føler du at den sosiale statusen din har endret seg etter du begynte å trene? På hvilken måte eventuelt?</p> <p>-Føler du at trening og kroppen din er en viktig del av identiteten din? På</p>	<p>-Har fokus på kropp fått noen andre negative konsekvenser for deg? Hvilke isåfall?</p> <p>Opplever du noengang negative tilbakemeldinger på treningen eller resultatene dine?</p>	
--	---	--	--

	hvilken måte eventuelt?		
4. Personlige tanker om bruk av dopingmidler	<p>-Gjør du deg tanker omkring andres genetiske forutsetninger, på hvilken måte? Tror du dette er noe folk flest tenker over?</p> <p>-Hva tenker du om at enkelte velger å benytte dopingmidler for å endre kroppen sin?</p> <p>-Hva tror du er de vanligste årsakene til at unge menn velger å benytte dopingmidler for å modifisere egen kropp?</p> <p>-Har du noengang vurdert å benytte deg av dopingmidler selv? Hvorfor ikke eventuelt?</p> <p>-Er helserisiko en del av dine vurderinger når det kommer til bruk av dopingmidler? Er dette noe som snakkes om på</p>	<p>-Tror du det bør settes mer fokus på genetiske forutsetninger i samfunnet generelt? Hvorfor?</p> <p>-Hvis frykt for straff: Hvem frykter du eventuelt å bli sanksjonert av? Politi, ADNO, venner, familie etc.?</p> <p>-Hvis frykt for loven: Om du fikk dopingmidler lovlig på resept hos legen. Ville du fortsatt avstått fra å benytte deg av disse? Hvorfor?</p> <p>Hvis frykt for å bli tatt: Ville du brukt dopingmidler om</p>	Jeg ønsker å kartlegge intervjusubjektene tanker omkring bruk av dopingmidler og hvorfor de tenker som de gjør omkring tematikken.

	<p>treningssenteret du trener på?</p> <p>-Påvirkes holdningene dine til dopingbruk av at det er ulovlig, og at du kan bli straffet om du blir tatt? Eventuelt hvordan?</p> <p>-Hvis det var helt vanlig å benytte dopingmidler på norske treningssenter, tror du dette ville påvirket holdningene dine?</p> <p>-Hvordan føler du at å benytte dopingmidler påvirker en persons status i treningssentermiljøet?</p> <p>-Hvis du hadde benyttet dopingmidler, ville du vært åpen om dette til venner og kjente i miljøet?</p> <p>-Ser du annerledes på noen etter du har fått vite de har dopet seg? Hva om de har løyet om å være rene?</p>	<p>du garantert ikke ble tatt for det?</p> <p>Hvis ikke vurdert bruk: Kunne du vurdert bruk på et senere tidspunkt?</p>	
--	--	---	--

<p>5. Tanker om doping og dopingtesting på norske treningscenter</p>	<p>-Hvordan snakkes det om dopingbruk i din omgangskrets/på ditt treningscenter?</p> <p>-Hvor vanlig tror du det er med bruk av dopingmidler på norske treningscenter? Hvilken gruppe mennesker tror du doper seg mest på treningscenter?</p> <p>-Vet du om noen som med sikkerhet benytter seg av dopingmidler på ditt treningscenter?</p> <p>-Har du noen personlige erfaringer med dopingbruk blant venner/bekjente?</p> <p>-Tenker du medlemmer på norske treningscenter burde få bruke dopingmidler om de ønsker det om de ikke driver med organisert idrett? Hvorfor ikke eventuelt?</p>	<p>-Nå blir testede mistenkt for bruk i forkant av testingen, tenker du at dette er veien og gå, eller burde testing heller foregå randomisert, litt som en tilfeldig billettkontroll på bussen?</p> <p>Hadde du hatt noe imot å bli testet selv? Hvorfor eventuelt?</p> <p>Hva ville du tenkt om du ble anklaget for dopingbruk av de ansvarlige treningscenteret du trener på?</p>	<p>Jeg ønsker å kartlegge intervjusubjektene tanker omkring dopingtesting på treningscenter. I hvilken grad mener mennene at dopingbruk på treningscenter burde være greit, og hvor vanlig tror de bruken er?</p>
--	--	--	---

	<p>- Synes du det bør være mer forebyggende antidopingarbeid på norske treningssenter?</p> <p>-Hva slags type antidopingarbeid tror du har best effekt for å nå ut til unge menn?</p> <p>-Mener du det burde testes mer eller mindre for dopingbruk på norske treningssentre? (89 tester i 2023)</p>		
--	--	--	--

Avslutning: Føler du at du fikk sagt det du ønsket å si? Er det noe du lurer på eller ønsker å tilføye?

Vedlegg 5: Informasjonsskriv



Vil du delta i forskning?

Jeg er student ved Norges Idrettshøgskole og skal skrive mastergrad om holdninger til kropp og bruk av dopingmidler på treningssenter.

Du kan delta om:

- Du er mann mellom 18 og 25 år.
- Trener styrketrening tre økter i uken eller mer.
- Har trent i over et år.

Hvorfor delta:

- Dette er en flott mulighet til å bidra til forskning på et samfunnsaktuelt og viktig tema.
- Dine perspektiver er verdifulle.

Hva innebærer deltakelsen:

- Et intervju med varighet på 45-60 minutter.
- Tid og sted kan tilpasses.
- Dine svar og personopplysninger blir behandlet konfidensielt. Du vil ikke kunne gjenkjennes.
- Du kan trekke deg når som helst uten å oppgi grunn, om du ikke lenger ønsker å delta.

Kontakt:

- Send meg en e-post for mer informasjon eller for å avtale deltakelse.
- E-post: jacob.bystrom@hotmail.com

Mvh Jacob Bystrøm