

## **Bacheloroppgave vår 2023**

Emnenavn: Bacheloroppgave i medievitenskap

Emnekode: MV2014

Kandidatnummer: 10027

Antall sider: 23

Antall ord: 6921

**Skaper Hollywood skuespillere kroppspress gjennom sosiale medier?**



(Figur 1.) (Chris Hemsworth som trener under en photoshoot)

## Introduksjon

Hollywoodskuespillere er utrolig populære. Med millioner av følgere på sosiale medier, viser det at mange mennesker ser opp til dem. De tjener millioner av dollar og mange vil nok si at de har oppnådd suksess. De fleste av disse er også ekstremt veltrente. Mange personer har skuespillere som sine rollemodeller når det kommer til trening. Noe som ikke er rart siden de ser veltrente ut i nesten hver eneste film som de er med i. Mange av oss “vanlige” personer jobber steinhardt for å prøve å oppnå samme fysikk. De fleste mennesker gjør ofte dette ved å kopiere treningsregimene deres eller spise som de gjør. Vi har et mål om å oppnå en bra fysikk og fin kropp, og jobber dermed hardt og spiser sunt for å oppnå dette. Alt dette høres fantastisk ut, men er det virkelig så bra som det virker?

Det er mange positive sider med trening og kosthold og det å ha kjendiser som rollemodeller. Mange kan lett bli påvirket av kjendis-standarder (det ideelle utseende til kjendiser). Det kan fort føre til overtrening og spiseforstyrrelser som orthorexi. Orthorexi er når hovedfokuset i hverdagen blir å trene og spise sunt, en form for besettelse som ikke fremmer god helse (Mental Helse Ungdom, 2019). Publikum på sosiale medier oppfordres til å jobbe hardt og pushe seg selv til ekstreme grenser, men skaper vi ikke da problemer for oss selv? Når det estetiske ved trening overgår helse, blir det lagt fokus på feil side av trening og kosthold. Kjendiser publiserer ofte bilder av kropp og oppfordrer til spesielle metoder å trene på. Betyr dette at kjendiser skaper kroppspress? Og hvordan skapes dette kroppspresset? Er det bare kjendisene som skaper kroppspress eller har det moderne massemedia noe å si for hvordan vi oppfatter kjendisene og deres treningsmetoder?

Gjennom denne oppgaven skal jeg svare på problemstillingen “Hvordan skaper mannlige Hollywood skuespillere kroppspress gjennom sosiale media?” Måten problemstillingen kommer til å bli besvart på er gjennom å argumentere rundt problemstillingen på grunnlag av eksisterende fagartikler og pensum som relaterer seg til dette emnet. Jeg har da søkt etter artikler som inneholder ord som kroppspress, psykisk helse og jeg har også lett etter kapitler i pensum som handler om kroppspress, identitetsteori og kultivasjonsteorien. I tillegg skal jeg analysere instagram-kontoene til fire kjente mannlige skuespillere for å se hvordan de publiserer kropp og trening. I oppgaven refererer jeg til verker fra Frantzen, Lindgren, Deuce og Brett for å kunne knytte deres stoff mot kjendisene på sosiale medier. Måten jeg analyserer instagram-kontoene på er gjennom å lage en kvantitativ analyse, ved å se på hvor mange

prosent av bildene deres er kroppslige bilder. Disse skuespillerne er Dwayne “The Rock” Johnson, Chris Hemsworth, Zac Efron og Michael B Jordan. Alle disse skuespillerne har kropp som en del av sitt varemerke, og de blir ofte nevnt når det er snakk om kjendiser og trening. Disse kjendisene har også fått kritikk basert på deres treningsmetoder. For å svare på problemstillingen, som spør hvordan mannlige skuespillere i Hollywood kan skape kroppspress, vil jeg se nærmere på hva som kjennetegner sosiale medier og måten kjendiser bruker disse på, samt hvordan ulike midler i sosiale medier kan danne kroppspress og skape illusjoner

### **Hva er sosiale medier?**

Før jeg begynner å besvare problemstillingen må jeg beskrive begrepet sosiale medier. Frantzen beskriver sosiale medier som “samlebegrep på internettsider som legger til rette for kommunikasjon, sosial nettverksbygging og distribusjon av informasjon mellom mennesker” (Frantzen, 2012). “Media are tools for making sense of the world around us, and it would thus be fair to say that all media er social” (Lindgren, 2017, s.29). Lindgren beskriver sosiale medier som nyere medier som tillater kommunikasjon, kreativitet og produksjon som sammen skaper deltakelse og deling av multimodale tekster. Dette kan være Youtube, Facebook, Snapchat eller Instagram. Alle disse mediene oppfordrer deltakelse, skapelse av bilder, videoer, eller andre kunstneriske verk og kommunikasjon med hverandre. Ifølge Frantzen er nettverksbygging en stor del av sosiale medier gjennom å sende følgeforspørsler til andre for å bli en del av deres personlige nettverk (Frantzen, 2012). Følgeforspørsler er ikke like relevant i dag. Kjendiser har ofte åpne brukere, det vil si brukere som alle kan følge uten noen form for utvelgelse eller godtakelse. Lindgren skriver at alle medier er sosiale siden vi bruker medium til å forstå verden rundt oss. Men sosiale medier brukes som et samlebegrep om sider eller apper som oppfordrer til de kriteriene jeg beskrev over, ofte tenkt på som en del av Web 2.0. Web 2.0 eller perioden etter år 2000 hvor mediene utviklet seg fra enveis kommunikasjon til deltakelse og direkte kommunikasjon (Lindgren, 2022, s.28).

Det er omtrent 3,6 billioner brukere på sosiale medier i dag (Heger, 2022). Ifølge “Statista.com” er de fire største sosiale mediene Facebook, Youtube, Instagram og Whatsapp (Statista, 2023). Sosiale medier en viktig del av en persons selvrepresentasjon. Lindberg skriver at vi setter opp forestillinger for et publikum. På en bildedelingsapp som Instagram vil forestillingen være bildet som redigeres til det et sluttprodukt som blir publisert hos publikummet som får bildet på sin feed (Lindgren, 2017, s.38). Hvem som får opp bildene

kontrolleres av publisereren, som bestemmer om det skal deles med offentligheten eller noen få utvalgte.

Vi velger hvordan vi vil fremstå online. De aller fleste av oss velger å publisere innlegg på sosiale medier når vi føler oss bra eller føler vi har gjort noe fint. Det kan være bilder hvor en ser bra ut, eller vlogger fra ulike ferieturer. Det er veldig sjeldent en ser innlegg eller andre former for medie som fremstiller seg selv negativt. Sosiale medier blir brukt som en slags “highlight reel” som skal vise de aller beste sidene ved livene våre. Problemet med dette er at de aller fleste dagene er helt normale eller til og med dårlige, noe som fører til at seerne får en falsk representasjon av hverdagen til vedkommende. Dette er på grunn av at vi prøver å fremstille livene våre som perfekte. Vi vil vise frem de beste sidene av oss selv til andre vi kjenner eller til offentligheten.

Frantzen skriver også om selvrepresentasjon på sosiale medier. Han skriver om “selvets teater på nett” (Frantzen, 2012). Vi bruker identitetsprosesser for å forankre hvem vi er på internett. Vi vil at vår fremstilling av oss selv på internett skal bli tolket som vårt sanne jeg. I denne sammenhengen snakker Frantzen om teater som en metafor. I korte trekk handler dette om at det er forskjell på en skuespiller når han/hun er i karakter onstage og når skuespilleren er backstage og er mer seg selv (Frantzen, 2012). Denne metaforen handler også om at onstage er skuespilleren avhengig av sine medskuespillere og rekvisitter for å kunne overbevise publikum om at karakteren er ekte (Frantzen, 2012). Publikum må kjøpe en fremstilling av oss selv som vi prøver å selge. Om en ikke klarer dette, er det vanskelig å være troverdig.

Når skuespillere legger ut kroppslige bilder av seg selv på sosiale medier kalles dette “eksplisitte identitet-fremstillinger”. Det er definert som; “de konkrete, narrative beskrivelsene og avbildningene en gjør av seg selv” (Frantzen, 2012). Dette kan være profilbilder eller linker i bioer også videre for å vise hvem en er som person. Gjennom eksplisitte identitet-fremstillinger blir kropp og trening en stor del av personligheten til en rekke skuespillere. Det blir til en del av deres varemerke og fremstilling på både sosiale medier og i massemediene. Dette viser hvordan kroppspress kan skapes gjennom identitets-fremstillinger. Massemediene og "mainstream" -mediene skriver utrolig mange artikler om “kjendistreninger” og tips til hvordan en skal trene og spise som dine favoritt kjendiser. Massemediene bidrar til at trening og kropp blir en del av kjendisenes personlighet gjennom denne masseproduksjonen av treningsrelaterte artikler og bilder av disse kjendisene.

Sosiale medier og massemedier fører til eksplisitte identitets-fremstillinger både av og for kjendiser.

Vi legger som oftest ut de innleggene vi ønsker uten noen særlig form for sensur eller hindringer. Dette kan føre til at noen innlegg vil bli sett på som unødvendige, støtende eller upassende. Siden det er svært få regler om hva som kan legges ut på sosiale medier, hvordan skal vi da vite hva som er greit å publisere og hva som blir sett på som upassende eller krenkende? Lindberg skriver at det bør være opp til hvert enkelt digitale samfunn å bestemme hvilke regler som bør følges (Lindberg, 2017, s.39). Avhengig av hvilken influenser du er, er det en viss forventning til hva en burde publisere. En instagrammodell har andre forventninger til hva som kan publiseres enn det en politiker på grunn av målgruppene deres.

Selv om det burde være forskjellige regler for ulike digitale samfunn når det gjelder publisering, er det fortsatt viktig at det er generelle regler som følges når det kommer til hva som kan publiseres. Rasisme, nettmobbing, antisemittisme og homofobi er bannlyst fra alle sosiale medier. Publisering som inneholder disse overtredelsene er uakseptabelt. Når en bruker sosiale medier må en dermed publisere innhold som ikke vil påvirke andre på en negativ måte. Ved å gjøre dette vil en klare å opprettholde de generelle reglene og få positive reaksjoner på innholdet en legger ut.

Når det kommer til kropp er det vanskelig å vite hva som er akseptabelt å legge ut og samtidig ta hensyn til at ingen vil bli påvirket på en negativ måte. Kroppspress har i det siste blitt et stort problem på sosiale medier for mange. Folk har ulike meninger på hvordan den ideelle kroppen skal se ut. En skal ikke være for tykk, for tynn eller for veltrent, men dette blir for vanskelig å ta hensyn til med tanke på at vi mennesker kommer i ulike fasonger. Istedenfor at vi selv lager en egen definisjon på hvordan en ideell kropp skal se ut, er det lettere å ta utgangspunkt i kjendiser med mange millioner følgere. På denne måten følger vi strømmen og for dermed en bekreftelse på at det er mange andre med samme mening om hva som oppfattes som den ideelle kroppen.

### **Hvordan blir vi påvirket av mediene?**

Hovedfokuset i bacheloroppgaven er fokuset på kroppspress i sosiale medier, med særlig vekt på mannlige skuespillere i Hollywood.. Når det kommer til kroppspress er det veldig

vanskelig å vite hva det er som skaper dette presset. Er det bildene som blir publisert eller personene som publiserer dem? Eller er det selve sosiale mediene som promoterer disse bildene til oss publikum på en spesiell måte? Dette skal jeg nå svare på.

“Med påvirknad meiner vi korleis media innverkar eller influerer på våre kjensler, kunnskapar, meiningar, bilete av verda og handlingar. Dette har igjen sammenheng med korleis vi brukar medie i vår kvardag, og korleis vi tolkar ulike medietekstar eller bodskapar” (Hagen, 2017). Mediene påvirker oss hele tiden gjennom bruk av teknologi og sosiale medier, ofte uten at vi er klar over det. Vi blir tidlig introdusert til media og sosiale medier. Ofte er vi også uforberedt på denne påvirkningen. Ser vi reklame på tv eller annonser på sosiale medier er vi oftere mer kritisk enn når vi ser vår favoritt Netflix serie eller ser instagram bilder av vår favorittkjendis (Hagen, 2017). De aller fleste av oss har forbilder eller idoler. Folk vi ser opp til og vil være like. Det kan være idrettsstjerner, skuespillere, artister, influencere eller folk vi kjenner. Vi blir alltid påvirket av samfunnet rundt oss. Det kan være hvilke venner vi er sammen med, hvilke personer vi følger på sosiale medier, nyheter eller hvilke tv-serier vi ser. Alt påvirker oss og gjør at vi skaper en mening om noe.

Media i dagens samfunn kan kalles “mediapolis” (Deuce, 2011). Deuce beskrives mediapolis som et samfunn hvor media pågår og påvirker alle aspekter av det normale dagliglivet. Det blir diskutert om mediene styrer vårt daglige liv eller om vi styrer mediene. Mediapolis sier at vi lever i et samfunn av medier ikke med medier (Deuce, 2011). Deuce skriver “we become blind to which shapes our lives the most” (Deuce, 2011) Vi bruker medier som en del av personlighet og tilhørighet. Vi søker samfunn som vi kan være en del av og vi følger og støtter personer vi vil assosieres med og ønsker å være en del av. Dette gjelder også spesielt trening. Treningsmiljøet florerer av influencere, personlige trenere eller andre internett personligheter som formidler budskap om trening og helse.

Når vi ser filmer med godt trente skuespillere, influencere som publiserer bilder, videoer som viser kropp/trening, eller når vi ser på publikasjoner hvor noen ser bra ut, lager vi oss en oppfatning og mening. Dette trenger nødvendigvis ikke bare være hvordan vi tolker det vi ser, men også på hvordan vi ser oss selv. Når vi ser hvordan media og massene ser opp til folk med bra fysikk, er det fort gjort å ville oppnå samme kropp. En kan også bli lurt til å tro at dette er standarden for hvordan en skal se ut. Menn kan bli lurt til å tro at en skal ha store muskler og være “maskulin” slik som for eksempel Chris Hemsworth, mens jenter kan tro at



de må være slanke som Kendall Jenner. Dette er ikke sant, men medier og sosiale medier kan skape et falsk virkelighetsbilde. Om en av vennene våre hadde fortalt oss om måter å komme i form på eller hvordan vi skulle se ut, hadde vi mest sannsynlig vært veldig skeptiske. Men på sosiale medier kjøper vi ofte alt som blir fortalt oss. Vi er mindre kritiske til kjendiser eller influencere som tjener på sine publikasjoner, enn vi er til venner som vil oss vel. Hvorfor gjør vi dette? Dette kan komme av at vi tror at de tipsene som gis til oss av folk som er suksessfulle kommer til å gjøre oss suksessfulle, selv om de er ulogiske eller vanskelige. Ofte virker det som jo vanskeligere noe er å gjøre, jo bedre resultater kommer det til å gi. Mediene skaper falske forhåpninger og forventninger og kan være en stor grunn til det kroppspresset som skapes for ungdommer og voksne i dagens samfunn.

### **Hvordan skaper Hollywood skuespillere kroppspress?**

Hollywood-skuespillere publiserer mye på sosiale medier. Dette gjelder også kroppslige bilder. Hvordan klarer de å skape kroppspress ved å publisere slike bilder? For å svare på dette må vi først beskrive hva kroppspress er. Kroppspress defineres som “opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter. Presset kan komme fra flere kilder. Det kan være reklame, media, TV, film, sosiale medier og forbedringsindustrien. Dette kan være markedsførere av ungdomsprodukter, klær, sminke, treningstimer, kosttilskudd etc” (K, A, Vrabel, 2021). Kroppspress skapes gjennom de kanalene vi bruker mest i dagliglivet. Dermed er det vanskelig å unngå. Uansett hvor en ser kommer det til å være noen form for spredning av kroppslige publikasjoner, som vi kommer til å lage en mening om.

De aller fleste av de kroppslige bildene til Hollywood-skuespillere er tatt av profesjonelle fotografer som har profesjonelt utstyr. I tillegg er de fleste bildene tatt i lys som fører til at musklene blir hovedfokuset i bildet. For eksempel figur 1 av Chris Hemsworth som viser Hemsworth som trener. Fokuset i bildet er armmusklene, ansiktet er i skyggen og er lite synlig mens lyset faller på armene og viser fremtredende blodårer og muskler som spennes. Det er også lite sannsynlig at dette bildet ble tatt av et telefonkamera med tanke på dens begrensninger. Mest sannsynlig ble de brukt profesjonelt kamera som kunne fange de delene av bildet som var mest ønskelig.

De aller fleste bilder blir redigert før de blir publisert. Det kan være gjennom å svekke eller styrke lyset eller legge til andre filter som kan gjøre bildet bedre. Disse virkelmidler skaper illusjoner av at det er slik vedkommende vanligvis ser ut. I figur 2 av Zac Efron på stranden



ser vi et eksempel på hvordan bilder kan lure oss. Om jeg skulle gått på stranda en sommerdag og prøvd å replikere dette bildet, ville jeg ikke fått samme resultat. Magemusklene ville ikke vært så tydelig og blodårene på armene ville heller ikke vært like fremtredende. Dette kommer av at jeg ikke har tilgang på samme fotoutstyr og ikke har tilgang til like profesjonelle fotografer.

For å kunne ta for oss hvordan skuespiller skaper kroppspress skal jeg snakke om to ulike teorier, identitetsteori og kultivasjonsteorien.

### 1. *Identitetsteori*

For å knytte problemstillingen til identitetsteori velger jeg å benytte meg av Frantzens tekst om ungdom, identitet og medier, som jeg har nevnt tidligere i oppgaven. Denne teksten knytter unges identitet i stor grad til medier. “Vår personlige identitet dannes gjennom bekreftelser av andre i de omgivelser vi tilhører” (Frantzen, 2012). Om en ikke er interessert i kropp og trening, eller omgår omgivelsene som har denne interessen, vil det mest sannsynlig ikke ha stor innvirkning på ens kroppsbygge. Påvirkningen vil være mye større om en omgår omgivelser hvor kropp og trening settes pris på eller forventes. Frantzen skriver om hvordan unge er redde for å gå glipp av noe i sin vennegjeng. Han snakker om reality-tv, men dette kan knyttes til trening og kropp også. Som ung vil en helst være en del av en gruppe eller vennegjeng. For en gruppe med fokus på kropp og trening vil dette være felles interesser som knytter medlemmene av gruppen sammen, og på denne måten klarer man å skape en form for sosial tilhørighet. For å være en del av denne gruppen vil det derfor være nødvendig at en deler disse interessene. Dermed blir det slik at når en ønsker å være med i en form for gruppe (vennegjeng, grupper på sosiale medier osv.), blir forventinger satt om at en må gjøre det samme eller opprettholde samme standard.

### 2. *Kultivasjonsteorien*

Kultivasjonsteorien sier at det er mediene som skaper bildet av verden (Brewer, 2011) “Children and teenagers consume messages about and observe images of human body shapes via the mass media” (Brewer, 2011). Brewer snakker om at unge får inntrykk av kropp gjennom sosiale medier og kjendiser, noe som skaper en vrangforestilling av virkeligheten. Unge mennesker tror at det media viser som den ideelle kroppen er det som er ettertraktet og de jobber deretter med å prøve skaffe seg denne kroppen. Noen ganger skjer dette på

bekostning av helse, noe som kan skape kropps-problemer som for eksempel anoreksi eller bulimi.

Sosiale medier handler mye om identitet. Og dette knyttes opp mot identitetsteori. Vår identitet på internett og sosiale medier er noe mange unge setter stor vekt på. Hvilke personer en følger blir da også viktig. Dermed kommer kultivasjonsteorien inn, gjennom at det virker da som det er mediene som bestemmer de handlingene vi gjør i hverdagen. Vi følger kjendiser som ser bra ut fordi vi vil bli oppfattet på samme måte.

Brewer skriver også at mannlig kroppspress skiller seg fra kvinnelig. Mens kvinnelig kroppspress skjer fordi medier mener kvinner ofte skal være tynne og slanke, skal menn være store og muskuløse. Kvinner kan dermed føle seg større enn de egentlig er, mens menn kan føle seg mindre. Studier viser også at menn som bevist så på muskuløse kropper på sosiale medier eller ble vist godt trente modeller følte seg verre over sin egen fysikk (Brewer, 2011).

### **Skaper sosiale medier problemer og kroppspress?**

Sosiale medier skaper mange forskjellige utfordringer. Blant disse er skapingen av kroppspress. Vrabel skriver dette om kroppspress; “gjennom medier og forbedringsindustrien blir vi pådyttet en “falsk” virkelighetsoppfatning av hva som er normal, ønskelig og oppnåelig kropp” (K, A, Vrabel, 2021). Vi ser og opplever kropper i sosiale medier hele tiden. Det kan være gjennom modeller, atleter, sportsmenn/kvinner, eller bare generelle bilder. Siden det er så utrolig lett å finne, er det naturlig at dette påvirker oss på en eller annen måte.

Sosiale medier skaper illusjoner av et perfekt liv. Gjennom sosiale medier fremstiller vi oss selv som perfekte. Vi skaper en illusjon av at vi ikke har noen feil, eller dårlige dager. Dette gjelder også fremstillingen av kropp. Det vises sjeldent bilder av kropper som er oppblåst etter middag, eller bilder fra vinkler hvor musklene ikke er fremhevet. Dette skaper en illusjon av det vi ser på sosiale medier er det som er standarden, noe som ikke stemmer med virkeligheten. Dette kan lett føre til dysmorfofobi hvor en ser småfeil med seg selv som ingen andre legger merke til. Det kan være fett på siden av magen, eller at kroppen din ikke ser nøyaktig ut som den sosiale-medie-personligheten en ser opp til. I stedet for å se de gode trekkene ved seg selv, sammenligner vi oss med andre og deretter kritiserer de manglene vi føler vi har.



(Figur 2.) (Dette bildet har 3,7 millioner likes. Mindre kroppsrelaterte bilder har ligger på ca. 1 million likes)

## Virkemidler ved sosiale medier

### *Sosiale medier*

Sosiale medier er ikke et sted hvor en burde sammenligne seg selv med andre. Det er heller ikke et sted med bare troverdig kunnskap om trening og helse. Dette kommer av at det er vanskelig å skille mellom de som gir troverdig kunnskap om trening og de som er ute etter likes og views.

Det er utrolig mange måter å få seg selv til å se bedre ut på bilder. Dette kan være kamera, virkemidler og teknikker. Det kan være å stå i et type lys, ta bilder fra forskjellige vinkler som fremhever muskler, poseringer som gjør at en ser bedre ut osv. Forskjellen på hvordan musklene ser ut med og uten disse virkemidlene er utrolig undervurdert. Dermed kan en kropp se fantastisk ut det ene sekundet, men underveldende i det andre. I tillegg kan det brukes midler som ikke er like etisk riktige. Posering og lys er bare virkemidler som kan brukes for å gjøre musklene mer veldefinert, men det finnes andre metoder, slik som

photoshop, filtre og steroider. De neste tre avsnittene skal kort beskrive de tre vanligste måtene å skape falske illusjoner på sosiale medier på.

### *Photoshop*

Photoshop er et program som tillater at du redigerer eller endrer på bilder. Tidligere var det et ordtak som sa at bilder aldri lyver, noe som ikke lenger stemmer i dagens teknologiske verden. Dette kommer av at det er veldig lett å redigere bilder slik som en ønsker. Redigering av bilder er veldig vanlig i fitnessindustrien og Hollywood. Kendall Jenner har blant annet blitt kritisert for å benytte photoshop til å redigere instagrabilder (MN, 2023). Photoshop brukes ofte til å gjøre musklene større, midjene tynnere eller gjøre seg selv “penere” enn i det originalet bildet. Redigering av bilder gjennom bruk av photoshop er oftest brukt av kvinner, men det kan også brukes av menn.

### *Filtre*

"Filtre" defineres ofte som å fjerne uønsket innhold, mens i sosiale medier er effekten motsatt: at man “får” sterke farger, rammer, osv (Rettberg, 2014). Sosiale medier bruker filtre både til å legge til effekter men også fjerne uønskede trekk. Filtre kan brukes til å gjøre ansiktet smalere, eller fjerne kviser, men også legge til sminke, lys, kontraster og andre virkemidler som kan fremstille oss selv som “bedre” enn vi er i virkeligheten.

### *Steroider*

Steroider er et annet virkemiddel som blir brukt for å skape en “falsk virkelighet”. Dette virkemiddelet skiller seg fra de to andre, siden steroider endrer oss fysisk og ikke digitalt. Helsenorge beskriver anabole steroider som; “testosteron og lignende syntetiske stoffer som gir økt muskelmasse og styrke når bruk kombineres med trening” (Helsenorge, 2021). Steroidene gir utrolige fysiske resultater på relativt kort tid og utrolig mange kjente personer innen fitness industrien og Hollywood har brukt eller er mistenkt for bruk av steroider for å få kroppen sin til å se fantastisk ut.

Noe av kritikken Hollywood-skuespillere mottar er rettet mot mistanken om at de ikke oppnår kroppen sin naturlig. Mange er mistenkt for å ha brukt anabole steroider for å oppnå den utrolige fysikken. Steroider gir ofte veldig naturlige kropp-resultater og det er veldig små doser steroider som trengs for at fysikken skal gå opp ett nivå. Steroider er mer brukt enn en kanskje skulle tro. Mulighetene for å skaffe anabole steroider er mange, hvor blant annet et

google søk er alt som trengs for å finne sider som selger steroider. Om vanlige personer kan ta steroider for å forbedre fysikken sin, hvilke muligheter har da kjendiser? Kjendiser har tilgang til helsepersonell og personlige trenere som enkelt kan distribuere og kontrollere disse stoffene. De kan gjøre det trygt uten store bivirkninger og dermed oppnå en helt utrolig fysikk.

Steroider assosieres ofte med bodybuildere eller andre utrolig muskuløse personer som ikke ser unaturlig ut. Steroider fører ikke alltid til ekstremt store og unaturlige muskler eller andre bivirkninger. Selv om helsevirkningene av steroider er veldig dokumentert og kan føre til både kortsiktige og langsiktige helseplager, brukes det fortsatt (Christiansen, 2016). Youtuberen Josh Brett sier i sine Youtube videoer om emnet at alt du trenger som en Hollywood skuespiller i en stor film, er å ta et lite inntak av steroider og ha dyktig helsepersonell til å passe på at kroppen din tåler stoffene som blir tatt (Brett, 2021). Det er dermed vanskelig å vite om en skuespiller tar stoffer for å oppnå fysikken de har i filmer, eller om den gode fysikken kommer av et hardt treningsregime og en sunn diett.

Alle skuespillerne jeg skal ta for meg i denne oppgaven har blitt beskyldt for bruk av steroider. Hvorfor er det mistanker om steroider? Er det ikke nok å tro på at de trener hardt og spiser sunt? Det er mange grunner til at mistanken om deres bruk av steroider er berettiget. For det første, er noen av disse kjendisene over alderen hvor muskelvekst er optimalt. "The Rock" er 50 år og ser bedre ut enn så å si alle i 20-30 årene. Mange mener at å se ut som "The Rock" i en alder av 50 er umulig og at noe kunstig må brukes for å kunne oppnå et slikt utseende. Den andre grunnen er at mange av disse kjendisene blir utrolig bra trent og legger på seg utrolig mye muskler på kort tid. Prosessen for å øke muskelmassen slik som disse skuespillerne tar i teorien mange år, men skuespillere klarer det gjennom noen måneder. Personlig trener Greg Doucette har en youtube kanal hvor han ser gjennom de mest kjente navnene innen fitness industrien og Hollywood, og prøver å se på om det er en sjanse for at kroppen deres er oppnådd unaturlig. De aller fleste skuespillere og utrolig mange fitness influencere blir kalt ut av Doucette for å ha brukt steroider for å få en fordel (Doucette, 2020-2023). Joe Rogan, tidligere UFC (ultimate fighting championship) utøver, sa på sin podcast at det er null sjans at The Rock er naturlig (JRE+. 2022). Mange kjente personer har liten tro til at kjendiser oppnår fysikken sin naturlig.

Fotoshop, filtre og sterioder viser hvor enkelt det er å skape en illusjon av seg selv på sosiale medier. Utrolig mange ser opp til mennesker som bruker disse virkemidlene og selger en ide om at folk kan klare det de gjør naturlig. Dette er utrolig farlig og kan lett skape problemer for unge og uvitende. Vi blir lurt til å tro at vi kan oppnå samme resultater, ofte gjennom å gjøre de samme tingene som de gjør. Mange mennesker prøver å gjøre det samme, i tro om at de da kan oppnå sin drømmekropp, men siden disse kjendisene bruker unaturlige midler for å få resultatene sine, er det umulig å oppnå samme resultat. En kan tror noe er feil med en selv, mens sannheten er det stikk motsatte. Når en tviler på seg selv og ikke er fornøyd med seg selv i utgangspunktet, er det utrolig vanskelig å være kritisk til de en ser opp til. Vi burde være mer kritiske til hvem vi ser opp til og hvem vi tar råd fra, spesielt når det gjelder kropp og helse. Helsebegrepet sammenlignes ofte med å ha en fin kropp, noe som blir feil. Ofte er kroppene vi ser på sosiale medier ikke holdbare og skaper underernæring og andre helseproblemer. Kropp og helse er dermed ikke det samme. Vi må være i stand til å skille ut hvem som skaper gode vaner og god helse, og hvem som promoterer produkter for egen fortjeneste og for likerklubb. Ikke alle som ser bra ut, promoterer god helse på sosiale medier, og dette gjelder også for Hollywood-skuespillere.

### **Skaper Hollywood kjendiser kroppspress gjennom sine sosiale medieplattformer?**

Hollywood-skuespillere har utrolig store følgerbaser på sosiale medier. De når ut til hundrevis av millioner av mennesker hver gang de legger ut et bilde eller en video. Mange menn har skuespillere som sine helter, eller bare som noen de ser opp til eller har som motivasjon. Ta for eksempel superheltefilmer som inneholder mange utrolig veltrente skuespillere. I IMDBs liste over de femti filmene med mest inntjening er hele 12 av disse superheltefilmer (IMDB, 2020). De mannlige skuespillerne i disse filmene er ofte ekstremt bra trent og de spiller ofte noble, kule, maskuline karakterer som det er enkelt å få som rollemodell. Det de fleste legger merke til er nemlig kroppene deres. Har det at disse skuespillerne har bra kropp noe å si for kroppspress og hvordan publikum reagerer på bilder og videoer publisert av eller om disse kjendisene?

Noe av det viktigste å ta frem er hvordan mediene omtaler disse kjendisene. I innledningen nevnte jeg at jeg ville analysere 4 forskjellige skuespillere og se hvordan de bruker sin kropp gjennom sosiale medier. Jeg skal benytte meg av de samme kjendisene for å se på hvordan mediene omtaler kroppene deres. Det er nemlig ikke tilfeldig at så mange prøver å oppnå

samme fysikk, noe som kommer av at mediene omtaler kroppene til disse kjendisene nesten som guddommelige.

For å kunne svare på spørsmålet om kjendiser skaper kroppspress, har jeg studert instagramprofilene til 4 mannlige kjendiser og sett på hvilke bilder de legger ut og om disse bildene kan være en årsak til kroppspress. Disse kjendisene er Michael B Jordan, Zac Efron, Dwayne “The Rock” Johnson og Chris Hemsworth. Måten statistikken er funnet, er ved å analysere hver enkelt instagram profil og finne ut antall bilder som viser kropp eller hvor kropp er i hovedfokus. Kriteriet for hvilke bilder som kunne brukes ble satt veldig lavt, hvor de eneste kriteriene som måtte oppfylles var at de viser deler av/hele kroppen på en positiv måte, eller at de omhandlet trening.

Alle dataene som brukes ble hentet inn 20.03.23. Disse tallene kommer til å endre seg når disse kjendisene legger ut flere bilder. All statistikk blir drøftet med utgangspunkt i hvordan statistikken var den dagen de ble samlet inn. Chris Hemsworth har totalt 928 bilder på sin instagram profil. Av disse klassifiserte jeg at 90 av disse bildene er bilder hvor kroppen vises som positiv. Dette er ca 9,7% av de totale bildene. The Rock har 7186 instagrabilder, og 850 av disse viser kropp eller trening. Det blir 11,8 % av bildene. Michael B Jordan har størst prosent kroppsrelaterte bilder med 28,1%, men han har bare 32 bilder hvor 9 av disse er kropps bilder. Den siste kjendisen er Zac Efron som har 680 bilder hvor 38 inneholder bilder av kropp, altså 5,6%.

Av disse dataene ser vi at en liten prosentandel av bildene inneholder kropp eller fremstiller kropp på noe positiv måte. Fordi de har store følgerbaser er det også naturlig at de legger ut flere bilder, og flere bilder vil også da inneholde kropp og trening. Det er ikke noe stor forskjell i hvordan disse kjendisene bruker sosiale medier, sammenlignet med andre sosiale media influencere og/eller andre personer som bruker sosiale medier. Den eneste store forskjellen er hvor mange personer innleggene når gjennom mediene. “Normale” mindre kjente personer publiserer også bilder hvor de ser bra ut eller føler seg bra. Det er altså veldig liten forskjell på hvordan vi bruker sosiale medier når det gjelder kropp. Noen av innleggene til kjendisene blir også brukt til promotering av filmer og andre hendelser, og de kommer tydelig frem at det er reklame. Men hvorfor blir kjendiser ofte sett på som årsaker til kroppspress?



Hollywood-kjendiser som er veltrent, sprer ofte gode budskap som skal motivere oss til å trene og spise sunt. De gir gode tips til hvordan en kan trene og spise og i noen tilfeller forteller de også om de vanskelige situasjonene eller negative konsekvensene de har opplevd gjennom denne typen Hollywood-treninger. Denne treningsmetoden blir omtalt som “crash diet”. Crash diet er når du spiser og trener over en kort periode for å oppnå et bestemt resultat, slik som bodybuildere gjør før en konkurranse. Will Poulter er en skuespiller som har gjennomgått en forvandling gjennom Hollywood-trening. Han har noen viktige kommentarer til hvorfor denne formen for trening ikke er ønskelig. Poulter mener at uten hjelp fra profesjonelle er slik trening og kropp “unhealthy” og “unrealistic” (Davies, 2022). “The most important thing is that your mental and physical health has to be number one, and the aesthetic goals have to be secondary. Otherwise you end up promoting something that is unhealthy and unrealistic if you don’t have the financial backing of a studio paying for your meals and training. I’m in a very privileged position in that respect, and I wouldn’t recommend anyone do what I did to get ready for that job.” (Davies, 2022). Her sier han rett ut at fokuset burde være på helse og ikke på utseende. Poulter er en av skuespillerne som går ut og forteller om den negative siden av en slik trening. De aller fleste forteller at det er hardt, men nødvendig, uten å fortelle noe særlig mye mer enn det. Det at noen kjente skuespillere snakker i media om hvilke negative effekter en kan få av ekstremt hard trening og dietter, er viktig for hvordan folk forholder seg til trening og helse.

Folk vil ha ærlighet. Vi liker ikke å bli ført bak lyset og å føle at vi kaster bort tid, penger og krefter, mens vi har hørt på råd fra personer som er falske. Et eksempel på dette kan være en kjent fitness influencer som kalte seg selv for Liver King (fordi han spiste rå lever). Liver King er en person som alltid har påstått at han har hatt en naturlig fysikk som ble oppnådd gjennom hard trening og gjennom å spise mat som rå lever eller testikler fra ulike dyr. I tillegg selger han sine egne kostholdstilskudd som markedsføres med at vi skal kunne oppnå samme resultater som han selv. Problemet med dette er at Liver King ble fersket gjennom noen private e-poster, der han innrømmer at han bruker tusenvis av dollar i måneden på steroider (Koenig, 2022). Folk ble lurt til å spise rått kjøtt fordi dette ville gjøre musklene større. Det førte til at Liver King gikk fra å være en person som mange så opp til, til å bli en “skurk” innen treningsindustrien. Han greide å bruke sosiale media som en plattform til å spre et kontroversielt og uvanlig budskap, som fikk mange til å tro på det han fortalte.



(Figur 3. Liver King med rått kjøtt)

Desto vanskeligere og sykere noe virker, desto større sjanse er det for at publikumet kjøper budskapet. Liver King kunne vise til en utrolig veltrent fysikk og dermed kunne “bevise” at metodene hans fungerte. Selv om mange vil si at en person som sier du skal spise rått kjøtt for å få en bra kropp ikke burde bli stolt på, greide Liver King å få en ganske lojal følgerbase som fulgte rådene hans. Dette viser i stor grad hvilken makt mediene og sosiale medier har når det får oss til å gjøre ting som ikke er normalt. Det viser også hvor viktig det er å være kritisk til hva en ser i media og samtidig greie å skille ut hva som er troverdig og ikke.

### **Mediene og Hollywood trening**

Hvordan mediene skriver om kjendisenes trening har utrolig mye å si for hvordan vi forholder oss til kjendiser, trening og helse. Noen Google søk, og du finner utrolig mange forskjellige artikler om hvordan en skal trene og spise for å se ut som en kjendis. Alle inneholder i hovedtrekk de samme “formlene” for suksess. Trene flere ganger om dagen, spise utrolig “sunn” mat, og unngå alt som kan klassifiseres som “dårlig” mat. Middager bestående av kylling, brokkoli og ris er ofte grunnlaget i alle disse diettene. Utrolig hard

trening, og et utrolig strengt kosthold er beskrevet som nøkkelen til suksess, men er dette sant?

Når du ser treningsprogrammene til kjendisene er det en ting som er klart. Det er at hva de gjør for å oppnå kroppen sin er vanskelig og du må gi avkall på mye for å oppnå en slik kropp. Kan vi si at måten de trener og spiser på fører til god helse? Ved første øyekast så ser det ut til at svaret er et stort ja. Disse skuespillerne ser fantastisk ut og er veldig suksessfulle. Men når en ser på hvordan de trener og spiser, er det grunn til å tvile på om dette faktisk er tilfelle. Å trene flere ganger om dagen kan lett føre til overtrening og utmattelse. Det er nok å trene mellom 3-6 ganger i uken for å oppnå en bra fysikk. Hollywood modellen sier at en skal trene hver dag og ofte flere ganger om dagen. En normal diett, som inneholder fett, sukker, karbohydrater, proteiner og vitaminer er viktig for et sunt kosthold. men måten Hollywood skuespillerne spiser på viser at de ikke spiser mye fett eller karbohydrater og fokuserer mest på lav fettprosent og mye proteiner (Lu, 2023). Mange har stusset over at denne typen kosthold gir mangel på mange viktige næringsstoffer som kroppen trenger. Denne formen for trening og kosthold er unødvendig hard med tanke på at du enkelt kan ha en bra/sunn kropp og samtidig spise det en har lyst til å spise.

Hollywood treningsprogrammene er brukt for å få en bra kropp på kort tid. En kan ikke følge et slikt treningsprogram over lengre tid for å oppnå god helse. Trening og kosthold bør fokusere på å skape gode vaner og god helse, hvor fokuset ikke er på hvor lite fett en har på kroppen. Mediene skiller ikke mellom god helse og en fin kropp, men de omtaler det som en og samme ting, noe som ikke stemmer. Mange som bruker denne formen for trening og kosthold ender opp med å slite fysisk etter målet er nådd. For eksempel når filmen er ferdigspilt går mange skuespillere på en smell og mister den såkalte “perfekte” fysikken. Selv noen av skuespillerne har gått ut å sagt at kroppene de har ikke burde bli sett opp til. I et intervju med Ellen DeGeneres sa Zac Efron at fysikken han hadde i filmen Baywatch ikke er noe han ønsker å glamorisere (Se figur 3,). “That's unrealistic” er noe av det han sa om fysikken han hadde i filmen. Når en person som ser så bra ut og er så bra trent som Zac Efron sier at dette ikke er noe å strebe etter, da er det kanskje lurt å lytte. Media fortsetter å forgude hvordan skuespillerne trener og spiser og dermed kommer flere personer til å begynne med treningsprogrammer og dietter som ikke gir god helse langsiktig.



(Figur 3.) (Zac Efron i Baywatch (2017))

Kjendiser har helt andre forutsetninger når det kommer til hvordan en skal trene. De har utrolig mye penger og har råd til de beste personlige trenerne som kan sette opp et perfekt program som kan hjelpe dem med å nå målene sine. De har råd til kokker som kan lage næringsrik, sunn og god mat slik at de får i seg alt de trenger for å oppnå fysikken de ønsker. Hollywood-kjendiser får betalt for å se ut som de gjør. Om vi kunne tjent millioner ved å spise sunt og trene, så hadde de fleste gjort det siden penger er alltid en stor motivasjon. En vanlig person har ofte en jobb eller to jobber, skole, familie eller andre plikter som er viktigere enn trening. Vi må derfor sette trening ned på prioriteringslisten og fokusere på viktigere ting. Da blir det vanskeligere for oss å kunne oppnå samme resultat. Vi burde ikke forvente at å kunne gjøre det samme som The Rock, med tanke på at han at kontraktene hans gir han et treningssenter han kan reise rundt med.

## Avslutning



(Figur 4.) (Framsida bilde av The Rock)

Kjendiser i seg selv og deres bruk av sosiale medier skaper ikke på egen hånd et stort kroppspress. Kjendiser brukes ofte som motivasjon, noen vi kan se opp til og beundre. Måten massemediene og kjendismediene forguder kjendis-treninger virker derimot som hovedgrunnen til hvorfor kjendiser kan skape kroppspress. Denne treningen kan i beste fall bli sett på som kontroversiell. Vanlige personer burde ikke kopiere denne treningen eller kostholdet kjendiser har, siden mål og forutsetninger er så forskjellige. Kjendiser har ofte utrolig gode tips til trening, men tipsene drukner i et hav av feilinformasjon og et mål for mediene å få views og clicks. Mediene skiller lite mellom en god kropp og en god helse. Fokuset burde være på hvordan få gode vaner og hvordan vi kan få et bedre liv gjennom trening og kosthold, og kjendiser burde bli brukt som motivasjon, ikke standardene for hvordan en skal se ut. Kjendisene legger ut bilder hvor de ser bra ut, akkurat som de fleste vanlige personer på sosiale medier, men forskjellen er massemediene og hvordan de skriver



om dem. Gjennom fokus på helse istedenfor kropp, kommer vi til å minimere kroppspresset som skapes av massemediene. Svaret på spørsmålet i problemstillingen blir at kjendiser indirekte skaper kroppspress. Det er måten mediene fremstiller kjendisene for publikum som skaper presset og de problemene som kommer med det.

### Referanseliste

- Brett, J (2021-2023) Youtube, tilgjengelig fra:  
<https://www.youtube.com/@brettjosh/videos>
- Brewer, G (2011) “Media Psychology” Kapittel 2, utgitt ved Palgrave MacMillan
- Christiansen, A, V (2016) ” *Outline of a typology of men's use of anabolic androgenic steroids in fitness and strength training environments*” tilgjengelig fra:  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09687637.2016.1231173>
- Davies, D (2022) “*Marvel star Will Poulter says superhero body transformations are “unhealthy” and “unrealistic”*” tilgjengelig fra:  
<https://www.menshealth.com/uk/fitness/a40090706/will-poulter-hollywood-body-transformations/>
- Deuze, Mark. ‘Media Life’. *Media, Culture & Society* 33, no. 1 (2011): 137–48.
- Doucette, G (2020-2023) Youtube “Natty or not” spilleliste, tilgjengelig fra:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLNAZHiu0ASAg18q4O5qqvp2rpVebwNc9>
- Frantzen, V. (2012). *Ungdom, identitet og medier*. I S. Vettenranta og V. Frantzen. *Mediepedagogikk: refleksjoner om teori og praksis*. Tapir Akademisk
- Hagen, I (2017) *Medias publikum, frå mottakar til brukar* Oslo: Gyldendal Akademisk
- Heger, E (2022) “*The sneaky way social media can sabotage your body image - and 3 easy tips to help you break the cycle*”. tilgjengelig fra:  
<https://www.insider.com/guides/health/mental-health/how-social-media-affects-body-image>
- Helsenorge (2021) “*Anabole steroider*” tilgjengelig fra:  
<https://www.helsenorge.no/rus-og-avhengighet/anabole-steroider/#hva-er-anabole-steroider>
- IMDB (2020) “*The 50 highest grossing movies of all time*” tilgjengelig fra:  
<https://www.imdb.com/list/ls000021718/>
- JW (2022) “*Zac Efron details how much he suffered from mental illness by obtaining “Baywatch” body*” - tilgjengelig fra:

<https://www.marca.com/en/lifestyle/movies/2022/09/08/631a4bb2268e3e324e8b4576.html>

- Koenig, M (2022) “*Liver King, 45, admits lying about taking steroids to achieve his muscular physique which he claimed was down to his caveman-style diet of raw meat and regular exercise*” tilgjengelig fra: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-11500623/Liver-King-45-admits-lying-taking-steroids-achieve-muscular-physique.html>
- Lindgren, S (2017) “*Digital Media & Society*”, utgitt hos SAGE publications Ltd.
- Lu, G (2023) “The Chris Hemsworth Workout And Diet Plan Revealed” tilgjengelig fra: <https://www.bosshunting.com.au/lifestyle/fitness/chris-hemsworth-workout-diet-plan/>
- JRE+ (2022) Youtube, “*Dwayne Johnson & steroid use*” tilgjengelig fra: <https://www.youtube.com/watch?v=N3vcfFUTMcI>
- MentalHelseUngdom (2019) “*Spiseforstyrrelser*” tilgjengelig fra: [https://mentalhelseungdom.no/psykisk-helse/spiseforstyrrelser/?gclid=CjwKCAjwzuqgBhAcEiwAdj5dRpNnGhBdvNy\\_FjqrTg6Q1TyC6v8Px5WoSbbbXy-yhyhOetHhgzTkqhoCpfAQAvD\\_BwE](https://mentalhelseungdom.no/psykisk-helse/spiseforstyrrelser/?gclid=CjwKCAjwzuqgBhAcEiwAdj5dRpNnGhBdvNy_FjqrTg6Q1TyC6v8Px5WoSbbbXy-yhyhOetHhgzTkqhoCpfAQAvD_BwE)
- MN, A (2023) “Kendall Jenner is notorious for photoshop fails, here are her worst according to online backlash” tilgjengelig fra: <https://www.thethings.com/kendall-jenner-photoshop-fails-worst/#kendall-jenner-allegedly-photoshopped-her-butt-to-make-it-look-bigger>
- Rettberg, J,W (2014) “*Ways of knowing with data visualizations. Data Visualization in Society*” tilgjengelig fra: <https://www.jstor.org/stable/j.ctvzgb8c7.8>
- Statista (2023) “*Most popular social networks worldwide as of January 2023, ranked by number of monthly active users*” tilgjengelig fra: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- TheEllenShow (2020) “*Zac Efron compares abs to his wax figure*” tilgjengelig fra: <https://www.youtube.com/watch?v=hzs4TLZySnQ>
- Vrabel, K, A (2021) “*Hva er kroppspress?*” tilgjengelig fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>



**Bidliste:**

- Figur 1 - Hunt, K (2022) “*What is Chris Hemsworth workout routine?*” tilgjengelig fra: <https://www.setforset.com/blogs/news/chris-hemsworth-workout>
- Figur 2 - Skjerm bilde fra Instagram - tilgjengelig fra: <https://www.instagram.com/p/CVLVXL3IBeK/> tatt - 27.03.23
- Figur 3 - “Liver King' accused of £9k a month steroid habit despite claims physique is natural” tilgjengelig fra: <https://www.dailystar.co.uk/news/world-news/liver-king-accused-9k-month-28634134>
- Figur 4 - JW (2022) “*Zac Efron details how much he suffered from mental illness by obtaining “Baywatch” body*” - tilgjengelig fra: <https://www.marca.com/en/lifestyle/movies/2022/09/08/631a4bb2268e3e324e8b4576.html>
- Figur 5 - Tomandlorenzo (2022) “*Black Adams Dwayne “The Rock” Johnson is men's health cover star!*” Tilgjengelig fra: <https://tomandlorenzo.com/2022/11/black-adams-dwayne-the-rock-johnson-is-mens-health-december-cover-star/>