

Sambanden mellan kroppsnöjdhet,
självobjektivering, självkänsla och träningsvanor
hos män och kvinnor som tränar på gym.

Fredrik Lundin

Handledare: Maarit Johnson

VETENSKAPLIG UNDERSÖKNING, 15 POÄNG, HT -11

STOCKHOLMS UNIVERSITET

PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

SAMBANDEN MELLAN KROPPSNÖJDHET, SJÄLVOBJEKTIFIERING, SJÄLVKÄNSLA OCH TRÄNINGSVANOR HOS MÄN OCH KVINNOR SOM TRÄNAR PÅ GYM

Fredrik Lundin

Syftet med denna studie var att ta reda på om det finns samband mellan gymmanvändares kroppsnojdhhet, självobjektifiering, självkänsla och träningsvanor och om sambanden skiljer sig beroende på kön. I studien deltog 64 män och 46 kvinnor. Det framgick att varken självobjektifiering, kroppsnojdhhet eller självkänsla signifikant korrelerade med träningsvanor (träningmängd). Vidare visades att ju högre självobjektifiering som rapporterades desto lägre var kroppsnojdhheten och att ju högre självkänslan skattades desto mindre var självobjektifieringen. Hög självkänsla var dessutom förknippad med hög kroppsnojdhhet. Graden av kroppsnojdhhet skilde sig dock mellan könen då männen var mer nöjda med sina kroppar. Slutligen framkom ett negativt samband mellan självobjektifiering och kroppsnojdhhet hos männen, som inte fanns hos kvinnorna. Ju högre grad av självobjektifiering som fanns hos männen, desto mindre nöjda var de med sina kroppar.

I träninglokaler och gym runt om i landet pågår varje dag aktiviteter som handlar om att förbättra hälsan och utseendet. Tidigare studier med gymtränande människor har visat samband mellan upplevt missnöje med den egna kroppen och en syn på kroppen som ett objekt som formas med målet att uppnå andras uppskattning (Hallsworth, Tiggemann & Wade, 2005). Målsättningen att bli attraktiv eller muskulös prioriteras ofta hos gymmanvändare framför att försöka uppnå en god fysisk hälsa (Hargreaves, & Strelan, 2005).

Uppfattningen om den egna kroppens utseende är ofta starkt knuten till psykologiska, sociala och sexuella funktioner (Davison & McCabe, 2005). För män hör gymträning ofta ihop med en strävan efter att uppnå manliga ideal, och män som vistas i gymmiljöer upplever sig oftare som mindre och svagare än män som inte vistas i gymmiljöer (Choi, Gruber, Olivardia, Pope & Phillips, 1997; Grieve & Helmick, 2008). För män är kroppsligt missnöje till exempel förenat med en ökad benägenhet för användning av illegala muskeluppbyggande preparat (Parent & Moradi, 2010). För kvinnor är det istället mer vanligt att försöka uppnå magerhetsideal och en mindre muskelmassa (Hauser, Musher-Eizenman, Neufeld & Wagner, 2009; Markey & Markey, 2005). Många studier med unga kvinnor visar samband mellan ökad grad av kroppsligt missnöje och tendenser till bulimi och anorexi (Fredrickson & Noll, 1998a; Fredrickson, Noll, Roberts, Quinn & Twenge, 1998b; Kuring & Tiggemann, 2004).

Kroppsnojdhhet

Kroppsnojdhhet handlar om tillfredsställelse med enskilda kroppsliga attribut (till exempel bröstmått eller kroppsvikt) (Grieve et al., 2004). I en studie av Morry och Staska (2001) framgick att kroppsnojdhheten hos kvinnor och män påverkades olika av att läsa träningstidningar som har fokus på muskulösa kroppar. Det visade sig att de kroppsliga ideal som förmedlades i dessa tidningar innebar att män oftare än kvinnor rapporterade lägre grad av nöjdhhet med sina kroppsliga attribut utifrån denna läsning. Männen påverkades enligt Morry och Staska (2001) främst av de muskulösa kroppsidealen i träningstidningarna,

medan kvinnorna istället påverkades av magerhetsideal som förmedlas via till exempel modetidningar. Det finns samtidigt starkare tendenser bland kvinnor än bland män att uppleva ett generellt missnöje med sina kroppar, som uttrycks med en starkare oro och högre känslighet för andras värdering (Hargreaves & Strelan, 2005). Kvinnor upplever till exempel starkare oro för att bli negativt värderade för sina upplevda kroppsliga brister än män (Mehaffey, Strelan, & Tiggemann, 2003). Bland gymanvändare är det viktigt att träna för utseendets skull oavsett kön visar det sig (Hargreaves & Strelan, 2005). Gymtränande män uppger däremot oftare att de är nöjda med sina kroppar och lägger dessutom större vikt vid hälsoeffekterna av sin träning än vad kvinnor gör (Hargreaves & Strelan, 2005).

I Grieve et al. (2004) användes ett enkelt test för kroppsnöjdhet där manliga deltagare innan och efter exponering av bilder på muskulösa män och manliga modeller, skattade nöjdheten med sina kroppsliga attribut: när de exponerats för dessa bilder rapporterade de en lägre grad av nöjdhet med sina kroppsliga attribut efter än före exponeringen. Denna typ av test för kroppsnöjdhet saknades i de flesta studier som undersöker samband mellan kroppsnöjdhet och självattityder. Men detta visade sig vara ett enkelt sätt att erhålla en tillförlitlig mätskala för kroppsnöjdhet enligt Grieve et al. (2004). Det framgick utifrån resultatet av undersökningen att den rapporterade kroppsnöjdheten gav en tillförlitlig variabel för "total" kroppsnöjdhet. Det fanns med andra ord en potential för vidare användning, till exempel för att göra jämförelser med andra kroppsliga variabler och självattityder.

Objektifieringsteorin och självobjektifiering

Fredrickson och Roberts (1997) Teori om objektifiering handlar om att människokroppen i en västerländsk kultur betraktas som ett sexuellt objekt som är till för åskådan och värdering från andra. Enligt denna teori är framförallt kvinnor och kvinnors kroppar utsatta för ett ständigt yttre värderande och granskande. I kombination med medias exponering av attraktiva kroppar och kroppsattribut skapas en press att framställa den egna kroppen som sexig och attraktiv (Daniel & Bridges, 2010; Fredrickson & Roberts, 1997; Morry & Staska, 2001).

Den kritiska värderingen i kombination med exponering av mediala bilder, föranleder därmed självattityder hos individen som får den att betrakta sig själv i "tredje person". Enligt Fredrickson och Roberts (1997) är detta en process då den yttre objektifieringen leder till en "självobjektifiering". Självobjektifieringen handlar om att den egna kroppen betraktas som ett objekt, vilket är till för att behaga och få andras uppskattning. Detta kan också leda till att den fysiska hälsan prioriteras mer sekundärt (Fredrickson & Roberts, 1997). Det har visat sig att gymtränande män har en högre grad av självobjektifiering än män i generell population (dvs. som ej tränar) (Hallsworth, Tiggemann & Wade, 2005); gymtränande kvinnor med en hög grad av självobjektifiering tränar mer för utseendets skull än gymtränande kvinnor som har en låg grad av självobjektifiering (Mehaffey et al., 2003); kvinnor har högre självobjektifiering än män då gymtränande/generella urval jämförs (Hargreaves & Strelan, 2005).

Mätning av självobjektifiering har i ett flertal studier gjorts med hjälp av Fredrickson et als. (1998a) test för självobjektifiering. Testets tillförlitlighet är i låg grad ifrågasatt i tidigare studier, och det bedömdes till exempel ha hög validitet av Hauser, Musher-Eizenman, Neufeld och Wagner (2009) som jämförde testet med andra välbeprövade mätskalor. I Daniel och Bridges (2010) studie undersöktes om en hög grad av självobjektifiering bland män kan förutsäga benägenhet att eftersträva muskulösa kroppsliga ideal. Önskan att ha en muskulös kropp förknippades istället med en hög grad av massmedial påverkan, vilket var tvärtemot det resultat som förväntades. Det fanns även tydliga kopplingar till deltagarnas BMI ("Body mass

index”, mått som uppskattar andelen kroppsfett i relation till kroppslängd och kroppsvikt). Självobjektifieringens betydelse när det gällde viljan att eftersträva en muskulös kropp borde fortsättningsvis nedtonas enligt Daniel och Bridges, som antog att media och BMI istället var de mest betydelsefulla prediktorerna för detta hos män. Daniel och Bridges ifrågasatte därvid om självobjektifieringstestet överhuvudtaget var tillämpligt som verktyg för att mäta självobjektifiering hos manliga undersökningsdeltagare. Det ska samtidigt tilläggas att denna undersökning inte grundades på män som tränar på gym.

Självkänsla och träningsmängd

Forsman och Johnson (1996) utvecklade och utvärderade ett begrepp och mätinstrument för Bassjälvkänsla utifrån ett antal befintliga skalor. Målsättningen med testets utformning var att inte basera testets skala på vare sig prestation eller personlig framgång som tidigare mätskalor för självkänsla inbegripit. Istället var syftet med att ta fram en mätskala som gav en bild av hur individen ser på sig själv utifrån att den fritt kan uttrycka och agera efter grundläggande känslor (t.ex. sexualitet och aggressivitet), upplevelsen av att vara förmögen till öppna, varma och belönande relationer, samt att kunna agera med säkerhet, integritet och bestämdhet utan rädsla för negativ bedömning. Syftet med detta var att få fram ett test som eliminerade risken för varians som beror på inslag av andra självattityder (till exempel självförtroende, vilket har mer med upplevd kompetens och förmågor att göra) (Forsman & Johnson, 1996). Testet har bland annat använts i Fallby, Hassmén & Koivula (2002), som jämförde självkänsla baserad på självrespekt kontra prestation hos elitidrottare.

Bland män som tränar på gym har hög grad av självobjektifiering visats vara kopplad till sämre självkänsla (Hargreaves & Strelan, 2005). Enligt Tiggemann och Williamson (2000) har män och kvinnor som lägger mycket tid på gymträning oftare en sämre självkänsla än de som inte tränar på gym. Bland unga kvinnor finner man även samband mellan träningsvanor, där hög träningsmängd har samband med minskad nöjdhet med den egna kroppens utseende samt en sämre självkänsla, vid jämförelse med kvinnor i en äldre ålderskategori (Tiggemann & Williamson, 2000).

Kvinnors självkänsla verkar också oftare knuten till kroppens utseende samt kontrollbeteende angående kroppsvikten, än hos män (Badmin, Furnham & Sneade, 2002). Hos kvinnor är en låg grad av kroppsnöjdhet och en hög grad av självobjektifiering förknippat med ett kroppsligt självkontrollbeteende (kroppens utseende kontrolleras på ett överdrivet sätt) (Bogaert, Busseri, Choma, Pozzebon, Sadava & Visser, 2010). Detta självkontrollbeteende har också ett starkare samband med en sämre självkänsla hos kvinnor än hos män (Bogaert et al., 2010).

Studier av kroppslig missnöjdhet, självobjektifiering och självkänsla ger sällan samtidigt en bild av hur mycket tid som läggs på själva träningen. Enligt Tiggemann och Williamsons (2000) studie kan låg grad av kroppsnöjdhet och självkänsla ha samband med en ökad benägenhet att lägga ner mycket tid på gymträning. Vad det gäller självobjektifieringens samband med träningsmängd är detta i mycket låg grad utrett i de tidigare studier som undersöker människors träningsvanor, särskilt när det gäller gymanvändare (se Moradi & Huang, 2008).

Det finns dessutom få studier som fokuserar träningsvanor och samband med kroppsnöjdhet, självobjektifiering och självkänsla, sett ur ett könsperspektiv. Tiggemann och Williamson har (2000) i sin studie visat att hög träningsmängd har starkare samband med viktkontrollbehov och en vilja att ha en synbart vältränad (tonad) kropp, bland kvinnor än bland män. Det ska

tilläggas att det i Tiggemann och Williamsons (2000) studie saknas mätning av självobjektivering hos deltagarna.

En studie av Mehaffey, et al. (2003) visar att den grundläggande motivationen till att träna är kopplad till minskad kroppsnyjdhet, hög självobjektivering och sämre självkänsla, främst när det gäller kvinnor. Men Hargreaves och Strelans studie (2005) visar att sambanden mellan kroppsnyjdhet, självobjektivering och träning för att förbättra utseendet är lika representativa för både män och kvinnor. Därmed uppstår argument för att gymanvändare med hög självobjektivering tränar oftare och har en längre träningsbakgrund än gymanvändare med låg självobjektivering. Detta eftersom målsättningen att försöka förbättra de upplevda kroppsliga bristerna innebär att gymanvändaren oftast måste lägga mycket tid på sin träning för att uppnå sina kroppsliga mål (Tiggemann & Williamson, 2000).

Syfte och hypoteser

Syftet med denna studie är att ta reda på om det finns samband mellan gymtränande människors kroppsnyjdhet, självobjektivering, självkänsla och träningsvanor (träningsmängd) och huruvida dessa självattityder och sambanden mellan dem skiljer sig mellan gymtränande män och kvinnor. Följande hypoteser ställdes:

Hypotes 1. En hög grad av självobjektivering har samband med en låg grad av självkänsla hos gymanvändare. Denna hypotes bygger delvis på Hargreaves och Strelans (2005) studie och delvis på Mehaffey et als. (2003) studie.

Hypotes 2. Hög självobjektivering, låg kroppsnyjdhet, samt en låg självkänsla har samband med hög träningsmängd hos gymanvändare. Denna hypotes bygger på Tiggemann och Williamsons (2000) studie.

Hypotes 3. Hög grad av självobjektivering har samband med låg grad av kroppsnyjdhet hos gymtränande kvinnor, men inte hos gymtränande män. Denna hypotes bygger på Mehaffey et als. (2003) studie.

Metod

Undersökningsdeltagare

I studien deltog 64 män med en medelålder på 26,6 år (SD = 8,4 år), samt 46 kvinnor med en medelålder på 26,5 år (SD = 7,7 år). Deltagarna rekryterades på ett gym i anslutning till campusområdet på Stockholms universitet i Stockholm (gymmet är populärt bland universitetetsstudenter, men är även öppet för allmänheten). Kravet för deltagande var att kunna läsa och förstå svenska. Rekryteringen gjordes genom att personerna tillfrågades om de hade tid att besvara en enkät innan de började träna eller efter att de tränat färdigt i gymmet. De som erbjöd sig att delta besvarade enkäten inne i gymmet. Deltagarna informerades även om att deras deltagande var helt frivilligt och anonymt.

Material

En enkät som bestod av fyra olika delar användes i studien. Enkäten bestod av ett test för *kroppsutvärdering* för att indikera kroppsnyjdhet, ett test som mätte graden av *självobjektivering*, ett test som mätte *självkänsla*, samt två separata uppgifter där deltagarna dels skulle skatta sin *träningsmängd* och dels sin *träningsbakgrund*. Testen för

kroppsvärdering och självobjektifiering var svenskspråkiga versioner av engelskspråkiga originaltest. Översättningarna av de engelskspråkiga testen till svenska gjordes av uppsatsförfattaren, dels för att göra testen lättbegripliga för svenskspråkiga deltagare, och dels för att alla delar av enkäten skulle vara på ett och samma språk. Testet för självkänsla var ett svenskspråkigt test där ingen översättning var nödvändig.

Testet för kroppsvärdering (nöjdhet) hämtades från Grieve et. al, (2004) som också utvecklat detta test. I testet instruerades deltagarna att markera hur "nöjda" de var med de kroppsliga attribut/egenskaper som ingick i testet (attributen var till exempel "vikt", "ansikte" och "reflexer"). Uppgiften var att gradera vart och ett av alternativen på en femgradig Likertskala, från "1" (inte alls nöjd) till "5" (mycket nöjd). Genomsnittvärden för var och en av deltagarna räknades ut för svarsvärdena på alla ingående frågor i testet, vilket gav värden som kunde ligga mellan 1 och 5. Cronbachs alfa var: $r_{xx} = ,87$ (hög).

Testet för att mäta självobjektifiering, hämtades från Fredrickson et al., (1998b). Testet utvecklades av och användes första gången i Fredrickson et. al (1998a). I testet instruerades deltagarna att rangordna tio olika kroppsattribut. Av de tio attributen var fem sådana som hade med hög självobjektifiering att göra (kroppsvikt, sexighet, kroppsligt attraktiv, fasta/välformade muskler, kroppsått), och fem sådana som hade med låg självobjektifiering att göra (koordination, hälsa, kroppsstyrka, energinivå, vältränad). Uppgiften var att rangordna dessa attribut från det med *störst* betydelse för den kroppsliga självbilden, till det med *minst* betydelse för den kroppsliga självbilden. Det attribut som ansågs vara av störst betydelse rangordnades med siffran "9", och det attribut som ansågs vara av minst betydelse rangordnades med siffran "0" (alltså från "9" och i fallande ordning till "0").

För att få värden av testet beräknades totalvärden utifrån rangordningen av svaren. Detta skedde genom att först räkna ihop värdena för de respektive kategorierna för sig, det vill säga kategorin för hög självobjektifiering (där till exempel "sexighet" ingick) för sig, samt kategorin för låg självobjektifiering (där till exempel "hälsa" ingick) för sig. Därefter drogs summan av värdena för låg självobjektifiering från summan av värdena för hög självobjektifiering. Detta gav totalvärden mellan -25 och 25, där låga totalvärden innebar en låg självobjektifiering och höga totalvärden en hög självobjektifiering.

För att mäta självkänsla användes en kort version av Bassjälvkänslaskalan, som tidigare testats och utvärderats av Forsman & Johnson (1996). Deltagarna instruerades att markera hur de tio påståendena i skalan stämde in på dem själva. Bland de påståenden som gavs fanns till exempel "Jag kan fritt uttrycka vad jag känner", "Jag är nöjd med att vara just den jag är" och "Jag tycker ibland att jag är alldeles värdelös". Dessa påståenden besvarades på en femgradig Likertskala, från "1" (stämmer inte alls) till "5" (stämmer precis). Genomsnittvärden för var och en av deltagarna räknades ut för svarsvärdena på alla ingående frågor i testet, vilket gav värden som kunde ligga mellan 1 och 5. Cronbachs alfa i denna studie var: $r_{xx} = ,80$ (hög).

Träningsmängd skattades genom frågor av dels träningsmängd (dvs. aktivitet) och träningsbakgrund (dvs. hur länge deltagarna hållit på att träna). Ett träningspass definierades i enkäten som en aktivitet som utförs under minst 30 minuter med hög ansträngning, till exempel powerwalk, styrketräning, bollsporter. Svaren utgjorde en kvantitativ skala från 1 till 5. Deltagarna gavs fem alternativ där den lägsta möjliga träningsmängden var "1 gång i månaden eller mindre" och den högsta möjliga träningsmängden var "6-7 gånger i veckan eller mer". De gavs också fem alternativ för att uppskatta träningsbakgrunden, där den

kortaste möjliga träningsbakgrunden var ”mindre än 1 år” och den längsta möjliga träningsbakgrunden var ”10 år eller mer”. Även dessa svar utgjorde en skala från 1-5. Då deltagarna uppskattade hur länge de hållit på att träna ombads de att räkna bort långa träningsuppehåll då de inte tränat överhuvudtaget (till exempel på grund av sjukdom).

Dessa variabler slogs samman till en gemensam variabel med benämningen ”träningsvanor”. Detta gjordes för att få ett aggregerat värde av träningsmängden och den totala tid som deltagaren hållit på att träna. Värdet för denna variabel erhöles genom att räkna ut ett genomsnittsvärde av de bägge variablerna. Angav deltagaren att den tränade ”1 gång i månaden eller mindre” innebar detta ”1” på den femgradiga skalan. Angav deltagaren att den hållit på att träna i ”10 år eller mer” innebar detta ”5” på den femgradiga skalan. Värdet för den nya variabeln träningsvanor var då alltså: $(1 + 5) / 2 = 3$.

Procedur

Deltagarna fick instruktionerna att noggrant läsa igenom enkäterna innan de skrev sina svar. I de flesta fall var det mellan 1 och 4 deltagare som skrev samtidigt. Enkätens alla delar tog cirka tio minuter att besvara. De uppmanades att komma med frågor om det var något de inte förstod (om det till exempel fanns oklarheter kring de frågor eller alternativ som fanns i enkäterna). Om deltagarna var bekanta med varandra (om de till exempel kommit till gymmet för att träna tillsammans) uppmanades de att inte prata med varandra under tiden som de skrev sina svar.

Resultat

Först beräknades deskriptiv statistik för studiens variabler och därefter korrelerades variablerna kroppsnyjdhet, självobjektivering, självkänsla och träningsvanor för alla deltagare gemensamt. Sedan analyserades variablerna i könsperspektiv, dels genom att utföra t-test mellan män och kvinnor och dels genom beräkning av korrelationerna mellan variablerna för män och kvinnor separat.

Tabell 1. Deskriptiva data för studiens variabler för samtliga deltagare (N=110).

Variabel	Minimum	Maximum	Medelvärde	Standardavvikelse
Ålder	16,00	59,00	26,60	8,04
Kroppsnyjdhet	2,52	4,81	3,57	0,47
Självobjektivering	-25,00	21,00	-8,30	10,99
Självkänsla	2,30	5,00	3,95	0,61
Träningsvanor	1,50	5,00	3,66	0,90

Not. Skalorna för kroppsnyjdhet, träningsvanor och självkänsla var 0-5. Självobjektiveringsskalan gick från -25 och 25.

Tabell 2 (nedan) visar korrelationerna (Pearson) mellan variablerna. Det framgår att varken självobjektivering, kroppsnyjdhet eller självkänsla var signifikant korrelerade med variabeln träningsmängd. Vidare fanns ett signifikant negativt samband mellan variabeln självobjektivering och variabeln kroppsnyjdhet, som indikerar att ju högre självobjektivering som rapporterades, desto lägre kroppsnyjdhet fanns det.

Tabell 2. Korrelationerna mellan självobjektivering, kroppsnyjdhet, trningmngd och sjlvknsla fr samtliga deltagare (N = 110).

Variabler	Kroppsnyjdhet	Sjlvobjektivering	Sjlvknsla
Kroppsnyjdhet			
Sjlvobjektivering	-,25*		
Sjlvknsla	,53*	-,34*	
Trningsvanor	-,10	-,11	-,01

- * $p < 0,01$.

Det fanns också ett negativt signifikant samband mellan sjlvknsla och sjlvobjektivering, som indikerar att ju bttre sjlvknsla som rapporterades desto mindre var graden av sjlvobjektivering. Vidare fanns även ett signifikant positivt samband mellan kroppsnyjdhet och sjlvknsla, det vill sga att personer med hg sjlvknsla var mer njda med sina kroppar än de med lg sjlvknsla.

Skillnader mellan män och kvinnor

T-test fr oberoende mtningar visade att det fanns en signifikant skillnad i variabeln kroppsnyjdhet mellan män (n = 64) och kvinnor (n = 46). Mnnens medelvärde var signifikant hg (M=3,6, S = 0,5), än kvinnornas (M= 3,5, S = 0,4), $t_{108} = 2,089$; $p = ,039$; $d = ,41$. Angående sjlvknsla fanns en tendens till skillnad mellan kvinnor (M = 4,0, S = 0,6) och män (M = 3,8, S = 0,6), $t_{108} = 1,82$; $p = 0,07$; $d = ,35$. Män uppvisade något hg grad av sjlvknsla än vad kvinnorna gjorde. T-test fr de vriga variabler visade inga signifikanta skillnader mellan knen.

Tabell 3. Korrelationerna mellan variablerna analyserade separat fr men (n = 64) och kvinnor (n = 46).

Variabler	Kroppsnyjdhet	Sjlvobjektivering	Sjlvknsla
<i>Män</i>			
Kroppsnyjdhet			
Sjlvobjektivering	-,32*		
Sjlvknsla	,53**	-,39**	
Trningsvanor	,18	-,20	-,00
<i>Kvinnor</i>			
Kroppsnyjdhet			
Sjlvobjektivering	-,18		
Sjlvknsla	,50**	-,31*	
Trningsvanor	-,03	,05	,01

- * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Tabell 3 (ovan) visar, att det signifikanta positiva sambandet mellan kroppsnyjdhet och självkänsla och det signifikanta negativa sambandet mellan självobjektifiering och självkänsla som fanns i totalgruppen, återfanns hos både män och kvinnor. Det visade sig dock att ett signifikant negativt samband mellan självobjektifiering och kroppsnyjdhet fanns endast hos männen. Det indikerar att ju högre grad av självobjektifiering som fanns hos männen, desto mindre nöjda var de med sina kroppar. Varken hos kvinnor eller hos män fanns några signifikanta samband mellan variabeln träningsvanor och övriga variabler.

Diskussion

Syftet med denna undersökning var att ta reda på om det finns samband mellan kroppsnyjdhet, självobjektifiering, träningsmängd och självkänsla hos människor som tränar på gym. Även betydelsen av kön studerades. Resultaten gav delvis stöd åt de hypoteser som ställdes. Den första hypotesen var att hög grad av självobjektifiering har samband med låg grad av självkänsla hos gym användare. Denna hypotes fick stöd och stämde med Hargreaves och Strelan (2005) samt Mehaffey et al. (2003).

Den andra hypotesen var att hög självobjektifiering, låg kroppsnyjdhet, samt låg självkänsla har samband med en hög träningsmängd hos människor som tränar på gym. Denna hypotes fick inte stöd, vilket emotsäger Tiggemann och Williamson (2000). Det ska dock tilläggas att sättet att mäta träningsmängd i den föreliggande studien skiljer sig gentemot Tiggemann och Williamsons (2000), där deltagarna skattade sin träningsmängd i antal timmar per vecka. I fråga om träningsvanor övervägdes alternativet att be deltagarna uppskatta sin träningsmängd i antal timmar per vecka, vilket Tiggemann och Williamsons gör i sin studie. Det hade i så fall blivit svårare att också få en uppfattning av hur länge de hållit på att träna, dvs. totalmängden.

Den tredje hypotesen var att hög grad av självobjektifiering har samband med låg grad av kroppsnyjdhet hos gymtränande kvinnor, men inte hos gymtränande män. Denna hypotes fick inte stöd. Det visades tvärtom att männens kroppsnyjdhet var lägre, ju högre deras grad av självobjektifiering var. Kvinnornas kroppsnyjdhet var istället oberoende av deras grad av självobjektifiering, vilket emotsäger resultaten av Mehaffey et al. (2003).

Det fanns också en signifikant skillnad mellan männens och kvinnornas kroppsnyjdhet, då det hos männen fanns en totalt sett högre grad av kroppsnyjdhet (Badin et al., 2002; Mehaffey, et al. 2003; Hauser et al., 2009). Detta kan även jämföras med Hargreaves och Strelans (2005) studie, där männen rapporterade mindre oro för att bli negativt värderade för sina kroppars utseende, samt en högre kroppsnyjdhet än vad kvinnorna rapporterade. Det fanns däremot inga signifikanta skillnader mellan männen och kvinnorna vad det gällde de övriga variablerna.

Resultaten pekar alltså mot att det finns ett tydligt samband mellan kroppsligt missnöje och självobjektifiering bland gymtränande män. I den föreliggande studien hade männen hög grad av självobjektifiering som var kopplad till låg grad av kroppsnyjdhet, vilket kvinnorna inte hade. Detta kan betyda att män som tränar på gym sätter högre prioritet vid att förbättra sitt utseende än kvinnor som tränar på gym (Grieve & Helmick, 2008).

Detta kan också tyda på att kvinnors kroppsnyjdhet i högre grad är kopplad till andra faktorer än de som undersöktes, som till exempel medial påverkan (Morry & Staska, 2001). Men detta

kan också tyda på att män som tränar på gym är mindre nöjda med sina kroppar så till vida att de eftersträvar ett muskulöst ideal, vilket gymtränande kvinnor inte eftersträvar i samma utsträckning (Choi et al., 1997).

I den föreliggande studien användes ett test för kroppsnojdhhet som hämtades från Grieve et al. (2004). Anledningen till att detta test valdes var att Grieve et al. (2004) test för kroppsnojdhhet verkade enkelt att utföra och att det dessutom verkade ha en hög tillförlitlighet. Till skillnad från den tidigare studien av Grieve et al. (2004) där endast manliga deltagare ingick, fanns det i den föreliggande studien även kvinnliga deltagare. Detta medförde en viss risk för mångtydighet i testet: i de fall där deltagarna skattade sin nöjdhet med attributet "bröst" fanns det till exempel en möjlighet att detta kunde tolkas som både byst och bröstmuskulatur. Det är dock svårt att avgöra om detta påverkade resultatet.

När det gällde utformningen av uppgiften för träningsvanor fanns ett metodologiskt problem: de aktiviteter som omfattades av uppgiften utvidgades till att gälla all fysisk aktivitet som deltagaren sysslade med (till exempel bollsporter). Avsikten var att få en variabel som innefattade all tid som normalt ägnades åt fysiska aktiviteter, och där gymaktiviteterna naturligtvis var inräknade. Detta innebär alltså att denna variabel även innefattar tid som läggs på träning utanför gymmet.

Självobjektivering har undersökts vid ett flertal studier och testet som brukar användas för detta är i stort sett detsamma som i Fredrickson et al. (1998a) test, om än något reviderat i den senare version som presenteras i Fredrickson et al. (1998b). Validiteten i testet anses som hög enligt till exempel Hauser et al. (2009). I den föreliggande studien översattes testet från sin engelska originalversion till en svenskspråkig version. Om testet mättegenskaper var helt intakta jämfört med originalversionen kan det vara svårt att få en exakt uppfattning om. Men eftersom resultaten av denna undersökning stämde överrens med tidigare studier som använt testet, verkar det som att dess funktionalitet bevarats i den svenskspråkiga versionen.

I den föreliggande studien användes skalan för bassjälvkänsla (Forsman & Johnson, 1996). Trots att den "korta" versionen av testet användes, erhöles en tillförlitlig variabel för självkänsla. Som komplement till testen för kroppsnojdhhet och självobjektivering, kan ett test för självkänsla ge en uppfattning om det inre "allmäntillståndet". BAS-testet valdes eftersom det har med hur individen ser på sina sociala funktioner att göra, snarare än hur den ser på sina kroppsliga egenskaper. Testet för självkänsla gav i den föreliggande studien en uppfattning om hur det inre känslolivet samverkar med det yttre, i detta fall deltagarnas kroppsliga utseende (se även Fredrickson et al., 1998a).

Resultaten från denna studie tyder på att kroppsnojdhhet är kopplad till olika psykologiska processer i form av självattityder, där sexualitet och könsroller kan vara av stor betydelse för kroppsnojdhheten hos män och kvinnor (Davison & McCabe, 2005). Trots att objektiveringsteorin från början har knutits till kvinnliga könsroller, är det med denna studies resultat tydligt att även män kan påverkas av objektiveringsprocesser (Hauser et al., 2009). Män söker sig kanske i högre grad än kvinnor till gym, eftersom de har en vilja att uppnå ett muskulöst ideal (Grieve & Helmick, 2008). Mäns självobjektivering utgår med andra ord från könsrelaterade självattityder och kroppsideal som påverkar kroppsnojdhhet på samma sätt som hos kvinnor (Hargreaves & Strelan, 2005; Hauser et al., 2009).

Resultaten från den föreliggande studien visar att gymanvändares självobjektifiering kan vara kopplat till låg kroppsnojdhhet och låg självkänsla (Hargreaves & Strelan, 2005). Självattityder som kroppsnojdhhet och självobjektifiering är utan tvivel betydelsefulla utgångspunkter i studier som undersöker gymträning motiverad av utseendeskäl. Samtidigt är det fortfarande svårt att avgöra hur hög grad av självobjektifiering påverkar de kroppsliga målsättningarna beroende på kön och hur mycket tid som läggs ner på gymträning.

I denna studie användes endast gymtränande människor, men uppföljande studier skulle kunna använda icke gymtränande som referensgrupper. På så vis kan sambanden mellan utseendefixering och gymträning framstå som än mer nyanserade än vad de gör i undersökningar som endast fokuserar på gymanvändare, eller endast människor i generella urval. Uppföljande studier som undersöker träningsvanor kan också med fördel använda mer exakta mätmetoder, till exempel skattningar av träningstid mätt i timmar.

Slutsatserna är att det finns tydliga samband mellan kroppsnojdhhet, självobjektifiering och självkänsla hos gymanvändare, men att den tid som gymanvändare lägger ner på träning inte går att koppla till de undersökta variablerna. Kroppsnojdhhet är också starkare kopplat till självobjektifiering bland gymtränande män, än vad det är bland gymtränande kvinnor.

Referenser

- Badmin, N., Furnham, A., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology, 136*, 581–596.
- Bogaert, A. F., Busseri, M. A., Choma, B. L., Pozzebon, J. A., Sadava, S. W., & Visser, B. A. (2010). Self-objectification, self-Esteem, and gender: testing a moderated mediation model. *Sex Roles, 63*, 645–656.
- Choi, P., Gruber, A. J., Olivardia, R., Pope, Jr., H.G., & Phillips, K. A. (1997). Muscle Dysmorphia – an underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics, 38*, 548-557.
- Daniel, S., & Bridges S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image, 7*, 32–38.
- Davison, E. T., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles, 52*, 463-475.
- Fallby, J., Hassmén, P., & Koivula, N. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences, 32*, 865–875.
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology, 37*, 1-15.
- Fredrickson, B. L., & Noll, S. M. (1998a). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*, 623-636.
- Fredrickson, B. L., Noll, S. M., Quinn, D. M., Roberts, T-A., & Twenge, J. M. (1998b). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 269-284.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T-A. (1997). Objectification theory. Toward understanding womens lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206.
- Grieve, F. G., Lorenzen, L. A., & Thomas, A. (2004). Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction. *Sex Roles, 51*, 743-748.

- Grieve, R., & Helmick, A. (2008). The Influence of men's self-objectification on the drive for muscularity: Self-esteem, body satisfaction and muscle dysmorphia. *International Journal of Men's Health, 3*, 288-298.
- Hallsworth, L., Tiggemann, M., & Wade, T. (2005). Individual differences in male body-image: an examination of self-objectification in recreational body builders. *British Journal of Health Psychology, 10*, 453-465.
- Hargreaves, D., & Strelan, P. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles, 53*, 495-503.
- Hauser, J. C., Musher-Eizenman, D. R., Neufeld, J. M., & Wagner, O. M. E. (2009). Self-objectification and ideal body shape for men and women. *Body Image, 6*, 308-310.
- Kuring, J.K., & Tiggemann, M. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 299-311.
- Markey, C., & Markey, P. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Sex Roles, 53*, 519-530.
- Mehaffey, S. J., Strelan, P., & Tiggemann, M. (2003). Self-Objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles, 48*, 89-95.
- Moradi, B., & Huang, Y-P. (2008). Objectification theory and psychology of women: a decade of advances and Future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*, 377-398.
- Morry, M. M., & Staska, S.L. (2001). Magazine exposure: internalization, self-objectification, eating attitudes and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science, 33*, 269-279.
- Parent, M., C. & Moradi, B. (2010). His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology, 58*, 246-256.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles, 43*, 119-127.