

# Masteroppgave i skolerettet utdanningsvitenskap med fordypning i kroppsøving.



Hva kjennetegner ungdommens kroppsideal,  
og hvilken betydning mener ungdom at sosiale medier, venner og  
kroppsøvingfaget har i for synet på kroppsideal?

Marius Wathne

Kandidat nr. 932

Oslo, Mai 2018

Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier

Oslo Met - storbyuniversitet

## Sammendrag

Hensikten med denne oppgaven er å undersøke hva som kjennetegner ungdommers kroppsideal og hvilken betydning ungdom mener at sosiale medier, venner og kroppsøving har for synet på kroppsideal. Idealkropper blir i dag tydeliggjort gjennom medier, reklame og sosiale medier, og kroppen blir fremstilt som et objekt som kan formes og modifiseres for å representere et ønsket ideal. I denne oppgaven er det benyttet en kvalitativ, visuell metode med Photo voice, etterfulgt av semi-strukturerte intervjuer. Informantene er plukket ut fra 16 deltakere som samlet inn fem bilder av hva de mente var forskjellige kroppsideal for dagens ungdom. Etter et strategisk utvalg bestod informantene av fire jenter og fire gutter. Funnene viser at det er et skille mellom hvilke aspekter ved kroppen som blir idealisert blant jentene og guttene. Jentene idealiserer en kropp med smal midje, former, markerte muskler, fin mage og fine pupper, mens guttene har mer fokus på muskler ved sitt ideal, hvor markerte muskler, six-pack, samt muskuløs brystkasse og armer er viktige faktorer. Kroppen blir sett på som et objekt, som måles og ses opp til, ut ifra størrelse og fasong på kropp og kroppsdel.

Det er flere aspekter i dagliglivet som påvirker ungdommenes kroppsideal og hvordan de ser på egen og andre sine kropper. Sosiale medier påvirker ungdom gjennom eksponering av brukere som presenterer en idealisert versjon av seg selv, hvilket kan føre til sammenligning med egen kropp og identitet. Resultatene viser at gutter blir mindre påvirket av idealbilder fra sosiale medier enn jenter. Body talk er, på lik linje med sosiale medier, med på å påvirke hvordan man ser på kropp, og hva som blir ansett som attraktivt. Både positive og negative samtaler rundt kropp viser en tydelig forbindelse mellom internalisering og kropps bildet blant jenter og gutter. Funnene mine viser at jenter har lettere for å inngå i kroppsprat om egen og andre sine kropper, enn det gutter har.

Kroppsøving er en arena hvor kroppen blir gjort til et objekt både i timens innhold og i garderoben. Kroppen i faget blir veldig synlig gjennom hva man har på seg, aktivitetene man driver med, skifting og dusjing. Verken hos jentene eller guttene kommer det frem noe tydelig kroppsideal i kroppsøvingsfaget, men resultatene viser at det er aspekter ved faget som øker fokuset rundt kroppen. Garderoben er den delen av kroppsøving som informantene mener setter størst fokus på kropp, gjennom skifting og dusjing. Begge kjønn legger frem at dette blir en arena hvor det lett kan oppstå usikkerhet rundt egen kropp, fordi man ser og kan sammenligne seg med andre. Hovedfunnet i denne oppgaven er at det samfunnsskape

kroppsidealet setter føringer for ungdommenes kroppsideal. Sosiale medier, venner og kroppsøving er arenaer i ungdommenes hverdag hvor de hele tiden blir utsatt for eksponering og sammenligning av kroppsideal.

## Forord

Denne masteroppgaven er skrevet som en avsluttende del av masterstudiet i skolerettet utdanningsvitenskap ved Oslo Met. De fem årene jeg nå ha vært student på Oslo Met har vært lærerike. Det har vært en lang vei med mye spennende læring, oppturer og nedturer. Jeg har vært så heldig å få studere noe jeg interesserer meg for og studiet har bidratt til at jeg har fått et enda større engasjement for kroppsøvingsfaget.

Jeg vil sende en stor takk til læreren, elevene i 10. klasse og ungdomsskolen som stilte seg villig til å være med i dette prosjektet. Læreren har vært hyggelig, imøtekommende og har latt meg ta elever ut til intervju når det måtte passe meg. Elevene som deltok i prosjektet var åpne og ærlige, og tok av sin egen fritid og skoletid for å bidra til at jeg fikk tak i informasjonen jeg ønsket.

Jeg vil takke veilederen min Kristin Walseth og biveilederen min Ingvild Kvikstad for veldig god hjelp og faglige tilbakemeldinger i arbeidet med denne oppgaven. Jeg vil takke samboeren min Maria for støtten og motivasjonen hun har gitt meg i denne prosessen.

Oslo, Mai 2018

Marius Wathne

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag .....</b>	<b>I</b>
<b>Forord .....</b>	<b>III</b>
<b>1.0 Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1 Problemstilling.....	2
<b>2.0 Teori og tidligere forskning på området.....</b>	<b>3</b>
2.1 Kropp som ideal.....	3
2.1.1 Hva er kropp?.....	3
2.1.2 Kroppsideal .....	5
2.1.3 Kroppsidealet hos jenter og gutter .....	6
2.2 Hvordan ungdom påvirkes.....	8
2.2.1 Sosiale medier .....	8
2.2.2 Kroppsprat.....	11
2.2.3 Festingers sosiale sammenligningsteori .....	12
2.3 Kroppsøving.....	13
2.3.1 Kroppsøving og selvfølelse.....	13
2.3.2 Kroppsideal i kroppsøving .....	14
2.3.3 «En naken kropp» .....	15
<b>3.0 Metode .....</b>	<b>19</b>
3.1 Begrunnelse for valg av kvalitativ metoden.....	19
3.1.1 Kvalitativ tilnærming .....	19
3.1.2 Visuell metode .....	20
3.1.3 Semi-strukturert intervju .....	22
3.2 Utvalget.....	23
3.3 Egen forforståelse .....	24
3.4 Datainnsamling.....	25
3.5 Gjennomføring av datainnsamling .....	26
3.5.1 Intervjuguiden .....	26
3.5.2 Gjennomføring av intervju .....	28
3.6 Analyse.....	29
3.6.1 Transkribering .....	29
3.6.2 Meningskoding.....	30
3.7 Metodiske vurderinger.....	30
3.7.1 Pålitelighet .....	31
3.7.2 Troverdighet.....	31
3.7.3 Overførbarhet og bekreftbarhet.....	32
3.7.4 Ethiske overveielser .....	33
<b>4.0 Resultat og diskusjon.....</b>	<b>35</b>
4.1 Presentasjon av informantene .....	35
4.2 Kroppsideal.....	36
4.2.1 Jenters kroppsideal.....	36
4.2.2 Gutters kroppsideal .....	43
4.2.3 Jenter og gutters syn på kroppsideal hos det motsatte kjønn .....	50
4.2.4 Diskusjon kroppsideal.....	51
4.3 Hvordan ungdom påvirkes.....	53
4.3.1 Sosiale medier .....	54

4.3.2 Kroppsprat.....	57
4.3.3 Diskusjon om hvordan ungdom påvirkes.....	60
4.4 Kroppsøving og kroppsideal.....	64
4.4.1 Kroppsideal i kroppsøving .....	64
4.4.2 Presterende kropp.....	66
4.4.3 Diskusjon kroppsideal i kroppsøving.....	68
<b>5.0 Avsluttende diskusjon .....</b>	<b>71</b>
5.1 Videre forskning.....	77
<b>Litteraturliste .....</b>	<b>78</b>
<b>VEDLEGGSLISTE .....</b>	<b>82</b>
Vedlegg 1 .....	82
Vedlegg 2 .....	83
Vedlegg 3 .....	84
Vedlegg 4 .....	86
Vedlegg 5 .....	88
Vedlegg 6 .....	90

## 1.0 Innledning

Tankene om hvordan kroppen skal se ut, står sterkt i dagens samfunn, hvor den konstante påminnelsen man får av hva som er en attraktiv kropp har gjort at kroppen har blitt til et oppussingsobjekt. Kroppen kan forandres, formes og opereres etter de idealene som står sterkt i samfunnet. Det å ha en idealkropp blir ansett som prestisje, og viser selvkontroll over egen kropp. Man ønsker gjerne å oppnå respekt og beundring for den jobbe man har gjort for å forme kroppen. Kroppen blir av mange sett på som en måte å utvise sunnhet, styrke og viljestyrke, og mange anser den som et verktøy for å oppnå høyere status i samfunnet (Engelsrud, 2006). I følge Swami & Furnham (2008) blir man fra veldig ung alder vurdert ut i fra utseende, og ikke hvordan man er som person. Dette gjelder også i ungdomsårene hvor ungdom begynner å få en økt bevissthet rundt egen og andres kropper (Kvalem, 2007).

Engelsrud (2006) sier at skjønnhetsidealer er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv. Til tross for at skjønnhetsidealer alltid har eksistert, har den nyere tids tilgjengelighet gjort at eksponeringen som ungdom blir utsatt for gjennom sosiale medier, reklame, magasiner o.l. økt betraktelig siden 2000-tallet. Forekomsten av kroppsidealer, selfier med filter og bilder hvor man poserer og viser seg fra sin beste vinkel blir mer synlig i dagens samfunn (Matre & Estensen, 2013). Det er denne økende forekomsten av hvordan man hele tiden blir eksponert for, og minnet på, hva som er blitt ansett som attraktivt som har dannet mye av grunnlaget for valget av mitt tema. Jeg var selv en del av en generasjon som hadde tilgang på internett da jeg vokste opp. Selv om det gjennom min oppvekst var fokus på kroppslig utseende og et fokus på å ha en fin kropp, ble ikke jeg utsatt for den mengden av synlige kroppsidealer som ungdommen blir utsatt for i dag. Denne økte tilgjengeligheten skaper situasjoner og eksponeringer som kan påvirke hvordan ungdom ser på kropp og kroppsideal. Bruken av for eksempel Instagram og hvor mye tid man bruker på sosiale medier påvirker i følge Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2016) både ungdommers kroppsideal og kroppsmisnøye.

Den delen av skolen hvor jeg opplevde mest fokus på kropp var i kroppsøvingstimen. Det var her kroppen ble mest synlig for meg gjennom fagets innhold, men aller mest i garderoben. I garderoben ble kroppene veldig synlig, og det var enkelt å se hvem som var trente, hvem som var fornøyd med seg selv og hvem som syntes situasjonen var ubehagelig. Garderoben blir på mange måter et sted hvor de tankene man har gjort seg om kroppsidealer i samfunnet

og sosiale medier møter synlige kropper. Det er enklere å sammenligne seg med andre når kroppene er så synlige og dette kan føre til usikkerhet rundt kroppen.

Det forekommer en viss kjønnsforskjell når det kommer til negativt syn på egen kropp. Kvalem (2007) mener at jenter er mer negative og kan ha dårligere selvbildet enn gutter, fordi det er større avstand mellom kroppsidealet og normalkroppen som blir idealisert i samfunnet hos jenter enn hos gutter. Det er mye i teorien og tidligere forskning som gir indikasjoner på at gutter har et mer avslappet forhold til kroppsprat enn det jenter har, og at jenter ser på kroppsprat som en mer naturlig del av den hverdagslige samtalen (Strandbu & Kvalem, 2012). Kroppsøvfaget er den arenaen i skolen hvor kropp kommer frem på mange måter, selv om faget skal bidra til at elever utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av egen kropp og identitetsfølelse (Utdanningsdirektoratet, 2015). Dette formålet med kroppsøvfaget skal altså ruste elevene for den eksponeringen av kroppsidealer de blir utsatt for. Det er lite i lærerplanen som gir en klar indikator på hvordan skolen skal få elevene til å takle den påvirkningen de får gjennom samfunnets og sosiale mediers konstruksjon av kroppsidealer. Kroppsøving blir på mange måter en arena hvor kroppen fremmes som et objekt gjennom timens innhold, og vil derfor være med på å fremme ulike sosiale statuser til elevkroppene. Det er mange faktorer som spiller inn på ungdommers kroppsbilde i dag. Ungdommen blir eksponert for idealkropper gjennom media og sosiale medier, samtaler de har om kroppen med venner, og kroppsøvfaget som blir en arena hvor kropp kommer frem i skolen.

### 1.1 Problemstilling

Tema i denne masteroppgaven omhandler ungdommers syn på kroppsideal. Jeg vil i det følgende prosjektet prøve å belyse hvilke kroppsidealer som er dominerende for ungdomsjenter og ungdomsgutter. Jeg vil også se på hvordan sosiale medier, venner og kroppsøvfaget spiller inn på forståelsen av dagens kroppsideal. Problemstillingen i denne oppgaven er:

*«Hva kjennetegner ungdommers kroppsideal, og hvilken betydning mener ungdom at sosiale medier, venner og kroppsøvfaget har i for synet på kroppsideal?»*



## 2.0 Teori og tidligere forskning på området

I dette kapittelet vil jeg redegjør for det teoretiske perspektivet i oppgaven. For å få en oversiktlig forståelse av teorien har jeg valgt å dele den inn i tre deler: «*Kropp som ideal*» hvor jeg ser på hva kropp er, kroppsideal og kroppsidealet hos jenter og gutter. I «*Hvordan ungdom påvirkes*» vil jeg se på hva som påvirker ungdommens syn på kroppsideal. I «*Kroppsøving*» skal jeg se på aspekter ved selvfølelse i faget, hva som er kroppsidealet i faget og garderobekulturen.

### 2.1 Kropp som ideal

I dette delkapittelet vil jeg gå inn på kroppssynet til René Descartes og Maurice Merleau-Ponty som med sine filosofier, står bak to viktig syn med tanke på hvordan vi ser på kroppen i dag. Jeg vil også presentere et tredje syn som ser på hvordan kroppen har blitt et holdepunkt i den verden vi lever i, for å skape mening og identitet. Jeg vil gjøre rede for hva kropp er, hvilken betydning kroppsideal har i dagens samfunn og kroppsideal hos jenter og gutter.

#### 2.1.1 Hva er kropp?

*«Kroppen er rasjonell og individuell på samme tid. Kroppen kan hverken reduseres til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Vi både er og har en kropp. I tillegg virker kropper på hverandre, og de blir preget av det samfunnet de lever i. Ja, kroppen kan til og med uttrykke mer enn ord, som det ofte blir sagt»* (Engelsrud, 2006, s. 9).

Engelsrud (2006) forteller at i dagens populærkultur omgås disse sentrale livsvilkårene for kroppen, som hun snakker om i sitatet over, og det skapes et inntrykk av at det handler mest om hvordan kroppen bør og skal se ut. Man sier at kroppen har blitt den vestlige verdens nye oppussingsobjekt.

Historisk sett har dagens kroppsforståelse i den vestlige verden utspring i René Descartes (1596-1650) forståelse av kroppen. Descartes ser på kroppen som en del av *res extensa*, altså et objekt. Dette kjennetegnes av at kroppen opptar plass i rommet gjennom utstrekning og romlighet, på lik linje med andre objekter. Denne objektifiseringen av kroppen gjorde det mulig å se kroppen gjennom kvantifiserbare mål som masse, form, størrelse og bevegelse. Den kartesianske filosofien skiller mellom det indre og det ytre, fysiske og psykiske. Denne

tankegangen gjør at man kan tenke seg at kroppen og det psykiske kan eksistere uten det fysiske. Kroppen blir i dette perspektivet sett på som en maskin (Engelsrud, 2006).

Det fenomenologiske synet på kropp er motsetningen til det dualistiske. Det er tankene til filosofen Maurice Merleau-Ponty som er byggesteinene i dette synet på kroppen. Dette perspektivet ser på kroppen som en helhet, det er altså ikke et skille mellom det fysiske og psykiske som man ser i det dualistiske synet (Engelsrud, 2006). Fenomenologien snakker om «den levde» kroppen, dette vil si at livet leves og uttrykkes gjennom kroppen. Det vil si at kroppen vår rettes mot verden og de andre kroppene som lever i den. Merleau-Ponty forklarer dette med at vi som mennesker både er objekt og subjekt. Innenfor fenomenologien bestemmes fenomener som oppleves gjennom «den levde» kroppen ut i fra hvordan disse fenomenene forholder seg til hverandre. Merleau-Ponty mener også at kroppen er utgangspunktet for verden vi lever i og for forståelsene av omgivelsene (Engelsrud, 2006).

Schilling (2003) presenterer et tredje syn på kroppen. Han skriver at kroppen vår har blitt holdepunktet vårt i den verden vi lever i, og at det er kroppen vi bruker når vi skal skape meninger og identitet. Helt frem til 1800-tallet ble den mannlige kroppen sett på som idealet for menneskekroppen. I mange hundre år hadde man en formening om at kvinnekroppen var lik som den mannlige, blant annet at kvinner hadde de samme genitaliene som menn, bare at de lå på innsiden. Dette var en tankegang som regjerte fra tidlig antikken til det skjedde en signifikant endring på 1800-tallet. På dette tidspunktet ble biologiske forskjeller, blant annet med tanke på reproduksjon, lagt til grunn for å skille den kvinnelige og mannlige kroppen. Dette førte til et større skille mellom kjønnene i samfunnet og denne forståelse av et svakere kjønn. Kvinnekroppen ble altså sett på som et verktøy for reproduksjon (Schilling, 2003).

Den teknologiske utviklingen og forskningen vi har rundt kropp i dag, har ført til større muligheter til å kontrollere kroppens utseende og funksjoner. Dette kan omhandle alt fra plastisk kirurgi, genmanipulering og idrettsvitenskap. Den økte kunnskapen om kroppen fører også til at det blir mer uklart hva som er en naturlig kropp og hva som konstruerer hvert enkeltes individuelle kropp (Schilling, 2003). Han legger frem et begrep han kaller for «The uncertain body», hvor han snakker om usikkerheten rundt hva som er og blir sett på som en naturlig kropp. Dette fører til at kroppen i dagens samfunn fort blir sett på som et prosjekt, hvor kroppsbevisstheten øker. Man blir mer oppmerksom på hvordan kroppen fungerer og hvordan den fremstår ovenfor andre personer. Med den økte kunnskapen om kropp og

utviklingen av teknologi er det derfor lettere å forandre kroppen, slik at den representerer hvem vi er og hvordan vi ønsker at andre skal oppfatte oss (Schilling, 2003).

I følge Kvalem (2007) er det innenfor den vestlige kulturen stor enighet i samfunnet rundt hva som er en vakker kropp og ikke. Ser man på den vestlige verden er det spesielt en slank kropp som blir sett på som attraktivt. Dette er et symbol på suksess, kontroll og viljestyrke. Ser man tilbake på de forskjellige epokene opp igjennom historien har kroppen alltid vært et symbol på makt og status. Kroppen har blitt brukt blant annet i gresk kunst hvor muskuløse kroppen ble brukt i fremstilling av kunst som et fysisk ideal (Swami & Furnham, 2007).

Kroppsideal har i følge av Kvalem (2007) blitt en stor del av hvordan vi skaper vår identitet i samfunnet gjennom fremstilling av kroppen og kroppen har blitt et objekt som skal vise suksess. Dette gjør kroppsideal til en stor del av samfunnet vi lever i og dette kroppsidealet skal jeg ta for meg i neste delkapittel.

### 2.1.2 Kroppsideal

Kvalem & Strandbu (2013) beskriver kroppsideal som det skjønnhetsidealet som eksisterer innenfor et sosiokulturelt miljø.

*«Kroppen er, og har alltid vært, et fenomen for samfunnsskapt konstruksjon. Det sies for eksempel at ønsker om forandring av kroppen for å oppnå tidens skjønnhetsideal er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv»* (Engelsrud, 2006, s. 65).

I følge Engelsrud (2006) er det mange i dagens samfunn som bruker kroppsmodifikasjoner som et verktøy for å oppnå det aktuelle kroppsideal. De vanligste formene for kroppsmodifikasjon er ting som tatovering, piercing, plastisk- eller kosmetisk kirurgi og bruken av forskjellige implantater. Det er også andre former, som for eksempel fasting, skjæring, kutting, kroppsbygging og renselsespraksis som også kan bli sett på som former for kroppsmodifikasjon, men som kanskje ikke er like allment kjent. Det har de siste 30 årene vært en betraktelig økning av interesse rundt kroppsmodifikasjoner i den vestlige verden. Alt vi gjør for å på en eller annen måte forandre kroppen, om det er tatovering, trening eller operasjon, er det en form for kroppsmodifikasjon (Engelsrud, 2006).

På lik linje med Strandbu & Kvalem (2013) presenterer Swami & Furnham (2007) kroppsideal som det utseende som blir sett på som ønskelig og attraktivt innenfor et bestemt sosiokulturelt miljø. Kroppsideal er forankret til attraktivitet, selv om hva som blir sett på som attraktivt vil endre seg over tid og vil være forskjellig fra kultur til kultur (Swami & Furnham, 2007). Historisk sett har kroppsidealet i den vestlige verden alltid forandret seg (Kvalem, 2007). Det har tidligere vært lite fokus på menns kroppsideal og hvordan dette har utviklet seg historisk. Det er i følge henne, særlig det kvinnelige kroppsidealet som historisk sett har vært gjennom størst endringer i den vestlige kulturen. Denne forskjellen i fokuset på kroppsideal, kan ses gjennom menns dominans i samfunnet, hvor kvinner gjennom samfunnets fokus på den attraktive kvinnekroppen har blitt mer utsatt for kroppsideal gjennom for eksempel medier. Disse to faktorene kan være noe av grunnen til at fokus rundt kvinnekroppen har vært så stort i samfunnet gjennom tiden (Swami & Furnham, 2007).

Engelsrud (2006) forteller at idealet som eksisterer i dagens kroppsorienterte samfunn, spesielt hos unge jenter, fører til bekymring og sårbarhet. Kvalem (2007) forteller at jo større avstander mellom hvordan man oppfatter egen kropp og hvordan man ønsker at den skal være, desto større blir misnøyen. I dagens kroppsorienterte samfunn er det større avstand mellom kvinneidealene og normalkroppen enn gutteidealene og normalkroppen. Dette fører til at jenter oftere har dårligere selvbildet når det kommer til egen kropp. I boken «*Media and body image*» skriver Wykes & Gunter (2005) at den sosiokulturelle standarden relatert til fysisk utseende og skjønnhet i dagens samfunn er etablert gjennom medias fremdyrking av kroppslige idealer. Media har dyrket frem visse kroppsideal som blir sett på som mer attraktive i forhold til andre. Denne fremstillingen skaper også en standard som mennesker i samfunnet hele tiden bedømmer og bedømmes opp mot.

### 2.1.3 Kroppsidealet hos jenter og gutter

Selv om det å være tynn er et ideal blant jenter i den vestlige kulturen, har det ikke alltid vært sånn, og helt frem til 1800-tallet var det kvinnelige idealet fyldig, rund og klumpete (Swami, 2013). Kvalem (2007) sier blant annet at i et historisk perspektiv, så er kroppsidealet alltid i forandring. Dette kan man se igjen hos Swami (2013) som gir en kort gjennomgang av hvordan det kvinnelige idealet har utviklet seg. Hvor det ved starten av 1900-tallet forekom en mer sensuelt og feminint ideal med slank midje og slanke ben. På 1940-tallet skiftet idealet mot store bryster og timeglassfigur, før det på 1960 tallet var større fremvekst av det slanke

idealet. I mellom perioden 1959 og 1978 ble gjennomsnittsvekt og størrelsen på blant annet deltakere i Miss America redusert. Det slanke idealet for jenter slo ordentlig rot på 1990-tallet (Swami, 2013). Det er ikke like mye teori som omhandler utvikling av det mannlige idealet. Det mannlige kroppsidealet utviklet seg dog på 1980-tallet til å representere en atletisk og muskuløs kropp med brede skuldre og smal midje. Til tross for lite forskning på det mannlige idealets utvikling, så man en gradvis økning av muskuløse leketøysfigurer gjennom 70-, 80- og 90 tallet (Pope Jr, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999).

I en studie utført av Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) undersøkt de på hvilken måte ungdomsjenter og gutter vektlegger fysisk utseende og egenskaper. Studien viser at gutter i større grad enn jentene ikke bare verdsetter det å være god i sport mer enn jentene, men verdsatte også det å ha en bra og sterk kropp mer enn jentene. Jentene på sin side la større vekt på å ha et pent ansikt, og å fremstå som slanke og feminine. Ut i fra studien kommer det frem at idealet guttene hadde om kropp, var en sterk kropp med definerte muskler, da spesielt i skuldre, overarmer, bryst og magen (six-pack). Dette ser man også i studien til Dowling Næss (2001) hvor det kommer frem at muskler er sentralt for menns kroppsideal. Jentenes idealkropp på sin side, skulle være slank med timeglassfigur, stram rumpe, fine pupper og et pent ansikt. Guttene understreket i studien til Klomsten et.al (2005) at jentene gjerne skulle ha en «sexy look». Disse funnene understreker at det stereotypiske bildet av maskuline sterke menn og den slanke pene kvinnen fortsatt står sterk i den vestlige verden (Klomsten, Marsh, & Skaalvik, 2005). Disse funnene rundt ideal og stereotypisk maskulinitet stemmer også overens med Connells (1987) tanke om at maskulinitet og femininitet blant gutter og jenter knyttes opp mot henholdsvis ferdigheter og utseende.

En studie utført av Strandbu og Kvaalem (2013) på norsk ungdom, støtter opp under funnene til Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) og Dowling Næss (2001) hvor ungdommene i studien legger frem at kroppsidealet for jenter er velformede bryster, kurver og en fast kropp. Den ideelle guttekroppen ble beskrevet som trent, slank, sunn og muskuløs. En faktor som kommer frem i studien er at det er typisk for vestkantgutters ønsket et ideal med mer feminine og slanke trekk, mens de fra østkanten skulle være større og mer muskuløs. Denne geografiske forskjellen mellom vestkant og østkant hadde ikke noe å si for jentenes kroppsideal.

Azzarito (2009) gjorde en undersøkelse i USA hvor hun så nærmere på kroppsidealene knyttet til kjønn. Deltakerne skulle velge ut et kvinnelig og mannlige kroppsideal ut fra en portefølje av bilder. For det kvinnelige kroppsidealet ble faktorer som tynn, trent og hvit cheerleader de fremtredende kommentarene på en ideell kropp. Det mannlige idealet ble representert av flere bilder og flere etnisiteter. Idealet for guttene ble fremstilt gjennom forskjellige fysiske aktiviteter og forskjeller i kroppsform, etter hvor muskuløse og atletiske de var. Det var alt fra amerikanske fotballspillere, basketball, slanke løpere og slanke modeller. Denne studien viste en enighet ved at det mannlige idealet var mer variert enn det kvinnelige. Denne «uenigheten» rundt det mannlige kroppsidealet og variasjon i etnisitet, kan i følge studien, komme av at gutters konstruksjon av maskulinitet er linket tett opp mot sport og fysisk aktivitet. Årsaken til en større enighet rundt det kvinnelige kroppsidealet og enigheten rundt hudfarge kommer av medienes fremstilling av slanke og hvite kvinner (Azzarito, 2009).

## 2.2 Hvordan ungdom påvirkes

I dette delkapittelet vil jeg gå inn på hvordan ungdom påvirkes av forskjellige kroppsidealene og se nærmere på fenomenet *body talk*. Når det kommer til *body talk*, som vi kan kalle kroppsprat på norsk, skal jeg se på hvordan samtaler om kropp mellom ungdom påvirker hvordan man ser på kropp og ideal. Sosiale medier og kroppsprat henger også sammen, gjennom at idealbilder ungdommen blir utsatt for i sosiale medier lett kan bli samtale tema. Jeg presenterer også kort om Festingers sammenligningsteori, da denne er relevant opp mot hvordan ungdom sammenligner seg selv med kroppsidealene de ser i sosiale medier, blant venner og kjente og kroppene ungdom prater om.

### 2.2.1 Sosiale medier

I dagens samfunn finnes det flere typer sosiale medier som brukes av ungdom, hvor Facebook, Instagram, Snapchat og Twitter er de mest brukte sosiale plattformene. En side ved sosiale medier i dagens teknologiske samfunn er tilgjengeligheten. Gjennom internett på pc, mobil eller nettbrett kan man holde seg oppdatert og oppdatere egne profiler hvor enn man er og til alle døgnets tider.

Det er forskjellige måter sosiale medier tilrettelegger for kontaktbygging. I all hovedsak har man to forskjellige måter relasjoner blir bygget på sosiale plattformer, synkron- og asynkron relasjon. Synkron relasjon vil si at man må godta hverandre for å være «venner» på

plattformen, som for eksempel på Facebook. Asynkron relasjon vil si at man kan følge hverandre og se hverandre sine profiler uten å bli «venner». En part kan altså følge en annen uten at det trenger å gjengjeldes, som på Instagram (Aalen, 2013). Påvirkningen i sosiale medier kan ses gjennom disse to relasjonene. Spesielt Instagram er en plattform hvor det er stor del av asynkrone relasjoner, hvor det er svært vanlig at offentlige personer og kontoer som fremmer kropp, trening og helse ikke nødvendigvis må gi samtykke for at noen skal følge dem. Dette gjør at tilgjengeligheten og eksponeringen av kroppsidealer blir større ved plattformer som har mer asynkrone relasjoner.

Bauman (2006) skriver i boken «*Flytende modernitet*» at sosiale medier i dag skaper et fokus som fokuserer på ytre resultater og prestasjoner. Med ytre resultater og prestasjoner, mener han at det er slanke kropper og mer muskler som blir presentert, fremfor hvordan en person er på innsiden. Et viktig poeng hos Bauman er at man gjennom sosiale medier får inntrykk av å utvide horisonten sin, men at man egentlig skaper en komfortsone som man lukker seg inne i. Et viktig aspekt ved bruken av sosiale medier er synlighet. Det er mange unge i dag som legger ut bilder av seg selv eller hendelser som har skjedd og vurderer suksessen av denne hendelsen opp mot hvor mange likes man får på bildet.

Behovet for å føle seg inkludert og akseptert av venner og miljøet man er en del av er i følge Aalen (2013) et grunnleggende behov. Cecilie Schou Andreassen, som er psykologspesialist og har forsket på sosiale medier, hadde et innlegg i VG fra 2016 som handlet om at «*selfie*» var årets nye ord. Hun forteller at det å uttrykke seg ikke er et nytt fenomen, men at det på grunn av utbredelsen av sosiale medier og andre kommunikasjonsformer, er mer synlig i dagens samfunn. Videre forteller hun at gjennom å legge ut bilder av seg selv, gjennom for eksempel en selfie, får man muligheten til å presentere selvet sitt slik man ønsker. Positiv respons på bilder man legger ut vil føre til at man ønsker å legge ut flere bilder, da denne positive responsen skaper en «glederespons» i hjernen (Matre & Estensen, 2013).

Det er flere forskningsartikler som tar for seg hvordan jenter og gutter blir påvirket av kroppsidealer som blir fremstilt gjennom media og sosiale medier. Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2016) gjorde en studie hvor de undersøkte den direkte effekten bruken av Instagram hadde på kroppstilfredshet. Resultatene viste at bruken av Instagram påvirker ungdommers kroppsideal og misnøye med egen kropp. Funnene til Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2016) samsvarer med tidligere forskning som viser at internettbruk hadde en sammenheng med kroppsideal og

kroppsmisnøye, og viser at mer tid brukt på sosiale medier fører til høyere internalisering rundt ideal og ønsket om å oppnå en tynn kropp. Noe av årsaken til denne internaliseringen er at sosiale medieplattformer, som Instagram, selektivt viser idealbilder. De fleste bildene personer legger ut på Instagram er bilder som viser den beste siden av personene. Instagram bidrar derfor til et miljø med et bredt spekter av andre brukeres peneste bilder og dette kan fører til sammenligning og negative tanker om egen kropp. De bildene av kroppslige idealer man blir utsatt for, får unge mennesker til å vurdere deres utseende gjennom sammenligning opp mot andre. Med andre ord så vil de idealene man sammenligner seg med, legge grunnlaget for hvordan man definerer seg selv (Ahadzadeh, Sharif, & Ong, 2016).

Hargreaves & Tiggemann (2004) gjorde en studie i Australia hvor de så på hvilken effekt medias fremstilling av kroppsidealer hadde på ungdomsjenter og gutter. Det kommer frem i studien at det er samsvar med tidligere forskning på ungdomsjenter, hvor eksponering for en tynn idealkropp førte til betydelig større kroppsmisnøye og påvirket jenter negativt. Et av hovedmålene med studien var dog å undersøke hvilken effekt bilder av mannlige kroppsidealer hadde på ungdomsgutter. Resultatene indikerer at muskuløse idealer bare hadde en begrenset innvirkning på gutters kroppsbilde. Dette var i forfatterne funn som sto i kontrast til blant annet Kalodners (1997) funn som viste en negativ påvirkning på menn i høyskolealder. Noe av årsaken til dette kan være at gutter ikke utvikler den samme sårbarheten som jenter før de kommer i tidlig voksen alder. Mye tyder på at økt eksponering av tynne idealer hadde større innvirkning på jenter og deres kroppssammenligning enn muskuløse idealer hadde på gutter. Dette ser man også i studien til Agligata & Tantleff-Dunn (2004) som tar for seg hvordan menn og kvinner blir påvirket av reklame og media, samt forskjellen mellom kjønnene. Resultatene viser at menn er mer tolerante mot utseende relaterte signaler og kan tolke disse uten at det påvirker eget kroppsbildet og kroppssammenligning i forhold til kvinner. Til tross for denne begrensede innvirkningen på gutter, tyder resultatene på at medier og sosiale medier er en viktig kilde når det kommer til sosial sammenligning, og er en mulig årsak til kroppsmisnøye og urealistiske idealer blant visse jenter og gutter (Hargreaves & Tiggemann, 2004).



### 2.2.2 Kroppsprat

Tilgjengeligheten dagens ungdom har gjennom sosiale medier og det å alltid ha muligheten til å være påkoblet, gjør at ungdom har en stor plattform hvor de både kan bli eksponert for bilder, snakke med venner, sende bilder og motta bilder. Denne tilgjengeligheten øker også eksponeringen av idealer som man prater om og sammenligner når det kommer til samtaler mellom venner og i grupper. Kroppsprat i dag er noe man kan bli eksponert for både direkte og indirekte, gjennom samtaler med venner eller at man overhører kroppsprat i sosiale settinger eller for eksempel på treningsstudio.

Jones, Vigfusdottir & Lee (2004) har skrevet en forskningsartikkel som viser en utvidet konseptualisering av utseendekulturen og forholdet denne utseendekulturen har til egen tilfredshet med egen kropp og kroppsbildet. De ser på hvilken rolle likestilte (venner) har i diskusjoner rundt kropp som tema hos ungdom. Både positive og negative samtaler viser en tydelig forbindelse med internalisering og kroppsbildet blant jenter og gutter. Selv om det fremkommer en variasjon i hvilke temaer jentene og guttene pratet om i undersøkelsen, viser funnene at erfaringer man får fra venner og jevnaldrende er sentrale faktorer ved internalisering rundt utseende og eget kroppsbildet. Deltakerne i studien som rapporterte om et høyere engasjement og større hyppighet i slike samtaler med venner, viste større grad av internalisering, som ga indikatorer på større misnøye med egen kropp. Dette var et mønster som ble bekreftet hos både jenter og gutter, selv om sammenhengen mellom internalisering og kroppsbildet var sterkere for jenter enn for gutter (Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004).

Denne kroppspraten tar også Strandbu & Kvalem (2012) for seg og bygger opp under funnene i forskningsartikkelen til Jones, Vigfusdottir & Lee (2004). Strandbu & Kvalem (2012) hadde en fokusgruppesamtale med jenter og gutter. Her kom det frem at gutter prater mer ærlig og på en mer konkret måte rundt temaer om kropp enn hva jenter gjør. De fant også at når det kommer til kroppsprat rundt kroppsidealer som et daglig samtaletema, var dette en mer naturlig og større del av jentenes hverdag enn blant guttene. Jenter var også mer villige til å snakke om andre sine kropper, mens guttene på sin side var mer motvillig i denne praten. Det var en større tendens blant jentene, sammenlignet med guttene, til å bruke kroppsprat innenfor gruppen for å snakke nedlatende om andre jenter sine kropper. Dette mener forfatterne kan komme av at jenter, gjennom sosiokulturelle påvirkninger, blir gjort oppmerksomme på viktigheten ved å være attraktive og blir derfor påminnet om avstanden mellom deres kropp og idealet de har. Hvis dette sosiokulturelle idealet på noen måte virker truende, i form av

usikkerhet eller lavere selvfølelse, kan det å snakke nedlatende om andre jenters kropper være med på å øke egen selvfølelse. Denne praten kan være med på å øke samholdet i gruppen og kroppsprat blir dermed en form for bekreftelse og en måte å støtte hverandre på. Det kommer også frem i undersøkelsen at det var stor enighet blant deltakerne, både jenter og gutter, om at kroppsideal og utseende var viktigere for jenter enn for gutter, selv om utseende også hadde blitt viktigere for gutter (Strandbu & Kvalem, 2012). Studien konkluderer altså med at gutter snakker mer oppriktig og konkret om temaer rundt kropp i fokusgruppesamtaler med blandet kjønn. Dette tolker de dit hen at kropp og samtaler rundt dette temaet fortsatt er mer komplisert og truende for jenter enn gutter. Studien avslører også at hverdagslige samtaler rundt kropp ikke har en like fremtredende rolle hos gutter som hos jenter

### 2.2.3 Festingers sosiale sammenligningsteori

Dette er en teori som er relevant inn mot min oppgave da denne sammenligningsteorien kan brukes for å se på hvordan ungdom sammenligner seg selv og sin kropp med kroppsidealer de ser på sosiale medier, venner og jevnaldrende.

Festingers sosiale sammenligningsteori innebærer at en persons identitet utvikles gjennom den sammenligningen vi gjør med andre mennesker i et tilhørende sosialt miljø, som innehar de egenskapene man ønsker (Festinger, 1954). Teorien til Festinger omhandler blant annet begreper som *downward-* og *upward comparison* som går ut på at et individ kan bestemme om de vil sammenligne seg selv med noe de anser som dårligere eller bedre enn seg selv. Velger en person å sammenligne seg med noen de anser som dårligere enn seg selv, kan dette være med på å skape bedre selvtillit. Det å sammenligne seg selv med noen man anser som bedre, kan skape en følelse av at man tilhører noe mer overlegent enn det man selv oppfatter seg som, og det kan også bidra til å skape motivasjon for å forbedre evnene sine. Det er her begrepene om *Self-improvement* og *self-enhancement* kommer inn, som innebærer at en person kan sammenligne sine evner mot andres. Denne sammenligning kan bli brukt som motivasjon i en prosess hvor man ønsker å forbedre sine evner (Halliwel & Diedrichs, 2012).

Den sosiale sammenligningsteorien ser blant annet på at personer kan bruke bilder de blir eksponert for i media som en standard for sammenligning. Selv om bildene de blir eksponert for ikke har likhetstrekk med egen kropp, og de kan skade selvfølelsen, kan de fortsatt bli brukt til sammenligning. Sammenligningen kan for eksempel brukes hvis informasjonen bildene gir blir sett på som relevant inn mot egen selvbetydning for personen (Grogan, 2017).

Noen forfattere er av den formening at det er mindre sannsynlig at menn gjør upward comparison av bilder som viser mannlige kroppsideal, enn kvinner, fordi mannlige kropper har mindre sosiokulturell betydning enn det kvinnekroppen har (Wykes & Gunter, 2005).

## 2.3 Kroppsøving

Kroppsøving er en arena hvor kombinasjonen av synlig kropp og det kroppslige fokuset ungdom blir utsatt for i samfunnet gjennom venner, reklamer, sosiale medier o.l. kan føre til misnøye med egen kropp. De dominerende idealene i samfunnet, blir en målestokk for ungdommer, både gjennom aktiviteter i faget og garderobekulturen som oppstår før og etter timen. Hensikten med dette delkapittelet er å se på hvordan kroppsideal kommer frem i kroppsøving og hvordan teorien ser på dette fenomenet. Jeg vil også gå kort inn på formålet med kroppsøvingsfaget. Jeg vil videre presentere tidligere forskning på kroppsøving, kropp og garderobekultur.

### 2.3.1 Kroppsøving og selvfølelse

Kroppsøving slik vi kjenner det i dag, handler i følge utdanningsdirektoratet (2015, s. 1) om, å inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Det er altså helseoppdragelsen sammen med fokus på samfunns populære aktiviteter som er dominerende i faget. Et aspekt ved faget som har kommet inn i nyere tid er fokuset på kropp og kroppsideal. Et av hovedformålene med faget i dag er:

*«Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetkjensle. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil.*

(Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1)

Dette formålet med kroppsøvingsfaget skal altså bidra til å ruste elevene for den eksponeringen av kroppsideal de blir utsatt for i samfunnet, medier og sosiale medier. Faget skal bidra til at elevene blir fornøyde med egen kropp og finne sin egen identitet. I 2006 gikk utdanningsdirektoratet gjennom lærerplanen i kroppsøving. Det kommer frem i denne rapporten at lærerplanen åpner for refleksjon over hva som trengs i forhold til å skape en aktiv livsstil, men det finnes ingen bestemte antydninger til hvordan elevene skal takle påvirkning fra blant annet det sosioskapte kroppsidealet. Lyngstad, Flagestad, Leirhaug & Nelvik (2006) skriver:

*«Eksempelvis finnes det få føringer i dagens læreplan til at elever lærer «å reflektere over de problematiske forholdene som er knyttet til det senmoderne samfunnets premiering av visse kropper framfor andre, der tynne, veltrente og muskuløse kropper fungerer som statussymbol...» (s. 9)*

Det er altså lite i læreplanen som rustet elevene for at visse kroppsideal og oppfatninger i samfunnet fester seg hos elevene og blir tatt med inn i skolen uten noen særlig form for kritisk tenkning og problematisering. Måten kroppsøvingfaget fremstiller kroppen som et objekt, er med på å forsterke medias og andre sosiale akøterers framstilling av kroppen som objekt. Kroppen blir et objekt som kan bearbeides, endres på og skapes i forfølgelsen på en kropp som har en symbolsk verdi. Timene i kroppsøving blir derfor i følge Lyngstad, Flagestad, Leirhaug, & Nelvik (2006) helt utilsiktet med å fremme og ulike sosiale status til forskjellige elevkropper. Elever som ikke når opp på denne konstruerte sosiale rangstigen i faget kan føle seg mindreverdige og nedvurdert.

### 2.3.2 Kroppsideal i kroppsøving

Det er forskjell på hva som blir sett på som kroppsideal i kroppsøving blant jenter og gutter. Resultatet av forskningen til Azzarito (2009) indikerer at det blant gutter ikke er ett ideal som er det dominerende innenfor kroppsøving, men snarere en rekke idealer. Det kom frem både blant jentene og guttene at hovedtrekkene ved gutteidealene var egnetheten til å bedrive idretten personen drev med. Det var ikke nødvendigvis en atletisk person som var idealet, så lenge kroppens egenskaper var hensiktsmessig inn mot aktiviteten som skulle utføres. Et eksempel på dette var at det kom frem hos noen av deltakerne at en stor og muskuløs kropp kan for mange ses på som for stor når det kommer til enkelte aktiviteter, men samme kroppen i amerikansk fotball, blir sett på som et ideal. Blant guttene kom det frem at den ideelle kroppen i kroppsøving var muskuløs, men dette varierte ifra stor og kraftig til slank med markerte muskler. Jentene var mer ensformige i synet rundt kroppsideal i kroppsøving. Jentene så den typiske hvite cheerleaderen som et ideal, med en tynn og trent kropp (Azzarito, 2009). Et av funnene ved undersøkelsen til Azzarito (2009) var en beskrivelse som gikk igjen hos noen av informantene, og ble kalt «pretty boys». Dette var gutter som innehar noen av de samme egenskapene som det slanke idealet til jentene, men i tillegg til å være slank hadde de trente kropper og muskler som representerte en form for maskulinitet og makt, og blir sett på som en kropp med høy status hos guttene. Det kom også frem i undersøkelsen at selv om

«pretty boys» var et ideal for guttene, ønsket de fleste seg litt mer muskler. Noe av årsaken til dette var at det var noe de tenkte jentene syntes var attraktivt (Azzarito, 2009).

I artikkelen til Walseth, Aartun & Engelsrud (2017) kom det frem at ungdomsjenter tok avstand fra den dominerende idrettsdiskursen i kroppsøvingfaget og så på denne diskursen som lite nyttig i skolesammenheng. Jentene så heller på treningssenter aktiviteter som nyttig, og funnene tyder på at dette er en diskurs som får mer og mer innflytelse i kroppsøving. Jentene så på tradisjonelle ballspillaktiviteter som «dårlig trening» fordi intensiteten ikke var bra nok. En av årsakene til dette synet blant jentene kan være jenters manglende erfaring med varierende ballaktiviteter og måten den blir lært bort på i kroppsøvingfaget. Jentenes ønske var altså å erstatte dagens ballspillaktiviteter med mer effektiv trening som kan oppnås gjennom aktiviteter på treningssenteret. Jentene så på denne type trening som et verktøy for å hjelpe dem med å oppnå en «fit» kropp. Måten de snakket om trening, dietter og kroppene sine på indikerte at jentenes syn på kroppen var som et prosjekt som kunne bli modifisert. Jentene som så på sin egen kropp som dårlig trent, hadde en formening om at de hadde utilstrekkelige ferdigheter innenfor de forskjellige sportslige aktivitetene og at kroppen deres ikke gjenspeilet det slanke idealet i faget (Walseth, Aartun, & Engelsrud, 2017). Dette synet på kroppsøving kan tolkes dit hen at mange jenter ønsker å bruke kroppsøvingfaget som en arena hvor de kan forme kroppen sin mot idealene i samfunnet. Kroppsøving blir dermed en arena hvor man ser muligheter for kroppsmodifikasjon gjennom riktig trening.

### 2.3.3 «En naken kropp»

Kroppsøving er det faget i skolen hvor kroppen er mest synlig og blir eksponert for andre sine kropp. Det er veldig vanlig å gå i mindre klær, mer tettsittende klær og man skifter og dusjer foran klassekamerater i garderoben. Dette gjør at sammenligning av kropp blir veldig enkelt, og at gymsalen og garderoben er steder på skolen hvor mange føler seg mest usikre når det kommer til egen kropp. I dette delkapitlet skal jeg derfor kort innblikk i dusj- og garderobekulturens historie før jeg ser på dusj- og graderobekulturen i dag.

I boken «*Skolering av kropp – Om kunnskap og makt i kroppsøvingfaget*» (Augestad, 2003) referer Augestad til Erling Østerud som i 1952 skrev boken «*Folkehelse og idrett*» som blant annet omhandlet at skolebad var en nødvendighet i skolen og undervisningen. Det ble lagt både hygieniske, medisinske og pedagogiske argumenter til grunn for at dusjing var en nødvendighet i skolen. Det kommer også frem at gymnastikk uten dusjing var forkastelig og

det ble argumentert med at gymnastikk kan drives uten gymnastikksal, men kan ikke drives uten bad. På dette tidspunktet hadde diskusjonen om dusjing og bading i kroppsøvfingsfaget allerede pågått i mange år. Det hadde allerede i mange tiår vært klaging over manglende renslighet blant allmennbefolkningen. Kroppsøvfingsfaget ble derfor sett på som et verktøy som kunne forbedre den hygieniske standarden hos befolkningen (Augestad, 2003).

Augestad (2003) skriver at man i disse diskusjonene var overbevist om at et rent legeme var et sunt legeme. Man måtte derfor pålegge barn og unge vasking og holde kontroll på at alle dusjet etter timen. For å oppnå denne kontrollen ble det satt i gang tiltak rundt garderobe og dusjsituasjonen:

*«Dusjbad er obligatorisk når en har gymnastikksal(...)Dusjrommet legges ved siden av omkleddningsrommet. I døra mellom dem bør det være glass, eller det kan være et lite skivevindu i veggen, slik at læreren kan ha kontroll over dusjrommet fra omkleddningsrommet»* (Augestad, 2003, s. 210)

Det nyttet derfor i følge Augestad (2003) ikke å snike seg unna dusjing etter timen, fordi læreren passet på at alle dusjet. Det var en formening om at elevene ikke forsto sitt eget beste og kikhullet ble derfor brukt som et kontrollapparat. I dagens garderober er det ikke lenger kikhull som gjør det mulig for læreren å overvåke elevene, men garderoben er i følge Augestad (2003) fortsatt en arena hvor det oppstår mye skam, usikkerhet og ubehag.

Et spørsmål som ofte stilles av elevene i dag, er om man må dusje etter timen. Søker man på «dusjing i gym» på google får man opp flere treff som omhandler dette tema.

Utdanningsdirektoratet skriver blant annet at noen elever kan oppleve dusjing som problematisk og opplever situasjonen utrygg (Utdanningsdirektoret, 2014). Borgen & Rugseth (2014) skriver i en artikkel for Aftenposten at det kom frem i kommentarfeltet dette var et massivt og følelseladent tema og personer med 40-50 års livserfaring enkelt kunne gjenkalle ubehag, usikkerhet og skam rundt dusjen og garderoben i kroppsøvfingsfaget. Det kan også tyde på at det er et tema som mange ungdom tenker på og plages med og barneombudet har opprettet en egen side med spørsmål og svar knyttet til om elever må dusje etter en kroppsøvingstime. Barneombudet sier blant annet:

*«Kroppsøving er et fag der en skal være fysisk aktiv, oppleve glede og utvikle selyfølelse. Noen elever synes det å dusje kan være vanskelig (...) Alle elever i skolen har rett ti å oppleve glede ved å være fysisk aktiv. Skolen skal derfor legge til rette for at alle kan delta»*  
(Barneombudet, u.d.)

Moen, Westlie & Skille (2017) gjorde en undersøkelse hvor de så på grunnskoleelver fra 10 forskjellige grunnskoler i kommune med 20 000 innbyggere sin opplevelse av dusj- og garderobesituasjonen i forbindelse med kroppsøving. Det kommer frem fra resultatene at nesten alle (99,3%) oppgir at skolen vil at de skal skifte til gymtøy når de har kroppsøving og at en stor andelen av disse (97,1%) selv velger å skifte til kroppsøvingstimen. Det ble ikke funnet noen kjønnsforskjeller ved disse spørsmålene. Elevene i undersøkelsen ble også spurt om de måtte dusje uten klær etter kroppsøvingstimen. Det var stor enighet i dette (91,2%), mens det var enda større enighet (96,5%) rundt at de faktisk dusjet uten klær. Moen, Westlie & Skille (2017) skriver at elevene ut ifra disse resultatene opplever at det er en forventning fra læreren og skolen at de skal dusje uten klær, og at dette også er noe de ønsker selv. Det kommer frem at hele 87,5 % synes det er greit å dusje etter kroppsøvingstimen. Det kommer også frem at det er en kjønnsforskjell med tanke på at det er ubehag rundt dusjsituasjonen, hvor 17,6% av jentene ikke synes det er greit å dusje kontra 10,5% av guttene.

Det kommer altså frem i undersøkelsen til Moen, Westlie & Skille (2017) at de fleste elever vil dusje og dusjer i kroppsøvingstimene, men at skifting og dusjing er svært ladet. Sandercock, Ogunleye, & Voss (2014) gjorde en undersøkelse i England hvor det i motsetning til den norske undersøkelsen til Moen, Westlie & Skille (2017) var 53% av guttene og 67,5% av jentene valgte å ikke dusje etter kroppsøvingstimen. Denne forskjellen kan ha noe med den oppmerksomheten helse fikk i tidlig kroppsøvingshistorie i Norge, hvor det var pålagt å dusje og hvor dusjing ble en viktig del av faget. I en nettavstemning gjort på [www.ung.no](http://www.ung.no) i mars 2016, hvor de spurte om: «Dusjer du etter gymtimen», viser resultatene imidlertid at syv av ti elever ikke dusjer etter kroppsøvingstimene (Skyrudsmoen, 2017).

Moen, Westlie & Skille (2017) argumenterer for at denne «lave» forekomsten av elever som ikke ønsker å dusje i deres studie og oppmerksomheten dette tema har i media og samfunnet. Kan komme av at stemmen til de få som har et problem med dusjing har vokst seg stor. Dette kan man se i artikkelen fra Aftenposten ved Mauren (2005), som skrev at «*gym skaper svett sjenanse*» og antyder at enkelte elever mistrives såpass sterkt i dusjen og

garderoben at det går utover trivselen i kroppsøvingstimene. Andersen (2013) drøftet i artikkelen «*Flaut å dusje naken*» også ved dette tema. Her kommer frem at stadig flere dusjer påkledd eller unngår å dusje i offentlige garderober. Bjørnebekk (2015) skriver i boken sin «*påkledd i dusjen*» at barn og unge i dag ikke dusjer etter kroppsøvingstimene og at det er vanlig blant jenter å dusje med lyset av, og å ikke kle av seg før de er i dusjen. Det forekommer at, enten ungdommen dusjer eller ikke, hadde det vært best om alle gjorde det og at dette hadde gjort det enklere å dusje (Bjørnebekk, 2015).

Her er det altså undersøkelser som gir forskjellige svar på samme tema, og selv om undersøkelsen til Moen, Westlie & Skille (2017) ble utført i en middels stor kommune i Norge, med 20 000 innbygger og 751 deltakere fra åtte forskjellige skoler, viser variasjonen i undersøkelsene at det fortsatt trengs mer forskning på området.



## 3.0 Metode

I dette kapittelet ønsker jeg å presentere mitt valg av metoder. Jeg vil først redegjøre for den kvalitative metode som er brukt i denne oppgaven, før jeg presenterer hvilken metode jeg har brukt for datainnsamling. Jeg vil så ta for meg hvordan jeg gikk frem i analysen av datamaterialet og til slutt ha en gjennomgang av begrepene pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet og hvordan disse begrepene kan bidra til å si noe om arbeidet rundt kvalitative metode.

### 3.1 Begrunnelse for valg av kvalitative metoden

I denne oppgaven ønsker jeg å få belyst problemstilling min ved å se på ungdommers kroppsideal og hvilken betydning sosiale medier, venner og kroppøving synet på kroppsideal. Dette ønsker jeg å undersøke gjennom å komme i kontakt med ungdommenes subjektive oppfatninger av tema, ved bruken av en kvalitative metode. Samfunnsvitenskapelig metode er delt inn i to hovedkategorier; kvalitative- og kvantitative forskningsmetoder. Metode kommer fra det greske ordet "methodos" og betyr å følge veien mot målet (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016). Kvalitative metoder ønsker i følge Thagaard (2002) å gå i dybden, og vektlegger betydning i kontrast til kvantitative metode som ser på antall og utbredelse ved et fenomen. Jeg vil benytte meg av forskningsmetodene visuelle metode og intervju innenfor den kvalitative grenen av forskningsmetoder. Dette er en hensiktsmessig tilnærming når det er personers opplevelse og forståelse rundt hva som kjennetegner ungdoms kroppsideal og hvilken betydning sosiale medier og kroppøving har på idealet jeg ønsker å undersøke nærmere.

#### 3.1.1 Kvalitative tilnærming

Samfunnsvitenskapelig metode går ut på å samle inn data som man tolker og analyserer. Forskjellen på kvalitative- og kvantitative metode kan bli forklart som å kartlegge nordmenns ferievaner, hvor dette kan gjøres på to ulike måter. Den ene er ved hjelp av spørreskjema, hvor svarene blir rangert fra for eksempel mest til minst populært feriemål. Et spørreskjema vil være en kvantitative tilnærming. Dersom man skal undersøke fenomener grundigere vil kvalitative metode være en ønsket tilnærming. Kvalitative metoder foregår i omgivelser som ved de fleste anledninger skaper en direkte kontakt mellom intervjuobjektet og forskeren. Kvalitative metode har som hensikt å skape en forståelse av ulike sosiale fenomener. Siden oppfatninger og forståelser et individ har ikke kan måles eller veies slik som i kvantitative

metode, vil kvalitativ metode være et godt utgangspunkt for å forstå sosiale fenomener, som for eksempel temaer rundt kropp (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016).

Det er et stort spekter av alternativer innenfor den kvalitative metoden, hvor de vanligste er observasjon, intervju og analyse av dokumenter, men den kan også utføres ved hjelp av bilder, samtaler og videoopptak. Fellesnevneren for kvalitative metoder er at all data som blir analysert av forskeren foreligger i tekstform (Thagaard, 2002).

### 3.1.2 Visuell metode

Visuell metode har blitt lite brukt i norsk forskningssammenheng, men det er større utbredelse rundt dette temaet i utlandet. Laura Azzarito er en sentral aktør for visuell metode og har brukt denne metoden mye, så etter å ha sett igjennom både Hill & Azzarito (2012) og Azzarito & Kirk (2013) innså jeg at visuell metode kunne bidra til å belyse min problemstilling. Denne metoden kunne legge til rette for datamateriale som var veldig relevant med tanke på hva som kjennetegner ungdommers kroppsideal. Jeg benyttet meg av innsamlede bilder fra intervjuobjektene, hvor hele klassen samlet inn bilder av hva de mente representerte forskjellige kroppsidealer for deres respektive kjønn. Ut i fra disse bildene, valgte jeg ut 4-5 deltakere av hvert kjønn som dannet grunnlaget for semi-strukturerte intervju. Denne bruken av bilder og intervju som forskningsmetode gav meg gode illustrasjoner på hva informantene oppfattet som dominerende kroppsidealer.

Visuell metode beskriver i følge Harrison (2004) alle typer undersøkelser som bruker former for visuelle bevis i undersøkelsen sin. Kamera og bilder er de mest brukte visuelle bevisene, selv om denne formen for forskning også kan inkludere kart, diagrammer, tegninger, plakater, nettsider, skilt og symboler. Gjennom min undersøkelse ønsker jeg å finne hva ungdom fysisk ser når det kommer til kroppsideal. Det vil derfor være hensiktsmessig for meg å bruke bilder som visuelle bevis i min forskning, noe man også ser hos Harrison (2004), hvor det kommer frem at bruken av bilder i en intervjuopprosess får deltakerne til å snakke om det de fysisk ser og hvordan dette er kulturelt konstruert. Azzarito & Kirk (2013) forteller også at ord alene ikke er tilstrekkelig når det skal snakkes om noe så kompleks som kultur og hvert enkelt individs erfaringer i dagens bildemettede samfunn. Visuell metode og bilder generelt lar ungdom få alternative måter å uttrykke meninger og erfaringer, på en mer engasjerende måte. Bruk av visuell metode vil få frem helt andre svar enn bare intervju, fordi informantene kan bruke bildene til å reflektere rundt svarene sine.

Bilder er veldig objektive og gir en oversikt over hva som skjedde i ett gitt øyeblikk, mens tolkningen av bildet likevel er helt subjektiv. Harper (2012) legger frem to forskjellige måter å bruke fotografier på innenfor visuell metode. Den første kaller han for "photo elicitation" som går ut på at det er forskeren som tar bilder under feltarbeidet sitt og deretter gjennomfører en samtale eller intervju rundt bildene med informantene. Den andre typen er "Photo voice" og det er denne formen jeg bruker i min studie og feltarbeid. Photo voice går ut på at det er informantene selv som får tilgang til "kameraet", og finner/tar bilder fra sin egen verden. Det å bruke bilder som visuell metode når det kommer til forskning på kulturell forståelse av den fysiske kroppen er nyttig av flere grunner. For det første kan det by på forskjellige måter å «kjenne den fysiske verden, som går utover kunnskap konstruert og kommunisert gjennom skriftlig og muntlig ord alene» (Phoenix, 2010). Dette er viktig dersom man også ser på Knowles & Sweetman (2004) som foreslår at visualitet er et grunnleggende faktum ved sosial eksistens. For det andre kan visuelle bilder fungere som unike former for data som har mulighet til å samle komplekse tanker i et format som både er tilgjengelig og som lett kan "hentes" ut av forskere (Phoenix, 2010). For det tredje er bildene kraftige fordi de kan, som Phoenix (2010) sier, "Do things". Bilder kan fremkalle en bestemt form for respons som kan være vanskelig å få tak i gjennom andre forskningsmetoder. Visuelle bilder har evnen til å konstruere og formidle argumentasjon samtidig som de kan være med på å få frem flere meninger og tanker rundt den dominerende kulturen innenfor fysisk aktivitet og kropp (Phoenix, 2010).

I følge Azzarito (2009) er det mange unge mennesker som i dag har problemer med å kommunisere sine tanker, følelser og forestillinger ordentlig gjennom ord. Bildene som blir brukt i den visuelle metoden vil dermed være med på å hjelpe deltakerne med å sette ord på tanker og følelser rundt et tema, og bildene blir en form for knagger som deltakerne kan sortere disse tankene rundt (Oliver & Hamzeh, 2010). Den visuelle metoden kan også være et sentralt hjelpemiddel ved å kunne belyse viktige pedagogiske spørsmål rundt ungdom, kropp og kroppsøving. Bildene kan være med på å få frem ungdommers følelser og tanker rundt kroppslighet, verdier og holdninger (Azzarito, 2009).

#### *Photo Voice*

I følge Harper (2012) er photo voice med på å redefinere det sosiologiske intervjuet ved å bruke objekter i form av bilder som både deltaker og forsker ser på og har samtaler rundt. Det vanligste er at deltakerne identifiserer, forklarer og reflekterer rundt ulike aspekter ved et bilde

som forskeren på forhånd har valgt ut. I de tilfelle hvor photo voice har vært mest vellykket er når deltakerne føler at det de selv som er eksperten, mens forskeren blir en form for elev. Det er i dag mange ulike måter å gjennomføre photo voice på. Det er derfor vanskelig å fastslå hvor mange bilder som skal benyttes, hvor vidt intervjuene skal være i grupper eller én og én, om det er forsker eller deltaker som skal ta bildene, og om man i det hele tatt klarer å unngå at intervjuet blir basert på rutinespørsmål, men klarer å utforske svarene informantene kommer med. En ting som forfatteren vektlegger er at photo voice er med på å skape en entusiasme omkring bildene og samtalen. Han legger det frem som å åpne Pandoras eske, fordi man som forsker ser gjennom deltakernes briller og meningen (Harper, 2012).

### 3.1.3 Semi-strukturert intervju

Får å få deltakernes forståelse og mening bak valg av bildene, ønsket jeg i tillegg å gjennomføre et semi-strukturert intervju med hver av informantene. Kvale & Brinkmann (2015) mener at målet med forskningsintervjuet er å avdekke menneskers opplevelse av verden og å få frem betydningen av menneskers erfaring. Forskningsintervju er ingen enkel forskningsmetode og det å gjennomføre intervju av deltakere blir ansett som en ferdighet i seg selv. Forskningsintervjuet bygges rundt den dagligdagse samtalen, men på en mer profesjonell måte, hvor det er synspunkter blant to personer i samtale rundt et tema som begge er opptatt av (Kvale & Brinkmann, 2015).

Gjennom intervju og samtale med elevene går vi gjennom noe som er fundamentalt når det kommer til interaksjon mellom mennesker, nemlig samtalen. Det er gjennom denne samtalen vi kommer i kontakt med menneskers forståelse for, opplevelse av og holdning til verdenen de lever i. Den verden vi i dag lever i, oppleves i stor grad gjennom internett og sosiale medier. Hendelser i livet vårt blir som regel delt gjennom bilder i forskjellige medier, og vi opplever andres livsverdener gjennom disse mediene i større grad enn tidligere. Semi-strukturert intervju vil derfor være hensiktsmessig med tanke på å finne deltakernes opplevelser rundt bildene som de finner i deres egen livsverden.

Semi-strukturert intervju som jeg skal bruke i mitt forskningsarbeid er valgt ut i fra Johannessen, Christoffersen & Tufte (2016) sin fremlegging av forskjellige intervjumetoder. Det finnes to ytterpunkter, hvor du har strukturert intervju på den ene siden og ustrukturert intervju på den andre. Jeg valgte å gjennomføre den mest vanlige formen for intervju som

ligger midt i mellom disse to ytterpunktene. Semi-strukturert intervju ga med mer rom for å kunne stille oppfølgingsspørsmål, dog med en klar intervjuguide til disposisjon. Dette valget førte til at jeg hadde en klar intervjuguide med spørsmål laget på forhånd, men som likevel gir meg friheten til å stille oppfølgingsspørsmål ved temaet som dukker opp underveis i intervjuet. Dette vil også gi deltakerne mer frihet rundt temaet og de kan snakke mer fra egne erfaringer, hvilket kan skape mer flyt i samtalen. En annen fordel med å bruke semi-strukturert intervju er at man som forsker har muligheten til å styre intervjuet dit man vil, uten å ha satt denne strukturen på forhånd, man kan utelate eller utdype de områdene som man finner mer eller mindre interessante (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016).

### 3.2 Utvalget

Informantene jeg fikk tilgang på i denne forskningsoppgaven, er basert på et strategisk utvalg for å skape en variasjon i dataen som blir samlet inn. I følge Thagaard (2013) vil det ved en kvalitativ undersøkelse, være et strategisk utvalg som er ønskelig når det kommer til valg av informanter. Problemstillingen ble derfor et viktig grunnlag for utvelgelsen av riktig utvalg. Jeg ønsket et utvalg som representerte ungdommer generelt og begge kjønn. Det strategiske utvalget jeg brukte, startet med en hel klasse som skulle sende inn bilder av forskjellige kroppsideal funnet på internett eller sosiale medier. Dette ga meg muligheten til å velge ut informanter som jeg mente representerte forskjellige kroppsideal og som kunne bidra til en god analyse inn mot problemstillingen min. Etter innsamling valgte jeg ut 4 jenter og 4 gutter som alle var fylt 15 år, som jeg ønsket å intervju. Klassen jeg fikk tilgang til i datainnsamlingen var en klasse som besto av relativt lik fordeling mellom kjønn og god variasjon i interesser både på fritid og sportslige aktiviteter. Elevene som sogner til skolen bor i et område med mye eneboliger, rekkehus og nye leiligheter.

Jeg sendte e-post til de som jeg mente ga meg en variasjon av hvilke kroppsideal som ble fremstilt, for å høre om de var villige til å stille til intervju. Dette er også en størrelse på utvalget som støttes av Thagaard (2013) som mener at det i en kvalitativ undersøkelse hvor man vil gå i dybden på problemstillingen, er vanlig med et mindre utvalg informanter. Dette gjør at utvalget ikke overstiger evnen til å gjennomføre en grundig analyse og passer med omfanget av masteroppgaven.

En utfordring ved innsamlingen av data var at mye av hensikten med informasjonen jeg ønsket å hente inn var at det skulle være erfaringer og meninger som elevene selv sto for. Jeg

ønsket derfor frivillig deltakelse uten noen form for press fra meg, slik at elevene som ble brukt som informanter i prosjektet var åpne og ærlige. Det krevde derfor en del oppfølging for å få tilsendt bilder fra informantene, spesielt hos guttene, men etterhvert fikk jeg nok til at jeg kunne danne meg et bilde av hvem jeg ønsket å bruke.

### 3.3 Egen forforståelse

Det er i følge Neumann & Neumann (2012) vanskelig for intervjueren å være helt objektiv, og fullstendig objektivitet er umulig å oppnå i en kvalitativ forskningsprosess. En intervjuer vil alltid ha en eller annen form for forforståelse som vil ha en innvirkning på forskningsprosessen. Johannessen, Tufte & Christoffersen (2016) skriver at det å være selvkritisk til egne tidligere erfaringer, fordommer og oppfatninger er viktig i en forskningsprosess. Det vil til enhver tid være en form for erfaringer eller forforståelse som vil komme til å prege forskningsprosessen. Når jeg ser på min egen oppvekst har alltid vært opptatt av hvordan kroppen min ser ut og tenkt mye på hvordan andre oppfatter den. Jeg vokste imidlertid ikke opp med den floringen av bilder og kropper som dagens ungdom blir eksponert for i dag, både gjennom sosiale medier og påvirkning. Selv om det ikke var den samme eksponeringen fra like mange plattformer da jeg gikk på ungdomskolen, var det alltid et press på å se bra ut, og å ha fin kropp.

Den eksponeringen ungdommen blir utsatt for i dag, begynte jeg å kjenne på da jeg gikk på videregående skole og bruken av sosiale medier tiltok. Det var et press blant jentene om at man skulle være pen og tynn, og kjekk og godt trent bant guttene. Dette er noe jeg selv lot meg påvirke av. Det som ofte var samtaleemne når jeg gikk på ungdomsskolen, var kjente personer sine kropper. Hos oss guttene var det kropper som representerte idealkropper innenfor idretter som var det store temaet. Selv om jeg som gutt kjente på jaget etter å oppnå en fin kropp på ungdomskolen og videregående, var ikke dette temaet det ble snakket mye om og den praten som eventuelt oppsto omhandlet ofte kroppsneære idealer.

Funnene fra datainnsamlingen min ga på mange måter støtte til mine tidligere erfaringer, forforståelsen som jeg tok med inn i intervjusituasjonen og i teorien jeg leste. Min forforståelse viste seg å være i samsvar med funn til Kvaem & Strandbu (2013) om at jenter ønsket å være tynn og ha former, mens gutter ønsket å være tynne, trente og muskuløse. Selv om jeg har Instagram og lignende sosiale plattformer, følger jeg ikke så mange

instagrammere, bloggere og modeller. Jeg hadde derfor kun en viss forforståelse om hvordan idealene til ungdomsjenter og gutter kom til å se ut, basert på hvilke bilder som florerer på disse sosiale plattformene. Mye av dagens kroppsfokus og kampen om å oppnå idealkroppen, kan komme til å prege kroppsøvfaget mer i tiden fremover. Jeg føler derfor at denne oppgaven kommer til å gi meg et innblikk i tankene elever har rundt kropp og kroppsideal og hvordan dette både kan påvirke og bli påvirket av kroppsøvfaget.

### 3.4 Datainnsamling

Som tidligere nevnt er det visuell metode med semi-strukturert intervju som blir benyttet i denne oppgaven. Jeg ønsket å få frem elevenes forståelse og meninger rundt kroppsideal og tilhørende temaer, så valget mitt falt da på den visuelle metoden Photo Voice. Dette gjør at det er elevene som samler inn bildene, og de finner datamateriale fra sin egen livsverden. Oppgaven elevene fikk var å samle inn bilder fra internett, blogger eller sosiale medier som de mente representerte forskjellige kroppsideal for ungdom. Informantene skulle samle inn 5 bilder av kjente eller offentlige personer. Informantene skulle samle inn bilder som representerte eget kjønn, og de eneste restriksjonene som de måtte følge ved innsamlingen var at personene avbildet måtte være over 18 år. Bildene måtte være av kjente personer eller personer som har valgt et liv i offentlighet og de måtte være påkledd. Dette var begrensninger satt av NSD for å holde bildene innenfor etiske retningslinjer.

Skolen jeg fikk tilgang på dukket opp gjennom bekjentskapet til en av mine medstudenter. Det å bruke bekjentskap for å skaffe skole for datainnsamling sparte meg for mye tid, som ellers ville vært brukt på ringerunder og mail. Selve søknadsprosessen hos NSD (Norsk senter for dataforskning) tok lenger tid en forventet og vi fikk noen anmerkninger som måtte rettes opp, men den ble til slutt godkjent. Noen av anmerkningene vi fikk fra NSD var blant annet at det fremgikk av intervjuguiden i min del av prosjektet at man kunne komme til å samle inn data om psyko-sosiale forhold, altså psykisk helse. Så det var nødvendig å samle inn samtykke til deltagelsen fra foresatte til elever under 15 år. For å slippe denne tidkrevende prosessen valgte vi å bare bruke de som var fylt 15 år i klassen som informanter. Når det kom til innsamling av bilder fra sosiale medier måtte jeg sette opp retningslinjer slik at bildene jeg samlet inn ikke førte til at jeg samlet inn bilder som omhandlet tredjepersonsopplysninger (lukkede profiler, og personer som ikke har valgt et liv i offentlighet).

Læreren som stilte klassen sin til disposisjon var svært imøtekommende, og vi fikk god tilgang på tid med tanke på informasjonsgiving og det å ta elever ut av timene for intervju. Etter et kort fremlegg av studiet, hvilken rolle de som informanter ville ha i denne prosessen og innsamlingsprosessen satt jeg til slutt igjen med 4 jenter og 4 gutter jeg ønsket å ta videre til intervju rundt de innsamlede bildene. Ved å la informantene samle inn bildene selv, fjerner man mye av makten som forskeren ofte har ved en intervjuprosess og informantene får et eierskap til bildene. Informantene vil også føle en større trygghet i selv intervjuprosessen og ha lettere for å ytre sine meninger rundt bildene (Azzarito & Kirk, 2013).

Jeg sendte e-post til de informantene jeg ønsket å ha med videre i prosessen for å avtale intervju. Intervjuene ble gjennomført på et grupperom på elevenes skole, slik at informantene som jeg skulle intervjues befant seg i et kjent og trygt miljø. Selve gjennomføringen av intervjuene forgikk ved hjelp av en båndopptaker til å ta opp intervjuet. Jeg brukte også mobilen til opptak, slik at jeg hadde to i tilfelle lydopptakeren ikke fungerte. Jeg hørte raskt igjennom lydopptaket etter intervjuet for å se at intervjuet ble tatt opp, og slettet så lydopptaket på mobilen.

### 3.5 Gjennomføring av datainnsamling

I dette kapitlet skal jeg redegjøre for hvordan jeg gjennomførte datainnsamlingen. Jeg vil først ta for meg hvordan jeg utarbeidet intervjuguiden som skulle brukes i det semi-strukturerte intervjuet. Videre tar jeg for meg gjennomføringen av selve intervjuet.

#### 3.5.1 Intervjuguiden

Før jeg begynte å intervju informantene, måtte jeg utarbeide en intervjuguide. Dette fordi det i følge Johannessen, Christoffersen, & Tufte (2016) vil oppstå situasjoner hvor spørsmål, temaer og rekkefølgen på spørsmålene vil veksle. Intervjuguiden som ble forfattet la opp til at det var de samme spørsmålene som ble stilt rundt alle bildene som det skulle snakkes om, og variasjonen i intervjuene kom når det dukket opp temaer som var i interessante eller spørsmål som trengte oppfølging eller utdypning. Dette ser man også igjen hos Johannessen, Christoffersen & Tuft (2016) hvor de skriver at når man holder på med intervjuguiden blir intervjuguiden designet med temaene i en bestemt rekkefølge, men det er rom for at både spørsmålene og rekkefølgen kan endres på under selv intervjuet hvis informanten for eksempel belyser nye temaer.



Da jeg skulle utarbeide intervjuguiden ønsket jeg å få frem spørsmål som fokuserte på informantenes tanker og meninger rundt sosiale mediers innvirkning på kroppsideal, hvordan ungdom prater om kropp og bildene med forskjellige kroppsideal, hvem som verdsetter disse idealene og hvordan kroppsideal og kroppspress kommer frem i kroppsøvfaget. Intervjuguiden ble derfor bygd opp rundt de samme temaene som kommer frem i teoridelen. Jeg lagde først spørsmål basert på tema jeg ønsket å gå inn på og ut i fra dette brukte jeg tidligere forskning på å lage en mer utfyllende intervjuguide.

Etter at intervjuguiden var ferdigstilt, ønsket jeg å foreta noen prøveintervjuer for å se hvordan eventuelle informanter ville respondere på spørsmålene og hvilken informasjon spørsmålene ga. Jeg gjennomførte derfor først et prøveintervju på en kvinnelig medstudent, og dette prøveintervjuet ga meg gode indikasjoner på om spørsmålene ble forstått riktig. Dette prøveintervjuet gikk bra, og spørsmålene ble forstått, men ut i fra prøveintervjuet viste det seg at dette var en vinkling som fort kunne bli for personlig og kunne føre til unnvikende svar rundt et såpass sårt tema som kropp og kroppsideal. Jeg merket også at svarene som kom var mer reflekterte enn det jeg ville kunne forvente hos informantene mine på 15 år. Jeg endret derfor spørsmålene i intervjuguiden min, slik at spørsmålene ikke var rettet mot informantene direkte, men ungdommer generelt. Jeg ville også prøve ut intervjuet på en som var på samme alder som informantene. På prøveintervju nummer to gav endringene jeg hadde gjort bedre utslag; svarene jeg fikk var mer reflekterte enn i første intervju og personen følte ikke at hun ble utspurt personlig. Disse endringene ga likevel en viss forståelse av hva informantene mente, siden det var deres oppfatning og tanker som kom frem, men informantene følte ikke at spørsmålene var direkte rettet mot dem. Jeg hadde veiledning av transkriberingen etter hvert intervju, hvor vi diskuterte svarene som spørsmålene førte til og jobbet med oppfølgingsspørsmål. Prøveintervjuene førte også til at jeg fikk trening i å utføre selvet intervjuet og det ga meg god øving i å stille oppfølgingsspørsmål. Prøveintervjuene førte derfor også til at jeg stilte bedre rustet inn mot selve datainnsamlingen.

Selve datainnsamlingen foregikk ved at jeg leverte ut et informasjonsskriv til informantene, som på dette stadiet var hele klassen. Dette informasjonsskrivet ga informantene informasjon om hvordan de skulle utføre sin oppgave. Informantene fikk en uke til å samle inn bilder og sende de til meg på e-post. Jeg printet ut alle bildene for å skaffe en oversikt, og valgt ut 4

jenter og gutter som jeg mente presenterte en variasjon i kroppsideal. Jeg henvendte meg så til disse og spurte om de var villige til å stille til intervju.

Når man bruker kvalitative metoder er det viktig at intervjuguiden på best mulig måte får frem informantens forståelse og meninger rundt problemstillingen. Spørsmålene jeg stilte var derfor relativt åpne, men de gav informantene et godt utgangspunkt for refleksjon. Jeg prøvde på best mulig måte å stille oppfølgingsspørsmål som ikke var ledende, men som førte samtalen videre på temaet, eller fikk informantene til å utdype mer rundt et tema som dukket opp under selve intervjuet.

### 3.5.2 Gjennomføring av intervju

Når det kommer til intervjusituasjonen er det flere ting som kan ha innvirkning på informantens deltakelse. Det er viktig å skape en trygg ramme for informanten, slik at informanten føler seg komfortabel og man unngår forstyrrelser. Det er viktig at informanten får et godt inntrykk av intervjueren, at prosjektet blir legitimert på en ordentlig måte og at informanten føler at det som blir sagt blir tatt i mot med interesse fra intervjueren (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016). Intervjuene med informantene ble gjennomført på informantens skole, hvor det vi ble tildelt et grupperom hvor vi kunne sitte uforstyrret og som informantene var vant til å bruke for å skape en trygg ramme.

Jeg startet alle intervjuene med å presentere meg selv og fortelle om hensikten med intervjuet. Videre spurte jeg hvordan dagens deres og hva de hadde gjort, for å bygge opp litt tillit mellom dem som informanter og meg som forsker. Dette kan føre til friere og mer åpne svar enn hvis informanten føler seg utilpass og skeptisk til forskeren. Hovedspørsmålene burde derfor komme senere når intervjuobjektet er komfortabel med forskeren (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016). Innledningsvis startet jeg med å stille enkle spørsmål rundt informantens interesser og aktiviteter i hverdagen. Det var spørsmål som «Hvem de er», «hva de gjorde på fritiden», «om de var aktive», og «om de var aktive på sosiale medier». Etter litt innledende spørsmål rundt deres hverdagsaktiviteter, spørsmål rundt hva de brukte sosiale medier til, om de oppfattet noen form for kroppsprat blant ungdom, gikk spørsmålene videre til hvert enkelt bilde som de hadde sendt til meg. Spørsmålene rundt hvert bilde var ut i fra intervjuguiden helt like, men det kom frem forskjellige ting ved hvert bilde som gjorde at oppfølgingsspørsmål og tema kunne variere. Jeg avsluttet intervjuet med noen spørsmål om

kroppsøvningsfaget og hvordan kropp og kroppsideal kom frem her, samt om det var noen ved faget eller noe læreren kunne gjøre for å minske denne fremkomsten av kroppsideal.

Intervjuet ble tatt opp på to forskjellige båndopptakere slik at jeg var sikker på at intervjuet ble tatt opp. Jeg hørte raskt igjennom hvert intervju før jeg begynte på neste for å sjekke at spørsmål og svar kom tydelig frem i lydfilen. Jeg hadde 2-3 intervjuer i løpet av en dag avhengig av når elevene kunne og hvordan dette passet med timeplanen.

### 3.6 Analyse

Selve analysen er noe som starter veldig tidlig i prosessen ved å samle inn data. Allerede når man designer intervjuguiden begynner man å analysere problemstillingen for å finne spørsmål og vinklinger som kan belyse denne. Det foregår også en analyse under selve intervjuet, hvor det blir stilt oppfølgingsspørsmål og kommer frem temaer som man må ta stilling til med tanke på om det er et relevant tema å fortsette med. Etter transkriberingen gikk jeg i gjennom intervjuene og lagde kategorier til hvert svar. Dette gav meg en oversikt over hvilke temaer som kom frem i intervjuene. Jeg lagde så 3 hovedkategorier som samlet opp alle temaene som kom frem i transkriberingen; Kroppsideal, hvordan ungdom påvirkes og kroppsøving.

#### 3.6.1 Transkribering

Når intervjuene man har gjennomført er ferdige, er transkribering en viktig del av datainnsamlingen. Transkriberingen ønsket jeg å gjennomføre så fort som mulig etter intervjuene slik at intervjuene var ferske i minnet. Transkriberingsprosessen er relativt tidkrevende og intervallene på intervjuene var 2-3 om gangen, så jeg fikk ikke transkribert alle intervjuene rett etter at de var gjennomført. Lydfilene av intervjuene ble overført til en datamaskin hvor de ble lastet inn i et transkriberingsprogram. Transkriberingen ble gjort så detaljert som mulig, hvor pauser, vente ord, nøling og uferdige setninger ble notert ned. Dette var for å skape et bilde av hvorvidt informanten var nølende, direkte engasjert og lignende ved svarene sine. Kvale & Brinkmann (2015) sier at transkribering er en fortolkningsprosess hvor man må kunne skille og være oppmerksomme på differansene mellom tekstene som blir skrevet ned og talespråket fra lydopptakene. Siden muntlige utsagn kan virke relativt uryddig ved direkte transkribering, tok jeg meg noen friheter til å slå sammen og skape mer mening i utsagnene. Det vil si at jeg for eksempel fjernet vente ord og uferdige setninger. Selv om Kvale & Brinkmann (2015) sier at det er umulig å opprettholde konteksten når intervjuet skal

føres ned til skriftlig tale ved transkribering, sier de også at det å transkribere det muntlige intervjumaterialet over til skriftform skaper et mye bedre grunnlag for videre analyse og det er lettere å danne seg en oversikt over viktige temaer som kommer frem.

### 3.6.2 Meningskoding

Da transkriberingen av intervjuene var gjennomført, var neste steg i analyseprosessen å gå over til å analysere teksten jeg satt igjen med. Neste steg var derfor å gi koder til teksten som var transkribert. Dette medførte at jeg knyttet nøkkelord, som gjerne ligger nærme språkbruken i teksten man analyserer, til de forskjellige tekstavsnittene. Disse kodene skaper en oversikt over hvilke temaer avsnittet handler om eller beskriver kort det som kommer fram i avsnittet (Kvale & Brinkmann, 2015). Måten jeg gikk frem på i denne analyseprosessen var at jeg leste gjennom hvert enkelt intervju hver for seg, før jeg begynte å analysere hvert enkelt avsnitt hvor jeg koblet opp en kode som passet til innholdet i avsnittet. Jeg lagde også underkategorier på hver kode, slik at en kode kunne gå igjen i forskjellige avsnitt, mens underkategoriene ga en tydeligere pekepinn på hva som kom frem innenfor koden. Jeg endte opp med koder som gikk igjen i de forskjellige intervjuene, men underkategoriene varierte veldig. Jeg valgte å ikke lage enkeltkoder som var forskjellig for hvert intervju. Men underkategoriene gjorde at hvert avsnitt fortsatt ikke mistet sitt særpreg. Jeg satt da igjen med rundt 12 koder. Eksempler på disse kodene var: Kropp, kroppsprat, usikkerhet, påvirkning og sosiale medier.

Da jeg hadde skaffet meg en oversikt over disse 12 kodene, startet prosessen med å finne 3-4 kategorier som kunne samle de forskjellige kodene. Jeg valgte å ikke kutte ned disse kodene og slå de sammen, fordi jeg ønsket å beholde kodene, siden de tilhørte forskjellige bilder. På denne måten ville jeg ikke miste egenarten til hvert bilde og blande meninger som kanskje omhandlet forskjellige ting. Jeg endte opp med 3 kategorier som jeg plasserte de forskjellige kodene under: «kroppsideal», «hvordan man påvirkes» og «kroppspøving og kroppsideal».

### 3.7 Metodiske vurderinger

Johannessen, Christoffersen, & Tufta (2016) legger frem fire forskjellige begreper som brukes for å vurdere kvaliteten på kvalitativ data. Disse er pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet. Jeg vurderer det dithen at alle disse fire kategoriene er hensiktsmessige når det kommer til vurdering av kvaliteten på forskningsprosessen.

### 3.7.1 Pålitelighet

Det vil i følge Johannessen et.al (2016) være vanskelig å oppnå en kontinuitet ved resultat fordi det innenfor kvalitative metoder ikke brukes noen datainnsamlingsteknikk som er strukturert, og det som blir observert er avhengig av konteksten det blir sett i og vil bli tolket forskjellig fra person til person. Selv om det i denne oppgaven blir brukt en intervjuguide, vil resultatene fra denne intervjuguiden variere ut i fra personen som utfører intervjuet. Dette fordi personer vil ha forskjellig forforståelse og oppfølgingsspørsmål vil være forskjellig fra person til person. Det vil derfor være vanskelig for forskere å oppnå de samme funnene med samme datamateriell. I boken til Johannessen, Christoffersen, & Tuft (2016) står det:

*«Forskeren kan styrke påliteligheten ved å gi leseren en inngående beskrivelse av konteksten. (...) En åpen og detaljert framstilling av framgangsmåten for hele forskningsprosessen. Forskeren utarbeider revisjonsprosedyre som gjør det mulig å spore hans dokumentasjon av data, metoder og avgjørelser gjennom prosjektet, inkludert det endelige resultatet»*  
(Johannessen, Tuft, & Christoffersen, 2015, s.230)

Det kan være vanskelig å redegjøre for påliteligheten i en forskningsoppgave basert på kvalitativ metode, men med støtte fra Johannessen, Christoffersen & Tuft (2016) sin fremlegging av pålitelighet, har jeg forsøkt å styrke oppgavens pålitelighet gjennom å forklare hvordan prosjektet har blitt gjennomført og hvordan ulike metoder er brukt for å komme frem til resultatet. Jeg valgte å ikke stille personlige spørsmål om informantenes kroppsideale og eget kroppslige selvbilde, slik at svarene jeg fikk ikke var unnvikende og mindre ærlige. Som intervjuer prøvde jeg å skape tillit og en ufarlig situasjon slik at elevene følte seg komfortable, spesielt ovenfor de kvinnelige informantene siden jeg er mann. Et av tiltakene for å ufarliggjøre situasjonen var at intervjuene ble utført på et grupperom elevene var vant til å bruke utenfor klasserommet. Det er mitt inntrykk at svarene informantene kom med virket ærlige og reflekterte og de ga ikke uttrykk for at de svarte det de trodde jeg ville høre.

### 3.7.2 Troverdighet

Det er i følge Johannessen, Christoffersen & Tuft (2016) to teknikker som kan brukes innenfor den kvalitative metoden som øker troverdigheten til forskningsoppgaven; det er motodetriangulering og vedvarende observasjon. Motodetriangulering går ut på at forskeren bruker flere metoder i prosjektet, som for eksempel visuell metode med intervju som jeg

brukte i denne oppgaven. I følge Kvale & Brinkmann (2015) er en undersøke troverdig og har god validitet hvis metoden du bruker undersøker det den er ment å undersøke. Intervjuene jeg gjennomførte ga svar på det jeg ønsket å finne ut gjennom intervjuet. Elevene forstod i stor grad spørsmålene og meningen bak dem, noe som ga presise svar ut i fra bildene som ble brukt i intervjuene. For å øke validiteten i oppgaven stilte jeg spørsmål som omhandlet samme tema, men som ble spurt på forskjellige måter. Et eksempel på dette er at jeg spurte informantene om «*Hva ved bildet tror du appellerer til dagens ungdom?*» og «*Hva ved bildet tror du blir idealisert?*». På denne måten fikk jeg to forskjellige svar, som omhandlet kroppsidealet på bildet direkte. Alle disse faktorene er med å styrke troverdigheten i forskningsprosjektet jeg gjennomførte.

### 3.7.3 Overførbarhet og bekreftbarhet

Overførbarheten til en kvalitativ oppgave handler om hvordan man etablerer begreper, beskrivelser, forklaringer og fortolkninger som kan være aktuelle for andre områder enn det som faktisk studeres (Johannessen, Christoffersen, & Tuft, 2016). Overførbarheten i denne oppgaven kan ses på fra to sider. På den ene siden tar oppgaven for seg ungdoms forståelse av kroppsideal og sosiale medier, hvor både jenter og gutter var representert. Resultatene kan derfor overføres til både jenter og gutter. På den andre siden er svarene som kommer frem i resultatene basert på meningene og forståelsene til ungdom i et bestemt sosiokulturelt miljø. Varierende resultat kan derfor forekomme i andre miljøer hvor det råder andre forståelser av kroppsideal for ungdom.

*«Det er viktig at forskeren legger vekt på å beskrive alle beslutninger i hele forskningsprosessen, slik at leseren kan følge og vurdere disse. I en slik klargjøring er det viktig å være selvkritisk til hvordan prosjektet er gjennomført, og kommentere tidligere erfaringer, skjevheter eller avvik, fordommer og oppfatninger som kan påvirke fortolkningen og tilnærmingen i prosjektet» (Johannessen, Tuft, & Christoffersen, 2016, s. 232)*

Hensikten med bekreftbarhet altså i følge forfatterne er at funnene som kommer frem i forskningen ikke er basert på forskerens subjektive holdninger rundt tema. Det er derfor viktig av forskeren beskriver alle sine beslutninger ved forskningsprosessen, slik at disse kan vurderes av leseren. Det er også viktig å være selvkritisk til hvordan prosjektet gjennomføres for å øke bekreftbarheten. Bekreftbarheten i denne oppgaven ligger derfor i hvorvidt man som

forsker klarer å holde en distanse til, og er bevisst på sine tidligere erfaringer og meninger. Det er viktig å være klar over disse når forskjellige temaer dukker opp underveis. Denne distansen er viktig å opprettholde fordi spørsmålene endrer seg underveis i intervjuet og det stilles oppfølgingsspørsmål som kan påvirke intervjuet i bestemte retninger. Jeg brukte prøveintervjuene til blant annet å jobbe med å ikke stille ledende spørsmål til informantene. Prøveintervjuene ble også transkriberte og diskuterte med to veiledere. Tidligere erfaringer man som forsker tar med inn i intervjusituasjonen vil også være med på å påvirke oppgaven og dataene man samler inn. Så for å øke bekreftbarheten må man derfor prøve å ikke la disse erfaringene styre spørsmål man stiller og hvordan man tolker dataene man ender opp med. Jeg har derfor gjort rede for min egen forståelse inn mot oppgaven, slik at min bakgrunn skal være tydelig for leseren av oppgaven.

#### 3.7.4 Etske overveielser

Informantene ble på forhånd spurt om de var villige og hadde mulighet til å stille til intervju, og de fikk muligheten til å trekke seg både før, under og etter intervjuet. Dette var en valgmulighet de fikk slik at informantene ikke følte seg tvungen til å bli intervjuet og at jeg som intervjuer fikk informanter som var villig til å dele sitt perspektiv rundt problemstillingen.

For å kunne gjøre forskningsarbeidet som er utført i denne oppgaven ble det søkt om tillatelse gjennom NSD. Hovedpunktene i denne søknaden omhandler hvorvidt datamaterialet oppbevares på en sikker måte. Dette er datamateriale som omhandler personopplysninger og sensitiv informasjon som utenforstående ikke skal ha tilgang til. Det skal påses at informantenes konfidensialitet blir ivaretatt på en ordentlig og sikker måte for å forhindre gjenkjennelse av personer i oppgaven. I følge Kvale & Brinkmann (2015) omhandler konfidensialiteten all persondata som kan identifisere hvem informantene er. Dette forhindrer jeg ved å gi informantene som blir brukt i oppgaven fiktive navn, samt at jeg ikke sier noe om hvilken skole datainnsamlingen har foregått på og hvor denne skolen ligger. Alle bilder og dokumenter som er mottatt fra informantene er lagret i deres fiktive navn. En liste med informantenes virkelige navn med henvisning til det fiktive navnet oppbevares innelåst, adskilt fra annen informasjon for å forsikre om at ingen kan finne ut hvem de fiktive navnene tilhører. E-postene som elevene sendte med bilder, ble overført til pc, lagt under en mappe med det fiktive navnet og slettet.

Før jeg kunne begynne å intervju informantene, utarbeidet jeg et informasjonsskriv som rektor på den aktuelle skolen leste gjennom før han/hun gav et skriftlig samtykke på at det var greit at jeg brukte elever fra den aktuelle skolen. Det ble diktert et informasjonsskriv med en beskrivelse av hva det å være med på forskningsarbeidet innebar, slik at deltakerne hadde en god forståelse om hva de eventuelt meldte seg frivillig til. Det å være med i prosjektet var en frivillig beslutning, og dette ble også tydeliggjort da jeg hadde informasjonsmøte med den aktuelle klassen. På bakgrunn av Kvale & Brinkmann (2015) og NSD ble elevene også informert om at de til enhver tid før, under eller etter forskningsprosjektet kunne trekke sin deltagelse og at all data som omhandlet dem ville bli slettet og ikke brukt i oppgaven.

Det er noen etiske dilemmaer man må ta hensyn til når det skal benyttes bilder i forskningssammenheng. Jeg ønsket at informantene skulle finne bilder av personer de mente representerte forskjellige kroppsidealer for dagens ungdom, hvor de kunne bruke sosiale media og internett. Et dilemma som dukket opp vedrørende dette var at hvis man samler inn bilder av personer som ikke har valgt et liv i offentlighet, beveger man seg inn på tredjepersonopplysninger, noe som ville medført at jeg måtte ha samlet inn skriftlig samtykke fra tredjepartene som bildene var tatt av. Etter at dette ble poengtert fra NSD, og de stilte krav til at bildene måtte være av kjendiser og personer som hadde valgt et liv i offentlighet og var over 18 år, ble dette en del av restriksjonene informantene måtte følge da de samlet inn bilder. Bilder som eventuelt ble samlet inn som ikke falt under restriksjonene som ble satt, ble ikke brukt videre og ble umiddelbart slettet.



## 4.0 Resultat og diskusjon

Grunnlaget for kategoriene som blir presentert i dette kapittelet ble lagt gjennom innsamling av bilder fra 16 deltakere av begge kjønn. De sendte meg 4-5 bilder av hva de mente var forskjellige kroppsideal og ut i fra bildene valgte jeg ut 4 jenter og 4 gutter som skapte en variasjon i de innsendte kroppsidealene. Jeg gjennomførte så én til én intervju med hver informant og analysen av intervjuene bekreftet også kategoriene som ble valgt ut. I dette kapittelet vil jeg derfor presentere datamaterialet som jeg endte opp med etter intervjuene. For å opprettholde den røde tråden i oppgaven, vil resultat- og diskusjonskapittelet blir presentert med samme kategorier som er brukt i teorikapittelet:

- «Kroppsideal»
- «Hvordan ungdom påvirkes»
- «Kroppsøving og kroppsideal»

Disse tre kategoriene gir en god oversikt over dataen som er samlet inn, og binder datamateriale opp mot problemstillingen min som er:

*Hva kjennetegner ungdommens kroppsideal, og hvilken betydning mener ungdom at sosiale medier, venner og kroppsøvingsfaget har i for synet på kroppsideal?*

Strukturen er bygd opp slik at jeg kort presenterer hvem informantene er. Under kapittelet «kroppsideal» vil jeg presentere kroppsideal som kommer frem i intervjuene blant jenter og gutter. I kapittelet «Hvordan ungdom påvirkes» går jeg inn på to faktorer som påvirker ungdommers kroppsideal; sosiale medier og kroppsprat. I det siste delkapittelet vil jeg se på hvordan kroppsideal forekommer i kroppsøvingsfaget, og hvordan elevene opplever dette. Under hver kategori vil jeg ha en diskusjon av dataen opp mot tidligere forskning.

### 4.1 Presentasjon av informantene

Selv om informantene er valgt ut fordi de har variasjon i bilder av kroppsideal, er mange likehetstrekk mellom de ulike informantene. Jeg velger derfor å ikke presentere deltakerne hver for seg, men ha en samlet presentasjon av disse likhetstrekkene hos jentene og guttene.

Det er en fellesnevner for jentene at alle liker å trene; de spiller eller har spilt aktivt håndball. De som ikke lenger er aktive håndballspillere er i aktivitet på fritiden gjennom treningsstudio

eller trening utendørs. Alle har familier som er aktiv enten gjennom trening eller friluftsliv og turer. Det er en gjenganger at alle er aktive på sosiale medier og det kommer frem at de bruker alt fra 1-5 timer på sosiale medier i løpet av en dag. Jentene bruker sosiale medier for inspirasjon og for å følge med på hva kjente personer gjør i hverdagen. Det er en fellesnevner at de synes kroppsøvingfaget er gøy fordi det er et fag hvor man får vært i aktivitet, beveget seg og prøve ting man ikke ellers gjør på fritiden.

Hos guttene er det fotball og bandy som er fellesnevneren. Alle spilte eller hadde spilt fotball og/eller bandy aktivt på fritiden. De fleste har en aktiv familie, hvor noen driver med idrett selv, noen trener for mosjonen sin skyld, mens andre er aktive gjennom turer. Alle guttene er aktive på sosiale medier og det kommer frem at de tilbringer 1-3 timer på sosiale medier i løpet av en dag. Guttene bruker også sosiale medier for inspirasjon, men også for å følge med på fotballag og hva idrettsstjerner og kjente personer gjør i hverdagen. Alle synes kroppsøving er et morsomt fag, hvor en felles oppfatning er at man får vært i aktivitet og prøvd ut idretter man ikke driver med ellers.

## 4.2 Kroppsideal

I dette delkapittelet skal jeg legge frem datamaterialet rundt ungdommers kroppsideal. Intervjuobjektene hadde funnet frem bilder som de snakket om i intervjuet og fikk spørsmål om blant annet «*hva ved bildet som appellerte til dagens ungdom*», «*hva ved bildet som blir idealisert*» og «*gjør ungdom noe for å oppnå dette idealet?*». Disse samtalene la utgangspunktet for hvordan dataen blir lagt frem videre. Ikke alle informantene hadde bilder innenfor hver kategori, det vil derfor ikke være alle informantene som blir nevnt i hver kategori. Selv om bildene fra jentene og guttene ble delt opp i forskjellige kategorier er det fortsatt noen hovedtrekk som går igjen. Hos jentene har alle objektene har en form for stram kropp, det er lite overflødig fett og det er fokus på mage, armer og ben. Hos guttene er det mye bar overkropp, markerte muskler og bildene har hovedfokus på overkroppen.

### 4.2.1 Jenters kroppsideal

Det er tre typer kroppsideal som kommer frem ved bildene som ble lagt frem og samtalene rundt disse i intervjuet hos jentene; den tynne kroppen, den veltrente og den formfulle kroppen. Selv om bildene blir delt inn i tre forskjellige idealer, er det noen felles trekk. Alle kroppene er faste, har former og markerte muskler.

### *Den tynne kroppen*

I intervjuene blir den tynne kroppen sett på som blant annet tynn, tonet, trent. I beskrivelsen av kroppsidealet fremhevet informantene noen deler av kroppen mer enn andre. Det var mye fokus på mage og armer hos informantene, noen av informantene la frem at *den tynne* kroppen kunne ses på som usunn. Det er en del likhetstrekk når det kommer til hvilke beskrivelser informantene har av *den tynne kroppen*. Denne kroppen blir presentert med ord som: ganske tynn, tonete magemuskler, slanke armer og pen.

Ingvild la blant annet frem et bilde fra Instagramprofilen *sculptlifestyle* (bilde 1), hvor hun på spørsmål om hva ved dette bildet hun mente appellerte til dagens ungdom, svarte hun:



*(Bilde 1, Sculptlifestyle)*

*«ehm...hun er ganske tynn og at hun har tonete magemuskler, det synes veldig godt at hun har trent kropp, men samtidig er hun veldig tynn da. Nå er det kanskje litt mer ut da, men jeg tror det er mange som ønsker å være litt tynne».*

Ingvild mener at det er magen og armene som blir mest idealisert på bildet, og hun mener at det å være tynn, men ha tonete magemuskler og slanke armer, er noe mange jenter ønsker å oppnå.

Tonje la frem to bilder av personer som hun mente gikk under tynne idealer, og mente at det som ble idealisert ved bildet fra kontoen «Teammodels» var:

*«Kroppen hennes, for hun er ganske tynn. Så det blir liksom sånn...fin kropp, men hun er ikke den normale størrelsen som for folk flest ville sagt...også ser man jo magen hennes og man ser jo at hun fortsatt er trent da» (Bilde 2)*



*(Bilde 2, Teammodels)*

På bildet av Romee Strijd, som er en kjent modell for Victoria Secret, sa Tonje



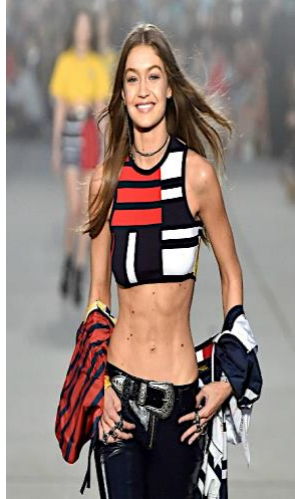
*(Bilde 3, Romeestrijd)*

*«Jeg tror det er det at hun er pen og jeg tror kanskje mange vil være som henne fordi hun er pen også tenker de kanskje at når man er pen skal man være tynn...det er jo veldig mye kropp, kroppen hennes er jo på utstilling på en måte»*

Tonje legger også til at dette ikke er noe hun ser på som en normal kropp og at den som et ideal kan være usunne.

Nina la frem et bilde av modellen Gigi Hadid (*bildet 4*) og på spørsmål om hva ved bildet som appellerer til dagens ungdom sa hun:

*«Det er nok det at hun er så tynn og viser veldig mye hud da. Også det at hun ser veldig fornøyd ut, kanskje med kroppen sin»*



*(Bilde 4, Gigi Hadid)*

Nina mente også at det var kroppen hennes som ble idealisert og at mange kanskje tenkte at det var sånn man skulle se ut. Hun mente også at hensikten med bildet kanskje var å vise frem klærne, men at det var veldig tydelig at det var kroppen som kom frem.

### *Den veltrente kroppen*

Det andre idealet som kom frem gjennom intervjuene med jentene var den veltrente kroppen. Dette er en kropp med markerte magemuskler, markerte og slanke armer og trente lår. Kroppene beskrives også med ord som muskuløs, ikke for stor, fresh og perfekt kropp. Det var Gunn og Ingvild som leverte bilder av den veltrente kroppen og hadde fokus på kropper med større muskler og treningstøy. Det bildene har til felles er at alle modellene er ikledd treningstøy, noe som var med på å understreke en veltrent kropp. Siden det bare var to av deltakerne som leverte bilder av denne kroppen og det er stor likhet mellom bildene, velger jeg bare å presentere et bilde fra hver med tilhørende kommentarer. Populariteten til bloggere og instagrammere som omhandler trening og livsstil har i dag tiltatt blant dagens ungdom.

Gunn la blant annet frem et bilde av Funkygine (*Bildet 5*) som er en instagrambruker med fokus på trening og livsstil. På spørsmål om hva hun mente appellerte til dagens ungdom og hva ved Funkygine som var et ideal, svarte Gunn:



(*Bilde 5, Funkygine*)

*«Det er jo på en måte den perfekte kroppen, for den har jo gjerne litt muskler og hun er jo veldig muskuløs(...)kanskje noen synes hun er for muskuløs, men hun har generelt en fin kropp og fine muskler da»*

Gunn fortalte videre at hun valgte dette bildet fordi man ser musklene, med de er ikke alt for store. Hun mener Funkygine er fint trent uten å bli for stor og at:

*«Det er nok mange som liker at hun er så godt trent da også viser hun jo at hun er veldig fornøyd med kroppen sin»*

Ingvild la frem et par bilder som passet inn i denne kategorien. Hun la i likhet med Gunn også frem et bilde av Funkygine (*Bilde, 5*). Ingvild synes også at Funkygine var veldig inspirerende, fordi hun ikke bare spiser sunt å trener masse, men kan ha rolige dager hvor hun spiser usunt. Dette var noe som var veldig viktig for henne å understreke, for det er mange brukere som bare fronter den veldig sunne livsstilen. Ingvild la også frem et bilde av en konto som heter Mik.fit som fokuserer på helse og skjønnhet med egen Youtubekanal (*Bilde 6*). Både dette bildet og bildet av Funkygine (*Bilde 5*) er iført treningstøy. Treningstøy er med på å forsterke inntrykket av en trent kropp, samtidig som bildene viser mye armer, midje og lår. Dette var også noe Ingvild mener appellerer til ungdomsjenter. Ingvild hadde følgende å si hva ved bildet av Mik.fit (bilde 6) som ble idealisert:

«Det er nok midje, bein og armer. Hun ser jo veldig bra ut også ser det jo ut som hun har trent, men fortsatt ser fresh ut på en måte og det er det ikke alle som gjør»



(Bilde 6, Mik.Fit)

Ingvild fortalte videre at bildet viser at hun er fornøyd med seg selv og at det kan se ut som at hun tar bildet av seg selv etter en treningsøkt, samtidig som hun ser bra ut. Ingvild understreker at det er mange i dag som ønsker å se så bra ut.

#### *Den formfulle kroppen*

Det siste kroppsidealet som kom frem i min analyse av bildene og intervjuene var «*den formfulle kroppen*». Dette er ikke en kropp med overflødig fett, men en stram kropp som fortsatt har smal midje, men større proporsjoner, spesielt rumpe og lår. Det som kom frem ved «*den formfulle kroppen*» var at dette var en kropp som ikke var like oppnåelig for alle, fordi man i mindre grad kan trene seg til den. Mye av formene er genetiske, så det er vanskelig å trene seg til dette, men det kommer frem at det kan oppnås gjennom operasjoner. Dette var en kropp som ble beskrevet med ord som stor og fin rumpe, fin midje og hofter. Det ble også beskrevet som motsetninger, hvor det kunne være et sunt ideal, men det kom også frem at det ikke nødvendigvis var ekte. Det var Gunn, Ingvild og Tonje som la frem bilder av en formfull kropp.

Tonje la frem et bilde av Khloe Kardashian (*Bilde 7*) som er en amerikansk kjendis, mest kjent gjennom et tv-program som følger familiens liv. Tonje mente at det som appellerte til ungdomsjenter med dette bildet var:

«Det er nok mange som synes at kanskje hun har en stor og fin rumpe, men det er jo ikke sikkert at den er ekte. Det kan hende den er ekte, men det er veldig vanskelig å få en sånn rumpe, men det er nok mange som synes at figuren og formene hennes er fine».

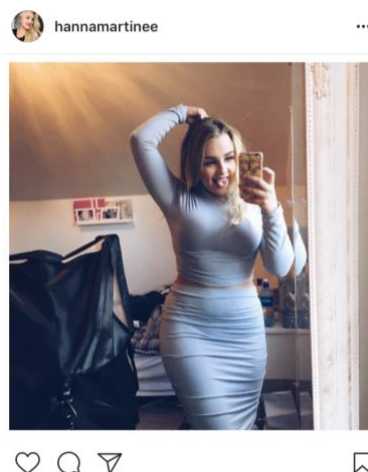


(Bilde 7, Khloe Kardashian,)

Tonje følger opp med å snakke litt om at dette ikke er en oppnåelig figur, med mindre man blir født sånn og det kommer naturlig. Og at hun kunne ses på som et noe usunt ideal, fordi det kunne føre til at jenter tok operasjoner og fettsuging. Tonje sier også at hun bruker veldig mye klær som fremhever formene hennes og det er det mange som skulle ønske de kunne gå med slike klær.

Ingvild la frem et bilde fra Instagramprofilen til blogger og youtuber Hannamartinee (Bilde 8). På spørsmål om hva hun mente appellerte til ungdomsjenter, svarte Ingvild:

«At hun har ganske fin midje og hofter og antrekk egentlig, det er veldig mange som kanskje ønsker å se bra ut med former, men de føler ikke at de gjør det på en måte»



(Bilde 8, Hannamartine)



Ingvild kom også inn på at Hannamartinee avviker fra kroppsidealet som de fleste ungdom har i dag, fordi hun har mer fasong og former enn det mange anser som en fin kropp. Og Gunn synes selv at dette er veldig inspirerende, fordi selv om hun kanskje avviker fra det som Ingvild mener er et vanligere kroppsideal, så trener hun, er fornøyd med seg selv og tørr å vise seg frem.

Gunn hadde også trukket frem et bilde av Hannamartinee (*Bilde 8*). Gunn mente Hannamartinee kunne bli sett på som et ideal for ungdomsjenter fordi hun er litt større enn det idealet som kanskje mange føler de må ha, det å være liten og tynn. At hun har litt mer former og ser bra ut. På spørsmål om hva Gunn mente appellerte til ungdomsjenter svarte hun:

*«Litt det at det også er greit å ha litt former da...tror liksom mange synes det er fint, det å ha litt former og ikke bare være veldig tynne...det å på en måte ha en sunn kropp med former, men samtidig trene da».*

Det man legger merke til med utsagnet til Gunn er de inneholder kroppsidealene, former og trent. Det kan tolkes dithen at Gunn redegjør for et ideal for ungdomsjenter som er en blanding av de den trente og formfulle kroppen. At det er mange ungdomsjenter som synes det er fint å ha en kropp med former, at man er sunn og at man trener. Gunn synes selv at en slik kropp er veldig fin og et sunt ideal for jenter, og det var en av grunnene til at hun valgte å ta med et bilde av henne.

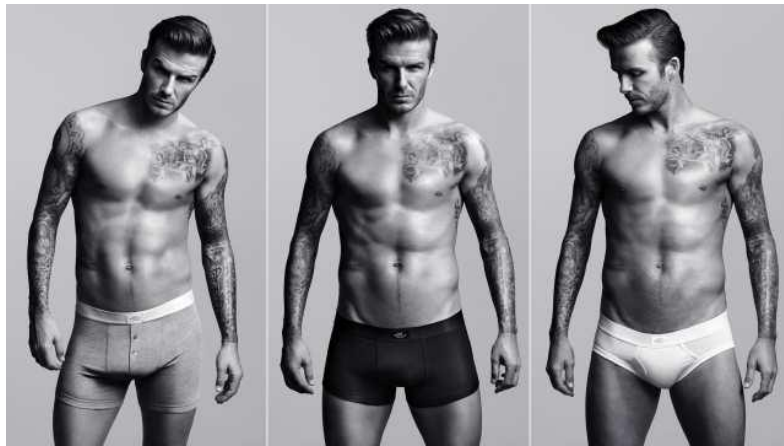
#### 4.2.2 Gutters kroppsideal

Hos guttene er det to tydelige kroppsideal som kommer frem, «den trente kroppen» og «kroppsbyggerkropp». Det er noen fellesnevner for disse to idealene; Tydelige og markerte muskler og at overkropp er viktig. Skillet kan ses ved at kroppsbyggerkroppen har store og svulmende muskler, mens den trente kroppen på sin side kan kjennetegnes som mer atletisk og slank. Det ble lagt frem andre bilder av kropper som kunne vært under kategoriene «den trente kroppen» og «kroppsbyggerkroppen», men deltakerne var klare på hva slags kategori idealene falt under i refleksjonen rundt bildene.

### *Den trente kroppen*

Den trente kroppen ble beskrevet av Espen, Morten, Michael og Kenneth som en kropp som var godt trent med markerte muskler, men som ikke skulle være for stor. Muskler som går igjen for å beskrive denne kroppen er magemuskler og biceps. Det var også variasjon i hvor mye/lite muskler personen på bildet hadde under denne kategorien. Et interessant funn i resultatene er at bildene som var lagt frem under denne kategorien stort sett var av idrettsstjerner eller kjente skuespillere.

Espen la blant annet frem et bilde av den tidligere fotballstjernen David Beckham (*Bilde 9*). Dette var et bilde han fant på google, hvor han søkte på kroppsideal og ikke Beckham direkte. På spørsmål om hva han mente ble idealisert ved bildet, svarte Espen:

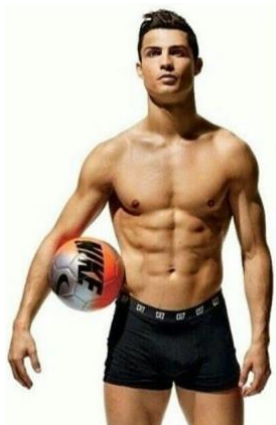


*(Bilde 9, David Beckham)*

*«Det er nok mange som skulle ønske at de kunne sett sånn ut, men det er jo ikke lett å ha den kroppen da. Han trener sikkert flere ganger om dagen og det koster nok mye. Det er ikke så ikke så veldig lett å opprettholde den kroppen».*

Espen mente at det mest sannsynlig var musklene og det at han er en stor stjerne som appellerte til ungdomsgutter. Espen nevnte også at kroppen hans blir brukt som et middel for å få frem budskapet bak bildet, som var reklame for undertøy.

Morten la frem et bilde av Ronaldo (*Bilde 10*). Morten mente at Ronaldo i seg selv er et ideal for mange gutter fordi han er en av verdens beste fotballspillere. Morten fant bildet av Ronaldo på google, men han følger også Ronaldo på Instagram. På spørsmål om hva ved bildet som appellerte til dagens ungdomsgutter, svarte Morten:



(*Bilde 10, Ronaldo*)

*«Er nok fotballen kanskje...de fleste fotballspillere er jo bra trent liksom og du ser jo på musklene hans at han er bra trent, spesielt på magen. Jeg tenker kanskje at hele han gjør at gutter tenker sånn...Wow!...»*

På spørsmål om hva ved bildet som er et ideal for ungdomsgutter, svarte Morten:

*«Sånn kroppslig tenker jeg at det er magen hans altså, også har han jo en enrom fysikk da. Hele han er jo gjennomtrent over alt»*

Michael hadde også lagt frem et bilde av Ronaldo (*Bilde 10*) og han snakket om at brystkassen og magen hans var noe som appellerte til mange ungdomsgutter. Michael mente også at Ronaldo var en person som veldig mange brukte som inspirasjon, inkludert han selv, når det kommer til både ferdigheter og trening.

Hvis man ser på bildet av Beckham og Ronaldo og hvordan de legges frem av Espen, Morten og Michael, kan man se at Beckham som ikke har den samme fysikken som Ronaldo får et mer helhetlig fokus. Fokuset blir på han som person og hans helhet. Hos Ronaldo som har en mer trent og markert kropp, er det de forskjellige kroppsdelene som blir hovedfokuset.

Morten la frem et bilde av Taylor Laughtner (*Bilde 11*) som er en amerikansk skuespiller, blant annet kjent fra Twilight filmene. Bildet fant Morten på google, hvor han søkte på Taylor Laughtner fordi han så på han i en av Twilight-filmene og så at han var veldig godt trent. På spørsmål om hva Morten mente appellerte til ungdomsgutter, svarte han:



(*Bilde 11, Taylor Laughtner*)

*«Ja, altså hele bildet generelt er jo litt sånn ungdom vil se ut da... det er nok mange som vil se sånn ut, fordi når du er fornøyd med deg selv og fått trent litt, så er det kult å ta sånne biler, vise frem musklene liksom»*

Morten fortalte videre at han tenkte det var magemusklene han hadde som var et ideal for de fleste ungdom. Han fortalte også at han trodde det var flere som ønsket seg six-pack enn for eksempel stor brystkasse, men at hvor sterkt man ønsket slike muskler kom an på hvor fornøyd du var med deg selv fra før.

Et av bildene Kenneth la frem var et bilde av den amerikanske skuespilleren Matt Bomer (*Bilde 12*) som er kjent fra blant annet tv-serien «White Collar». Dette var også den serien Kenneth så Matt Bomer i før han søkte han opp på google. Kenneth mente at det var hele kroppen hans som ble idealisert, fordi han hadde alt. Han hadde bra six-pack, brystkasse og biceps. Noe Kenneth mente var noe de fleste ungdomsgutter ønsket. På spørsmål om hva ved bildet han mente appellerte til ungdomsgutter, svarte Kenneth:

*«Han har jo en veldig fin kropp da, også er han liksom ikke for stor heller, han er bra liksom. Han har jo selvfølgelig trent ganske greit, men ikke blitt for stor. Kroppen er på en måte vanlig, bare godt trent»*



*(Bilde 12, Matt Bomer)*

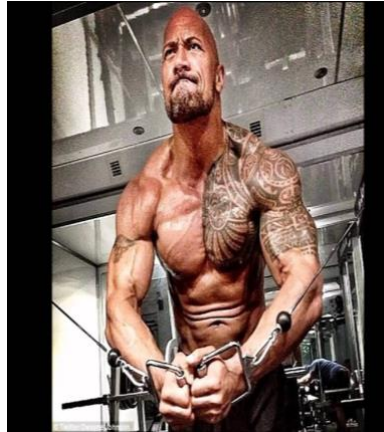
Kenneth fortsatte med å fortelle om at han synes at Matt Bomer var et sunt ideal i forhold til de personene som hadde alt for mye muskler. Så hvis man skal trene seg opp til et sånt ideal, så blir det mer sunn trening.

### *Kroppbyggerkroppen*

«Kroppbyggerkroppen» ble lagt frem som en veldig muskuløs kropp sammenlignet med den trente kroppen som ble presentert over. Selv om flere av informantene snakket om kropper som var store og muskuløse, valgte jeg å bruke bildene til Michael, Morten og Kenneth, da disse bildene representerer fellesnevnerne. Fellesnevnerne for dette kroppsidealet er stor brystkasse, store armer, fin mage, store skuldre og at man ser massiv ut. Dette idealet er typisk treningsstudiokropp og skiller seg ut fra «den trente kroppen» som er rettet mer mot den atletiske idrettsutøverkroppen og den pene skuespillerkroppen.

Michael la frem et bilde av «The rock» (*Bilde 13*) også kjent som Dwayne Johnsen som er en amerikansk skuespiller. Michael fant bildet på google, hvor han søkte spesifikt på «The rock» fordi han er veldig stor. Michael mente det som ble idealisert ved bildet var:

*«Det må vel være brystkassen og armene hans, de er rimelig ...de er ganske svære vil jeg si»*



*(Bilde 13, The Rock)*

Michael legger vekt på at det å ha så stor brystkasse og armer kanskje ikke er noe alle vil ha, men at det er mange som trener for å bli sånn. På spørsmål om hva ved bildet han mener appellerer til ungdomsgutter, svarer Michael:

*«Altså man ser jo at han trener veldig mye, det er også veldig mye videoer av han litt over alt da, hvor han trener og løfter tunge vekter og sånn da. Så det er mange som ser han da også er han utrolig sterk. Det de som liker dette bildet liker, er nok det at han er så utrolig sterk.»*

Michael mente også at selv om The Rock er veldig stor, så kan han være en inspirasjon for mange fordi han pusher seg veldig hardt i alt han gjør. At han viser hva som må til hvis man skal oppnå resultater

Et av bildene Morten la frem var av en annen Amerikansk skuespiller som heter Zac Efron (*Bilde 14*) mest kjent fra High School Musical filmene. På spørsmål om hva han mente appellerte til ungdomsgutter, svarte Morten:

*«Han har jo blitt svær med årene da! Han var jo bare en kjekkas i High School Musical. Da var han ikke så stor. Nå har han blitt sykt massiv. Jeg tenker egentlig alt, altså mage, brystkasse og armer.»*



*(Bilde 14, Zac Efron)*

Morten fortalte videre at mange gutter ser på hele han som et ideal. Morten tenkte at mange har han som ideal fordi han er veldig godt trent, men ikke alt for stor, samtidig som han er kjekk.

Kenneth la blant annet frem et bilde han hadde funnet på en inspirasjonsprofil på Instagram som heter Gym.lovers (Bilde 15). På spørsmål om hva ved bildet Kenneth mente appellerte til ungdomsgutter, svarte han:



*(Bilde 15, Gym.lovers)*

*«Han har jo litt stil da, kul bukse, kul på håret, sko og sånn...også har han fin kropp også da. Så er et skikkelig inspirasjonsbilde...han har på en måte alt»*

På spørsmål om hva ved bildet Kenneth mente var et ideal for ungdomsgutter, svarte Kenneth:

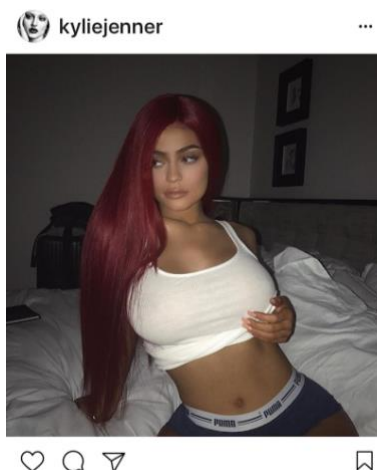
*«Six-pack, store biceps, bryst og skuldre. Han er jo skikkelig trent, også har han kul stil»*

#### 4.2.3 Jenter og gutters syn på kroppsideal hos det motsatte kjønn

I intervjuene lot jeg også jentene og guttene se på noen utvalgte bilder som det motsatte kjønn hadde valgt ut. Rundt disse bildene fikk de blant annet spørsmål om de kunne dele sine meninger om hva de tenkte var det kroppsidealet om det motsatte kjønn.

Jentene la frem at jenters ideal om guttekroppen var en muskuløs kropp som var godt trent, markerte muskler og en fin overkropp, men som så naturlig ut. Et aspekt som kommer frem hos jentene er at det er kombinasjonen av muskler, på en naturlig måte, og et bra utseende som jenter ønsker hos gutter. Det komme frem hos jentene at sosiale medier er mye av grunnen til at jenter har denne ideen om at gutter skal se bra ut, ha markerte muskler, men ikke være for stor. Typisk bilder som ble plukket ut av jentene som deres ideal om gutter var bilder av Zac Efron (*bilde, 14*) og Ronaldo (*Bilde, 10*).

Det var ikke like tydelig hos guttene hva de mente var deres ideal hos jentekroppen, men noe svarte at det var en kropp som var passe i størrelsen, greie pupper og former og et pent ansikt som gutter så på som et ideal om jentene. Bildet som ble trukket frem i ved denne beskrivelsen var et bilde av Kylie Jenner (*Bildet, 16*)



(Bilde 16, Kylie Jenner)



#### 4.2.4 Diskusjon kroppsideal

Av funnene i resultatene forekommer det tre forskjellige kroppsidealene hos jentene: en tynn kropp, en veltrent kropp og en formfull kropp. Det er fellestrekk ved alle disse idealene, blant annet at alle er godt trent og har stramme kropper. Det vil si at man i analysen for eksempel ser at den tynne kroppen, ikke nødvendigvis var syklig tynn, men var en kropp som fortsatt hadde markerte muskler. På den andre siden hadde ikke *den formfulle kroppen* overflødig fett, men var en kropp som til tross for større former, fortsatt var fast. Dette ser man også hos informantene hvor det hos både jentene og guttene var en viss enighet om at det kvinnelige idealet skal være slankt, ha smale midje, former og markerte muskler. Disse funnene stemmer overens med en studie utført av Dowling Næss (2001) som fant at jenters kroppsideal var slank med timeglassfigur, stram rumpe, fine pupper og et pent ansikt.

Ut ifra min analyse av resultatene ser man likhetstrekk mellom Dowling Næss (2001) sitt funn og mine funn rundt jenters kroppsideal. Når Ingvild beskriver «*den tynne kroppen*» (*Bilde 1*) sier hun at det er mange som ønsket å være tynne, men å ha en trent kropp med tonete magemuskler og slanke armer. Ved idealet «*veltrent kropp*» kom det frem at dette var en kropp som ikke var for stor med for mye muskler. Ingvild snakket blant annet om (*Bilde 6*) at benene, midjen og armene var veldig fine. Ved idealet «*den formfulle kroppen*» kommer det frem en stram kropp med smal midje, men som fortsatt har stor og fin rumpe og hofter. Dette var et ideal som kunne bli ansett som mer uekte enn de to andre, hvor Tonje la frem at jenter kunne vurdere operasjoner for å oppnå en slik kropp (*Bilde 7*). Selv om det er forskjellige idealer som ble lagt frem hos jentene, ser man fortsatt en fellesnevner. Dette er fellesnevner som man kan se igjen i studien til Kvalem & Strandbu (2013), Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) og Azzarito (2009), hvor det kommer frem at kroppsidealet for jentene er en kropp med velformede bryster, kurver, en fast kropp, men fortsatt beholde en feminin fremtoning. Funn i studien min viser at et kroppsideal både kan bli sett på som naturlig og sunt, men også usunt. Dette ser man spesielt rundt det formfulle idealet, hvor former kan bli sett på som mer sunt og naturlig, enn det tynne idealet, men at det nødvendigvis ikke er ekte former. Dette er former som kan oppnås gjennom operasjoner, hvor blant annet Khloe Kardashian trekkes frem som et eksempel på en operert kropp.

Ser vi på det mannlige idealet kommer det frem to forskjellige idealer. Den første er den trent kroppen, som i stor grad representeres av idrettsutøvere og skuespillere, og kan anses som en idrettskropp. Den andre er kroppsbyggerkroppen som forespeiler en kropp med store

og svulmende muskler, som gjerne oppnås på treningssenteret. Det som er felles for disse to idealene er at de representeres av markerte muskler, hvor six-pack, brystkasse og armer er det som er mest fremtredende på bildene. Både Michael og Morten snakket om at magen og brystkassen (*Bilde 10*) var veldig fine ved idealet «*den trente kroppen*». Kenneth snakket om at six-pack, brystkasse og biceps var veldig viktig, og han mente at «*den trente kroppen*» var en kropp som ikke var for stor, men fortsatt veldig godt trent med markerte muskler. Det at gutter ønsker en kropp med markerte muskler er noe man ser igjen i studien til Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) hvor det kommer frem at guttene verdsetter en trent og sterk kropp. Dowling Næss (2001) viser også i sin studie at gutters kroppsideal innebærer en kropp som er trent, slank, sunn og muskuløs. Disse to studiene slår sammen kroppsidealene til gutter, men gjennom min bruk av bilder, kan man enklere dele opp guttenes kroppsideal, selv om de har fellestrekk gjennom markerte muskler. Det er altså ikke et skille i kroppsidealene i studiene til Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) og Dowling Næss (2001), likevel kan funnene deres fortsatt tolkes opp mot idealet «*kroppsbyggerkroppen*», hvor muskler også er veldig fremtredende. Det kommer frem at det er mye av det samme fokuset på muskler i dette idealet, men med større proporsjoner. Det kommer frem at mye av det som blir idealisert ved kroppsbyggerkroppen er stor brystkasse og store armer, og da med fokus på biceps. Morten mente at noe av det som gjenkjenner dette idealet er at de som er avbildet er «*massive*», som han peker ut i blant annet *Bilde 14*.

Denne forskjellen i kroppsstørrelse, men med fokus på de samme kroppsdelene, kan forklares gjennom studien til Kvalem & Strandbu (2013), hvor de ser at det er geografiske forskjeller på kroppsideal blant ungdom. Idealet for «*vestkantgutter*» kjennetegnes ved en tynnere og mer «*feminin*» kropp, mens for «*østkantgutter*» var det mer fokus på en større og mer muskuløs kropp som ideal. Dette var derimot ikke en faktor som hadde noen spesiell betydning for jentene. Blant mine informanter var det ikke store sosioøkonomiske forskjeller, og alle var fra samme område. Det kan fortsatt ut i fra mine resultater se ut til at det hos guttene, til tross for lite forskjell i sosioøkonomiske forskjeller, er enighet om at det eksisterer idealer som kan sammenlignes som studien til Kvalem & Strandbu (2013) om geografiske forskjeller.

Det forekommer også funn rundt hva som er jentene og guttenes ideal om det motsatte kjønn. Hos jentene kommer det frem at ungdomsjenter ønsker gutter med en kropp som er lik det kroppsidealet som kommer frem under «*den trente kroppen*». Jentene ønsker en kropp som

ser sterk ut med markerte muskler, men det skal også se naturlig ut. Informantene mente altså at jentene ønsket en kropp som var mer lik det Kvalem & Strandbu (2013) kalte for «vestkantkroppen». Resultatene viser at det er samsvar mellom kroppen guttene ønsker seg og kroppen jenter ønsker at gutter skal ha. Det kommer frem i intervjuene at det ikke var like lett for guttene å komme med eksempler på hva de mente var ungdomsgutters ideal for jentekroppen. Det var en kropp som hadde fine former, greie pupper og et pent ansikt. Selv om det ikke var like tydelig hva guttene mente var ungdomsgutters idealkropp for jentene, er det samsvar mellom resultatene mine og studien til Klomsten et.al (2005), hvor guttene ønsket at jentene hadde en «sexy look».

Kroppsmodifikasjon kan være en konsekvens av dagens fremtredende idealer.

Kroppsmodifikasjon slik mange kjenner det i dag omhandler operasjoner, plastisk kirurgi og implantater, og det er mange i dagens samfunn som bruker dette som et verktøy for å oppnå sitt kroppsideal (Engelsrud, 2006). Denne formen for kroppsmodifiseringer er noe som kommer frem i resultatene, spesielt rundt det kvinnelige idealet «*den formfulle kroppen*», som en konsekvens av en uopnåelig kropp. Men ser man på teorien kan man se at alle idealene hos både jentene og guttene, på mange måter bare er oppnåelig gjennom forskjellige former for kroppsmodifisering. Nettopp fordi fasting og slanking er nødvendig for å oppnå «*den tynne kroppen*», og styrketrening for å oppnå «*den veltrente kroppen*» hos jentene, og «*den trente kroppen*» og «*kroppsbyggerkroppen*» hos guttene. Engelsrud (2006) sier at forskjellige former for kroppsmodifikasjoner har blitt mer og mer populært de siste 30 årene. Hun sier videre at alt vi gjør som på en eller annen måte forandrer kroppen, om det er trening eller operasjoner, er en form for kroppsmodifikasjon. Ut i fra resultatene, med støtte i Kvalem (2007), kan man derfor se at kroppsideal bidrar til at kroppen blir sett på som et objekt som skal vise suksess, og er med på å forme ungdommers identitet og ønsker om hvordan de vil bli oppfattet av andre. Kroppsideal er derfor en viktig del av samfunnet ungdommer lever i og hvordan de ser på egen kropp.

#### 4.3 Hvordan ungdom påvirkes

I dette kapittelet vil jeg gå inn på hva intervjupersonene mente påvirket ungdommers kroppsideal. Ut i fra resultatene og analysen av transkriberingen var det sosiale medier og kroppsprat som var de to hovedpunkter ungdommene mente påvirket ungdommers kroppsideal.

#### 4.3.1 Sosiale medier

Den tilgjengeligheten ungdommen har i dag, ved å alltid være pålogget mobil, nettbrett og datamaskin, gjør at eksponeringen de blir utsatt for er veldig stor. Dette kom også tydelig frem i intervjuene hvor antall timer elevene brukte på sosiale medier i løpet av en dag varierte fra 1-3 timer blant guttene og 1-5 timer blant jentene, avhengig av hva de gjorde på fritiden. Under intervjuene fikk elevene spørsmål om forskjellige ting som ga en indikator på bruken av sosiale medier. Jeg stilte spørsmål blant annet om deres forhold til sosiale medier, hvem de fulgte, hvorfor de fulgte disse personene, og på hvilken måte de tenkte at ungdom blir påvirket av sosiale medier. Svarene jeg fikk på disse spørsmålene la grunnlaget for at sosiale medier ble at av hovedpunktene i resultatdelen og er med på å svare på problemstillingen min. I dette delkapittelet vil jeg presentere jentenes utsagn først, der etter guttene sine.

Nina brukte Instagram for å se på bilder og se hva idrettspersoner holdt på med og for inspirasjon. Hun mente at Instagram og sosiale medier er med på å påvirke ungdommers syn på idealkroppen. Hun sa blant annet:

*«Det vises jo mange bilder liksom. Modeller legger jo ut fine bilder av seg selv, også vil du kanskje ønske å være som dem da. Det er jo veldig mange av bildene som blir lagt ut som på en måte er det beste bildet eller viser den beste siden(...)og da blir Instagram er sted hvor det legges ut veldig mye bilder som bare viser de beste sidene av seg selv på en måte»*

Tonje sa at hun brukte sosiale medier fordi hun synes det var gøy å følge med på hva kjente personer holdt på med. På spørsmålet *«På hvilken måte tenker du at dagens ungdom blir påvirket av det de ser i sosiale medier»* svarte Tonje at det hadde mye med kropp å gjøre. At det er veldig mange unge som tenker at de kroppene man ser i sosiale medier er slik man skal se ut. Tonje synes dette var dumt, og sa blant annet:

*«Alle kropper er forskjellige på en måte, men man kan jo bli veldig lett påvirket, og ser man bare bildet av kjente mennesker tenker man kanskje: Oi, er det sånn magen min skal se ut? Og det er veldig dumt synes jeg»*

Ingvild bruker selv Instagram, selv om hun ikke helt vet hvorfor hun skaffet seg det. Men hun bruker mye av tiden der til å bla igjennom bilder og for å følge med på hva som skjer. Ingvild trodde at det var flere jenter som ble påvirket av sosiale medier enn gutter. På

oppfølgingsspørsmål om hvorfor hun mente dette, trodde Ingvild det var fordi ungdomsjenter kunne være litt mer usikre på seg selv enn gutter. Hun mente også at jenter var dårligere på å finne positive ting om seg selv. På spørsmålet «*På hvilken måte tenker du at kroppsidealet i medier/sosiale medier påvirker oss i dag*» svarte Ingvild:

*«Jeg føler kanskje det er sånn som påvirker deg mye hvis du er litt usikker på deg selv og hvis du sliter med dårlig selvbilde og selvtillit(...)Jeg tror også mange blir veldig påvirket av å hele tiden se på såkalte perfekte kropper og som blir sett på som ideal da»*

Ingvild mente også at dersom ungdommer hadde blitt mer sikre på seg selv og klarte å være mer fornøyd med egen kropp, så ville man ikke blitt så lett påvirkelig.

Gunn og Nina la også frem negative sider ved påvirkningen man får fra sosiale medier. Gunn mente at bildene man ser kan inspirere, men at det er mye overfladiske bilder. Gunn mente derfor at det var flest negative sider:

*«Jeg føler det er mest negativt, fordi folk ser jo hva andre har som er populært som de selv kanskje ikke har og det er jo mye kroppsbilder sånn generelt på sosiale medier...»*

Nina hadde samme forståelse. Hun mente at det også kunne være noe positivt og at det kom litt an på hvem man fulgte på sosiale medier. Nina mente at hvis man fulgte mange brukere som legger ut bilder av kropp, så kunne dette påvirke negativt.

Vinklingen som kommer frem hos jentene er at sosiale medier kan bidra til inspirasjon gjennom treningstips og fremlegging av en mindre høytidelig side av seg selv, mens den kroppslige eksponeringen man blir utsatt for kan ha en negativ innvirkning på selvbildet, dersom man ikke er fornøyd med seg selv. Selvbildet var også en viktig faktor for hvor mye man ble påvirket av sosiale medier

Guttene kom også med meninger rundt påvirkningen sosiale medier har på ungdom. Kenneth følger selv mange trenings- og inspirasjonsprofiler på Instagram, fordi han ønsker tips inn mot sin egen trening som er «Street workout». Kenneth mente at fremstillingen av kroppene på sosiale medier påvirket ungdom veldig mye. Han trakk frem alle de «perfekte» kroppene som ble publisert og at ungdom da lett kan tenke at det er sånn man skal se ut. Kenneth

argumenterte for at mye av bildene som blir lagt ut kan være retusjerte eller tilgjort, noe som gjorde bildene «fake», men at dette ikke var noe som var lett å se. Ungdom kan derfor bli påvirket av kropper som er mindre oppnåelig enn de tror, fordi de ikke er av en helt naturlig kropp.

Michael som bruker sosiale medier mest til å følge fotballsider, snakket om at han trodde ikke det var like mye fokus på kropp og kroppsideal før og at påvirkningen ungdommen blir utsatt for i dag er mye større:

*«Jeg synes sosiale medier påvirker oss ganske mye. Jeg tror kanskje det er mer nå en før, hvertfall for oss som er født rundt år 2000. De har liksom alltid hatt Iphone og har hatt muligheten til å følge med på personer fra de var ganske unge da. Så de har kanskje blitt mer utsatt for ting som påvirker hvordan de tror at de må se ut».*

Espen som selv ikke var alt for opptatt av sosiale medier og følger nesten bare venner og fotballag på sosiale medier, mente at den påvirkningen ungdommen blir utsatt for kunne være både positivt og negativt. Han mente det var positivt med tanke på helse, slik at ungdom kanskje begynte å trene mer og spise sunt. Han sa også:

*«Men det er jo veldig vanskelig å bli sånn, så kanskje hvis man ikke klarer å oppnå målene kan det fort bli litt ille for psyken kanskje»*

Dette var noe Morten også var innom, hvor han mente at blant annet Instagram påvirket mye fordi det var så mye bilder av kropper. Og at når man ser sånne bilder, så vil man kanskje gjerne se sånn ut selv, men at dette ikke er lett og kan gå utover selvtilliten.

Kenneth hadde noen tanker rundt negative sider ved den påvirkningen ungdom blir utsatt for: *«Jeg tenker at det ikke er så sunt, for man blir veldig opptatt av kroppen da, og etterhvert kan man bli veldig usikker, hvis man ikke klarer å se sånn ut. Så jeg tror nok ikke det er noe sunt»*

På lik linje med jentene kom det fram hos guttene at sosiale medier kan bidra til inspirasjon, men at eksponeringen man blir utsatt for kan påvirke selvtilliten. Det kommer fram at det er veldig mange perfekte kroppen man blir utsatt for i sosiale medier og at det er vanskelig å se om disse er tilgjort eller retusjert på noen måte og at dette er vanskelig å se. Eksponeringen

man blir utsatt for blir også sett i sammenheng med hvor tidlig dagens ungdom får mobil og nettbrett tilgjengelig, sammenlignet med tidligere. Dette underbygges av sitatet til Michael hvor han mente at ungdom født på 2000-tallet ble utsatt for større eksponering enn det de som vokste opp tidligere ble utsatt for.

#### 4.3.2 Kroppsprat

På spørsmål om på hvilken måte intervjuobjektene mente dagens ungdom snakket med vennene sine om kropp kommer det frem at det er forskjeller på hvordan jentene og guttene prater om og rundt kroppen. Det er måten praten foregår på og forskjellen i denne praten mellom kjønn som jeg skal presentere i dette delkapittelet. Jeg vil presentere utsagn fra jentene først, hvor jeg deler det opp i snakk om egen kropp og snakk om andre sine kropper. Gunn sier blant annet:

*«Jeg tror jenter snakker litt ned om sin egen kropp og hva de ikke liker ved den»*

Ingvild mener også at jenter, mye mer enn gutter, er flinkere til å prate seg selv ned, og klage over egen kropp på jakt etter sympati. Ingvild mente at dette var noe jenter gjorde i håp om å få en form for bekreftelse gjennom kommentarer på at man egentlig er fin og at man ser bra ut. Denne forståelsen har også Tonje:

*«Jeg tror kanskje jenter er litt er litt mer sånn at «magen min er ikke fin nok» og sånne ting. Guttene snakker kanskje litt mer høyt om seg selv da. Litt sånn «se på de store musklene mine». Jenter prater nok mer nedlatende om egen kropp.»*

Når det kommer til samtaler rundt andre sine kropper blant jenter, sier Gunn:

*«(...)også snakker de mye om hva andre kropper kanskje har, som de selv ikke har(...)litt sånn hvis noen har en fin kropp se er det veldig sånn at man kanskje snakker litt sånn å! kunne ønske jeg så sånn og sånn ut».*

Gunn legger også frem at praten jenter har om andre sine kropper kan ha et negativt fokus. Dette er også noe som kommer frem i intervjuet med Ingvild. Hun mener at denne kroppspraten også kan ha som hensikt i føler seg bedre:

*«...Hvis det på en måte er personer som de liker godt så tror jeg de prater om kroppene på en positiv måte, mens hvis det er noe de kanskje ikke liker eller føler seg truet av, men som de kanskje egentlig synes har en bra kropp, så kan de prate ned om den for få seg selv til å føle seg bedre da»*

Et godt eksempel på hvor utbredt denne kroppspraten om andre sine kropper, både positivt og negativt, kan være blant jenter var Tonje sin påstand om at hun hørte mye prat om kropp i hverdagen, hvor hun eksemplifiserer dette ved at jenter veldig ofte kan komme bort å si ting som: «*Se på henne!*», «*Fikk ikke dette henne til å se bra ut?*». Tonje trekker også inn Instagram hvor jenter kan finne bilder av andre som de mener ikke ser så bra ut og kommentere dette ved å si ting som: «*Hva er det hun har på seg egentlig?*» eller «*hva er det hun har gjort med seg selv?*»

Ingvild mente at en konsekvens av kroppsprat kan være at man blir usikker og skaper negative tanker rundt egen kropp, både for personer som er en del av samtalen, men også for personer som overhører den fra utsiden. Ingvild mente at:

*«Jeg tror man fort kan bli veldig usikker, hvis man ikke er en del av samtalen kan man kanskje tenke at de snakker om deg eller din kroppstype da... og hvis man sitter å snakker om et utseende som man ikke har selv da, så kan man kanskje få følelsen av at man ikke er bra nok»*

Det som kommer frem i disse samtalen om kropp hos jentene er at det foregår både snakk rundt egen og andre sine kropper. Denne kroppspraten om andre sine kropper ser det ut til at jenter bruker som en måte å se opp til noen på eller prate negativt for å fremme seg selv. Det kommer også frem at jenter bruker mye av kroppspraten om egen kropp som en form for bekreftelse, hvor de henvender seg til kjente eller venninner i håp om å få positive og støttende kommentarer tilbake. Dette er også en forståelse som kommer frem hos guttene. Michael sier blant annet at han tror jenter fort kan prate negativt om andre sine kropper for å fremstå bedre selv. Espen mente at han tror jenter prater mer om modeller og kropper de ser rundt om kring og at jenter enklere tar opp prat om kroppen hvis det er noe ved kroppen sin de føler seg ubekvemme med.



Guttene sier at de ikke snakker mye om egen eller andres kropper. Ser man derimot på utsagnene de kommer med, er det tydelig at de også prater om kropp. Michael mente blant annet at treningsstudio var en arena hvor det fort kunne oppstå prat om kropp, og da spesielt egne og andre sine muskler. Espen mente at eventuell kroppsprat som oppstår hos gutter omhandler muskler, men at de mest snakker om jenter. Han understreker hvor lite kroppsprat han mener det er blant gutter ved å si:

*«...vi gutter spiller bare fotball på en måte, vi prater liksom ikke så mye om kropp»*

Som sagt så var det en viss enighet blant guttene om at kroppsprat om egen kropp ikke oppstår så ofte blant gutter, men det er noen steder de mener det forekommer mer enn andre. Morten var en av fler som mente at treningsstudio var et sted hvor det oppstår kroppsprat blant gutter.

*«Hvis man er på treningsstudio med noen venner for eksempel også ser man en som en sykt bra trent, så prater man jo litt om det».*

Espen mente at dette også avhenger av hvilken «gjeng» man er i. Espen dro et eksempel inn fra sin egen vennegjeng hvor han forklarte at kropp ikke var noe stort tema, men han kunne se for seg at det kanskje oppsto mer hos de som trente mye på treningsstudio. Det samme gjorde Morten, som mente at han ikke la mye merke til kroppsprat, men at det dukker opp noen ganger, men at det aldri blir et stort tema.

Et av hovedpoengene som kom frem ved kroppsprat blant gutter, var at når gutter først prater om kropp, var det veldig mye skryt. Det var stor enighet i at gutter er veldig flink til å skryte av egen og andre gutters kropper. Kenneth sa blant annet:

*«...for det meste er det nok positiv prat, at man tenker sånn at oi! Hun hadde fin kropp. Også tror jeg gutter skryter mye av sin egen kropp når de prater om det...»*

Espen mente at både gutter og jenter blir påvirket av slik kroppsprat, men at det var mest jentene. Han mente at guttene ikke brydde seg like mye. Michael mente at det har blitt mer og mer snakk om kropp, spesielt når man begynner å komme opp i 9. og 10. klasse. Morten mener at gutter liker å få kommentarer på at de ser bra ut, men at det er mange gutter som

ikke tenker så mye over det og er fornøyd med egen kropp. Han mener at jenter er mer utsatt der siden de kanskje er mer usikre og bryr seg mer om hvordan de ser ut.

Både Morten og Espen la frem usikkerhet som en konsekvens av kroppsprat. Morten mente at man i utgangspunktet skal være fornøyd med egen kropp og det andre sier ikke skal ha noe å si, men tar man seg nær av det eller noe sånt så kan det være ganske negativt. Espen mente at det kunne føre til at man ble mer opphengt i hva andre ser ut og bare tenke på hvordan man tror andre vil at du skal se ut.

Det kommer frem i resultatene at det er en forskjell i forståelsen om kroppsprat. Jentene mener at det foregår mye kroppsprat både om egen og andre sine kropper. Guttene på sin side mener at kroppsprat forekommer sjeldent hos gutter og at hvis det oppstår er det mest i visse settinger som for eksempel på treningsstudio. Det kommer allikevel frem i utsagnene til guttene at de prater om kropp, og at denne praten omhandler muskler, selvsjert og jenter. Det kommer også frem at det er en enighet blant jentene og guttene at det forekommer mer kroppsprat blant jentene. Det at det forekommer mer naturlig kroppsprat hos jentene, kan medføre at jentene oftere kommer over situasjoner og samtaler som kan påvirke hvordan de ser på sin og andre sine kropper enn hos guttene.

#### 4.3.3 Diskusjon om hvordan ungdom påvirkes

I dette diskusjonskapittelet skal jeg diskutere resultatene om hvordan sosiale medier og kroppsprat påvirker dagens ungdom. Jeg vil først diskutere sosiale mediers påvirkning, før jeg deretter diskuterer kroppsprat. Det kommer frem i resultatene at både jentene og guttene ser på sosiale medier som en plattform hvor man kan finne mye inspirasjon. Det kom derimot også fram at den kroppslige eksponeringen man blir utsatt for kan ha negativ innvirkning på kroppsbilde. Sosiale medier er et sted hvor man eksponeres for svært mange bilder som viser personers peneste side. Det vises i resultatene at det er en forståelse for at mange av de «perfekte» kroppene som blir lagt ut i en eller annen form kan være redigert eller retusjert, men at ungdom kan ha vansker med å fange det opp.

Når det kommer til kroppsprat, kommer det frem av resultatene at jenter og gutter har forskjellig oppfattelse av hvor mye kroppsprat det er. Jentene er veldig tydelige på at kroppsprat er et fenomen som foregår både om egne og andres kropper. Guttene mener at det

er lite kroppsprat blant gutter, til tross for kommentarer som «gutter prater bare om muskler og jenter».

Det er forskjellige grad av eksponering man blir utsatt for ut i fra hvilken sosial medieplattform man er på. Eksempelvis er Instagram en sosial plattform hvor relasjonene som skal til for å følge noen ikke må være gjensidige. Dette er noe Aalen (2013) kaller for asynkrone relasjoner og vil si at den du vil følge ikke trenger å godta deg. Dette gjør at for eksempel Instagram blir en plattform hvor man nødvendigvis ikke bare blir utsatt for bilder og profiler man ønsker å følge. Dette er mye på grunn av at bildene som kommer på utforsksiden ikke bare er basert på profiler du følger, men fordi mye av bildene som kommer opp er basert på hva slags bilder man trykker seg inn på. Dette kan man se igjen hos Nina som snakket om at sosiale medier er sted hvor det legges ut veldig mange fine bilder, som ofte viser en persons beste side(r). Dette bekrefter Ingvild, som mener at man hele tiden ser perfekte kropper og kropper som blir ansett som idealer. Kenneth mente også at det kommer frem mange bilder av perfekte kropper på blant annet Instagram, men at mange av disse er tilgjort eller retusjert.

Dette kan man, med tanke på i hvilken grad man blir eksponert og påvirket, se igjen i studien gjort av Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2016). Denne ser på at mer tid brukt på sosiale medier fører til høyere internalisering rundt ideal og ønsket om å oppnå en tynn kropp. Hvis vi også ser på tiden informantene i denne oppgaven tror de bruker på sosiale medier i løpet av en dag, som var alt fra 1-5 timer, kan man da altså i denne perioden bli utsatt for et bredt spekter av andre brukeres idealbilder. Denne høye eksponeringen kan igjen føre til kroppsammenligning og usikkerhet rundt egen kropp. Ut i fra min analyse av resultatene og teorien til Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2016), vil ungdom bruke mye tid i løpet av en dag til å se på bilder som utfordrer ungdommers syn på sin egen kropp. Mye av det de blir eksponert for kan legge grunnlaget for hvordan de definerer seg selv.

Hargreaves & Tiggemann (2004) har også gjort en studie rundt eksponering av kroppsidealiser blant ungdomsjenter og gutter. I denne studien finner de at eksponering av idealkropper fører til økt kroppsmissnøye og påvirker jenter negativt. Gunn og Nina var av samme oppfattelse, og de mente at selv om sosiale medier kunne bidra med inspirasjon, var det mye overfladiske bilder som lett kunne føre til sammenligning med egen kropp. Denne sammenligningen kan føre til kroppsmissnøye fordi ungdomsjenter ser hva som er fint og hvilke typer kropper som blir presentert. I forhold til den eksponeringen ungdommen blir utsatt for er det både i

resultatene og teorien indikasjon på at gutter kan bli mindre påvirket enn jenter. Et av formålene med undersøkelsen til Hargreaves & Tiggemann (2004) var å se på hvilken effekt denne eksponeringen hadde på gutter. Resultatene viser at eksponering for muskuløse idealer hadde en begrenset innvirkning på gutters kroppsbilde. Dette er også noe man ser i studien til Agligata & Tantleff-Dunn (2004), hvor resultatene viser at gutter påvirkes mindre av utseenderelaterte signaler, og kan tolke disse uten at det i stor grad påvirker eget kroppsbildet og kroppsammenligning, i motsetning til kvinner.

I resultatene forteller guttene at de tror ungdomsgutter blir påvirket av sosiale medier. Det kommer frem hos guttene at det er veldig mye «perfekte» bilder på sosiale medier, som ungdom lett kan sammenligne seg med, og få tanker om at det egentlig er sånn man vil se ut. Resultatene viser at gutter kan bruke sosiale medier som inspirasjon til trening, men at dette fokuset også kan gjøre at man mister litt selvtillit når man ikke oppnår en viss kropp, som kan føre til at man blir mer usikker. Det kommer frem i min analyse at informantene mente sosiale medier er en betydningsfull kilde når det kommer til sosial sammenligning. Selv om teorien viser til at jenter generelt blir lettere påvirket av den kroppslige eksponeringen man blir utsatt for i sosiale medier, kan sosiale medier være en årsak til misnøye med egen kropp og urealistiske idealer også blant gutter.

En annen faktor som påvirker ungdommers kroppsideal er kroppsprat med andre. Jones, Vigfusdottir & Lee (2004) skrev en forskningsartikkel om utseendekultur og forholdet denne utseendekulturen har til tilfredshet med egen kropp og kroppsbildet. I artikkelen ser de på hvilken rolle venner og nære har i samtaler rundt kropp som tema hos ungdom. Både positive og negative samtaler rundt kropp viser en tydelig forbindelse med internalisering og hvordan jenter og gutter ser på kroppen sin. Ingvild mente at en konsekvens av denne kroppspraten var at man fort kunne bli usikker og få negative tanker om eget kroppsbildet. Dette var noe Morten og Espen også var innom, hvor de begge mente at man i utgangspunktet skal være fornøyd med egen kropp, men at dersom man er usikker på seg selv kan denne kroppspraten påvirke negativt. Det kommer også frem i studien at det var variasjon i hvilke temaer jenter og gutter prater om. I resultatene kommer det frem en enighet om at jenter prater mer negativt om egen og andre sine kropper, mens guttene er flinkere til å prate positivt om kropp. Selv om studien til Vigfusdottir & Lee (2004) viser at det var større sammenheng mellom internalisering og kroppsbildet hos jenter enn gutter, kommer det frem i resultatene mine at gutter mener at de blir påvirket av venner. Morten mente blant annet at treningsstudio var et

sted hvor det kunne forekomme mye kroppsprat hos gutter. Dette var også noe Espen var inne på, hvor han mente at dette kom an på hvilken vennegjeng du var en del av. Espen dro en parallell fra sin egen vennegjeng hvor det ikke var noe særlig prat om kropp, men at noen gjenger som trente mer på studio snakket mye mer om muskler og kropper.

En studie gjort av Strandbu & Kvalem (2012) støtter opp funnene til Vigfusdottir & Lee (2004). I fokusgruppeintervjuet kommer det frem at gutter pratet mer oppriktig og konkret når det kom til kroppsprat enn hva jenter gjør. Det kom også frem at det var mer naturlig og en større del av jentenes hverdag å ha denne kroppspraten, sammenlignet med guttene. Espen sier at «gutter spiller bare fotball, de prater ikke så mye om kropp». I følge Strandbu & Kvalem (2012) var jentene mer villig til å snakke om andre sine kropper enn gutter, og brukte gjerne kroppsprat innenfor en gruppe for å snakke stygt om andre sine kropper. Dette er en oppfattelse som kommer frem i resultatene mine, hvor både jentene og guttene var enige i at jenter kan ha en tendens til å prate mer om andre sine kropper. Espen mente at jenter ofte kan prate om modeller og kropper de ser rundt seg, og at de har lettere for å ta opp kroppsprat dersom det er noe ved kroppen sin de føler seg ubekvemme med. Ingvild mente at mange jenter kunne bruke denne kroppspraten til å få en bekreftelse på egen kropp, gjennom kommentarer på at man er fin og ser bra ut. Dette er noe Ingvild også var inne på, hvor hun mente at jenter fort kunne ta opp kroppsprat om kropper de kanskje følte seg truet av, og at ved å snakke ned om denne kroppen i en gruppe kunne dette få jentene til å føle seg bedre. Dette er resultater som kan ses igjen hos Strandbu & Kvalem (2012), som fant at jenter i større grad enn gutter blir gjort oppmerksomme på viktigheten av å være attraktiv, noe som gjør de mer oppmerksomme på avstanden mellom egen og ønskelig idealkropp. Dersom dette sosiokulturelle idealet på noen måte virker truende, kan det å snakke nedlatende om andre jenter sine kropper øke egen selvfølelse. Det kan også øke samholdet i en gruppe i form av støtte og bekreftelse.

#### 4.4 Kroppsøving og kroppsideal

Temaet for dette kapitlet handler om hvordan ungdom ser på kropp og kroppsideal i kroppsøvfingsfaget og hvordan faget er med på fremme eller redusere de samfunnsskapte tankene elevene tar med seg om kroppsideal inn i faget. Ut i fra intervjuene har jeg funnet to faktorer som er relevante for oppgaven. Jeg velger å dele disse to faktorene inn i to kategorier; «*Kroppsideal i kroppsøving*» og «*Presterende kropp*»

##### 4.4.1 Kroppsideal i kroppsøving

Det kommer frem både blant jentene og guttene at det eksisterer en form for press rundt kropp i kroppsøvfingsfaget. Resultatene tyder på at det er deler ved kroppsøvfingsfaget som viderefører kroppspresset rundt idealkroppen i samfunnet. Treningsklær og garderoben var to gjentakene faktorer hos informantene som var med på å fremme kroppsideal i kroppsøvfingsfaget. Treningsklær gjør kroppen veldig synlig, og det er vanskelig å skjule kroppen når man skifter før timen og dusjer etter kroppsøvingstimen. Intervjuobjektene ble også spurt om det var noe kroppsøvfingslæreren kunne gjøre for å minske et eventuelt press på en idealkropp. Jeg vil presentere funnen i to omganger. Først vil jeg presentere funn ved forekomsten av kropp i kroppsøvfingsfaget, for så å presentere hvordan garderoben kan påvirke synet på kropp.

Ingvild uttalte følgende:

*«...I gym så blir det jo veldig tydelig hvem som er godt trent da, det kommer jo veldig tydelig frem når man går i treningstøy hvordan kroppen ser ut. Til vanlig kan man jo gjemme seg bort i en hettegenser og bukse liksom».*

Espen er også inne på noe av det samme som Ingvild, hvor han mener at kroppen kan være en hindring for mange i faget, gjennom hvor synlig man blir:

*«Jeg tror kroppsøving er med på å øke presset rundt kroppsideal egentlig...Det er liksom der man får sett mest kropp da på en måte. Vi ser jo ikke så mye kropp i andre timer, men i kroppsøving er det jo kropp det handler om...».*

Michael valgte å trekke frem egen erfaring med kroppsøvingstimen som et eksempel for å forklare hvordan presset på kropp kan oppstå:

*«Det kan jo være noen som er sjenerte og ikke tørr å vise seg frem. Sånn som i fjor når vi hadde sånn svømmekurs, så var det sånn at vi måtte dele opp i jenter og gutter. Noe som jeg skjønner også da, at folk kanskje ikke er fornøyd med egen kropp og ikke vil vise den frem foran alle. Da skjønner man at det litt kroppspress blant klasser og at man helst vil se best mulig ut foran andre»*

Kenneth mener at kroppsøving er med på å øke presset rundt kroppsideal, fordi han mener at de som er gode til å trene også kanskje er bedre i kroppsøving. Slik blir det veldig synlig hvem som har fin kropp og hvem som klarer ting. Det kommer altså frem at faget i seg selv kan være med på å fremme enkelte kroppsideal gjennom synligheten kroppen får i faget gjennom bekledning. Innholdet i timen gjør at man kommer veldig nære hverandre for eksempel gjennom svømming eller aktiviteter som krever samarbeid.

Det kom også frem andre faktorer som informantene mente hadde betydning for presset rundt kropp, nemlig garderoben. Nina mente at garderoben var sted hvor ungdom kan kjenne på presset rundt kropp og sammenligning seg med kroppsideal:

*«...Jeg tenker litt sånn garderoben og sånt. Fordi der skal man dusje og kle av seg blant folk og da kan man fort bli litt stresset over at man kanskje må se bra ut»*

Kenneth trakk også frem garderoben som et sted hvor ungdom kan kjenne på et press rundt ideal. Kenneth mente at selv om man ser mye kropp i timen, ser man enda mer før og etter. For i garderoben kan man se alle som har trent og kanskje ser skikkelig bra ut og jentene kan se hvem som har fine former og bra kropp. Morten var inne på mye av det samme som Nina og Kenneth. Morten mente at det spesielt når man skulle skifte at ungdom kunne kjenne litt på presset rundt kroppen, spesielt etter timen:

*«...man skifter jo før timen, men dette går jo ganske fort. Mens etter på så skal man jo dusje også må man tørke seg etter dusjen og sånn, da tror jeg det er kanskje kan oppstå litt usikkerhet. Kanskje ikke sånn direkte, men det at noen føler på det når de ser andre sine kropper opp mot sin egen da»*

Michael uttalte følgende om garderoben:

*«...det blir jo fort etter gymtimen da, så er det mange som dusjer. Da er det jo fort noen som ikke tørr å vise frem kroppen sin...»*

Michael snakket også om at han synes dette var dumt, fordi ingen er perfekte, og man må være flinkere til å være fornøyd med egen kropp uten å bry seg om hva andre synes og mener

#### 4.4.2 Presterende kropp

Det var en viss enighet blant intervjuobjektene om at det ikke nødvendigvis er en var fin og trent kropp man trenger for å prestere i kroppsøving. Det var noen som mente at dette ikke var viktig fordi mye av vurderingen i faget gikk på innsats. Noen informanter kom inn på at det kan være hensiktsmessig å ha en tynn og trent kropp fremfor en større kropp, i den forstand at det kan være lettere å gjennomføre aktivitetene i faget, da spesielt ved aktiviteter som testing, som for eksempel løping og styrke. I følge resultatene kan det indikere at elevene bryr seg om kropp med tanke på synlighet og kroppslig fokus som faget kan bidra til å fremme, men at dette ikke har en betydning for hvilket utgangspunkt elevene mener ungdom har i faget.

Michael uttalte følgende:

*«Nei, jeg synes ikke man trenger en spesiell kropp for å gjøre det bra i idretten i timen. Man trenger man ikke å ha six-pack og være godt trent. Man kan jo bare ha en normal kropp og fortsatt gjøre det bra og kanskje også bedre enn andre, så jeg tror ikke det har så mye å si»*

Michael forteller videre at det vurderes mye ut i fra innsats i faget og hvordan du oppfører deg, sammen med ferdighetene man viser. Han mener at så lenge man har en god innsats og gjør sitt beste, så går det ofte bra i faget. Nina nevnte også innsats som viktigere enn en fin kropp:

*«...så lenge det går mest på innsats og kunnskap, også går det jo litt på hva man synes om seg selv kanskje, hvis man er selvsikker så tørr man kanskje å gi litt mer»*



Morten mener heller ikke at det er noen spesiell kropp som presterer bedre i kroppsøving fordi aktivitetene er så ulike, så det handler ikke om hvordan kroppen din ser ut. Han gir et eksempel:

*«Man kan jo for eksempel være høy, men fortsatt være god i turn og være litt myk»*

Tonje tenkte det var både og om hvor vidt man trengte en spesifikk kropp for å prestere i faget. Tonje mente at det kunne være enkelte ganger det er vanskeligere å utføre aktiviteter fordi det kan være enklere å for eksempel stå på hendene eller rulle kråke hvis man er litt mindre, men at dette ikke var avgjørende for om man klarte å prestere.

Kenneth mente også at så lenge man vil, så kan man gjøre det bra i kroppsøving. Men etter en liten tenkepause sa han:

*«De som ofte er best har jo ofte bra kropper i gym da. Man trenger ikke å være sånn skikkelig stor og sånn, men ofte så er man tynn, men bare litt sterkere enn de andre»*

Ingvild mener at ved enkelte aktiviteter kan det være mer hensiktsmessig å ha en trent kropp, spesielt ved løpetester o.l. siden dette er aktiviteter som veldig tydelig viser om man er godt trent eller ikke. Ingvild forklarer videre at det fort kan føles at man ikke er bra nok trent eller har en bra nok kropp når karakteren i disse aktiviteten kommer. Ingvild mener at faget ikke nødvendigvis er med på å fremme en spesifikk kropp, men at det er en fordel å være sterk og ha en god grunnmuskulatur.

Informantene fikk også spørsmål om det var noe de tenkte læreren kunne gjøre for å minske forekomsten av kroppsidealiser i kroppsøvingfaget. Det var mange som ikke var helt sikre på hva dette kunne være, men blant annet Espen og Kenneth mente at læreren kunne undervise litt mer rundt kropp, slik at man får en bedre forståelse av at alle kropper er ulike og fine på hver sin måte og at man ikke skal være så opptatt av hvordan alle andre ser ut. Morten mente at læren kunne ha mindre tester, som gjorde kropp veldig synlig og at hvis det skulle være tester så kunne klassen bli delt opp i mindre grupper, slik at det ikke var så mange som så på. Ingvild mente at det kunne være lurt å litt forskjellige øvelser, og ikke bare ballspill, slik at man skaper variasjon i timen og tar inn aktiviteter som alle kan få til.

#### 4.4.3 Diskusjon kroppsideal i kroppsøving

I dette diskusjonskapittelet skal jeg drøfte resultatene rundt hvordan ungdom ser på kropp og kroppsideal i kroppsøvingfaget, og hvordan faget er med på å fremme de samfunnsskapt tankene elevene tar med seg om kroppsideal inn i faget.

I en studie Azzarito (2009) gjennomførte på ungdomsskoleelever i USA kom det frem at det blant guttene ikke var et dominerende kroppsideal for guttene i faget. Det var en enighet blant begge kjønn om at hovedtrekkene ved gutteidealet var egnetheten til å bedrive idretten eller aktiviteten som skulle gjennomføres. Et eksempel i Azzarito (2009) sin forskning viste at det hos noen av deltakerne kom frem at en stor og muskuløs kropp kan anses som for stor i noen aktiviteter, men kan være et ideal når det kommer til for eksempel amerikansk fotball. Det var en muskuløs kropp som var idealet i faget, men dette varierte fra stor og kraftig til slank med markerte muskler. For jentene var idealet i faget en typisk cheerleader-kropp, som var slank og trent. Dette synes på kroppsideal som Azzarito (2009) illustrerer komme ikke like tydelig fram i mine resultater. Noen av informantene mener at det er enkelte aktiviteter som gjør at en bedre trent kropp presterer bedre, som for eksempel Ingvild som mente at det ved enkelte aktiviteter som testing av styrke og løping kan være hensiktsmessig med en trent kropp.

Kenneth mente at det som regel er de som er godt trent som gjør det best i kroppsøving, og at dette er kropper som er slanke og sterke. Ingvild mente at det kan være en fordel med en trent kropp, men at faget ikke er med på å fremme dette. Til tross for dette er det generelt en enighet blant mine informanter at det ikke kreves en spesifikk kropp, fordi mye av faget går på innsats. Michael mener blant annet at du kan ha en helt normal kropp i faget, og til og med prestere bedre enn noen med en bedre trent kropp. De mener at mye av resultatene i kroppsøvingfaget går på innsatsen man viser sammen med ferdigheter.

I artikkelen til Walseth, Aartun & Engelsrud (2017) kom det frem at ungdomsjenter tok avstand fra den dominerende idrettsdiskursen i faget. Jentene ønsket å erstatte dagens ballspillaktiviteter med mer effektiv trening som kan oppnås gjennom aktiviteter på treningsstudio. Jentene så på denne type trening som et verktøy for å hjelpe dem med å oppnå en trent kropp. Det kom frem at jenter som kategoriserte kroppen sin som dårlig trent, hadde en formening om at de ikke hadde ferdigheter nok til å prestere innenfor idrettsaktiviteter og at kroppen ikke gjenspeilet det slanke idealet i faget. Selv om det i mine resultater kommer frem at det ikke er tydelig hvilken kropp som er idealet i faget, blir det nevnt at en trent kropp

ofte presterer bedre i faget. Det er også indikasjoner på at det å fjerne noen av ballspillaktivitetene og testene er noe læreren kan gjøre for at elevene kan bli mer fornøyd med egen kropp. Det er altså indikasjoner på at idrettsdiskursen i faget kan bidra til et dårlig syn på egen kropp. Det kommer frem i resultatene at det å ta avstand fra tradisjonelle aktiviteter som ballspill og testing, og skape mer variasjon i timene med aktiviteter som er mer oppnåelig for alle, kan bidra til at man blir mer fornøyd med egen kropp.

Selv om resultatene mine viser at det ikke er et tydelig kroppsideal i kroppsøvingfaget, kommer det frem hos informantene at det er aspekter ved faget som kan øke fokuset rundt kroppsideal. Det er en bred enighet om at det å skifte i garderoben kan skape sammenligning av kropper, og at man kan bli veldig oppmerksom på hvordan man selv ser ut i forhold til andre. Det er spesielt i etterkant av kroppsøvingstimene informantene mener at det er størst forekomst av dette, da dusjing og nakenhet er en del av kroppsøvingstimen. Det er gjort flere norske og internasjonale undersøkelser rundt garderobekulturen i skolen. Moen, Westlie & Skille (2017) gjorde en undersøkelse på elever i 5. - 10. trinn, som viste at selv om de fleste elever ville dusje og skifte i faget, var dette svært ladet. Til tross for at dette var ladet, var det 97,1 % som var enige i at man skal skifte i kroppsøving, og det var 96,5 % enighet om at man måtte dusje uten klær. Det var også en enighet på 87,5 % at man faktisk dusjet etter timen. Dette er resultater som tyder på at det er mange som både skifter og dusjer i kroppsøvingfaget. Selv om det ikke kommer frem i mine resultater hvor vanlig informantene mener det er at ungdom dusjer, ser man at det er en sensitiv situasjon. Kenneth sier blant annet at garderoben er et sted hvor gutter kan se hvem som er bra trent og jentene kan se hvem som har fine former og slank kropp. Ingvild mener også at kroppsøving er et sted hvor kroppen kommer veldig tydelig frem og det er vanskelig å skjule hvordan kroppen ser ut. Morten mente at det å skifte før timen er noe som går veldig fort, men det er spesielt når man skal dusje og tørke seg at mange fort kan bli veldig usikre på egen kropp.

Selv om studien til Moen, Westlie & Skille (2017) viser at det er enighet om at det er vanlig å dusje og skifte i faget, er det også forskning som viser at dette er et problem. En studie utført i England av Sandercock, Ogunleye & Voss (2014) viser at 53 % av guttene og 67,5 % av jentene velger å ikke dusje i timen. Det ble også gjort en spørreundersøkelse på [www.ung.no](http://www.ung.no) hvor norsk ungdom ble spurt om de dusjer etter kroppsøvingstimen, og syv av ti svarte at de ikke dusjet (Skyrudsmoen, 2017). Både studien til Sandercock et al. (2014) i England og nettundersøkelsen i Norge, viser at dusjing i garderoben er et delikat problem. Dette blir også

reflektert i mine resultater hvor det kommer frem at det skapes usikkerhet rundt egen kropp og at kroppsøvingsfaget, gjennom skifting og dusjing, kan være en arena hvor sammenligning og synligheten rundt kropp fører til usikkerhet.

## 5.0 Avsluttende diskusjon

I kapittel 4 diskuterte jeg funnene hver for seg, mens jeg i dette kapittelet vil jeg prøve å se på disse resultatene på tvers av hverandre for å belyse hva som kjennetegner ungdommens kroppsideal. Jeg vil også se på hvilken rolle sosiale medier, venner og kroppsøving har for synet på kroppsideal.

Funnene i denne studien viser at kroppsidealene er noe som berører ungdomsjenter og ungdomsgutter i dagliglivet. Studiene presentert i teorikapittelet på kroppsideal viser at den ideelle jentekroppen er slank og har timeglassfigur, markerte muskler, stram rumpe og fine pupper. Guttenes ideal blir presentert som trent, slank, sunn og muskuløs (Kvalem & Strandbu, 2013; Dowling Næss, 2001). Ved bruk av bilder i studien min kategoriserte jeg idealkroppene til ungdomsjenter og ungdomsgutter. Det kom frem tre kategorier av idealkropp som ble presentert av jentene. Det var «den tynne kroppen», «den trente kroppen» og «den formfulle kroppen». Hos guttene kom det frem to forskjellige idealkropper: «den muskuløse kroppen» og «kroppsbyggerkroppen», som begge omhandler markerte og synlige muskler, men hvor skillet ligger i størrelsen på musklene.

I studien kommer det fram at informantene gir en dualistisk beskrivelse av kroppen og hvordan de ser på kroppsideal. Det er kroppen som objekt som er fokuset i beskrivelsen av kroppene. Det dualistiske synet på kropp kan man se gjennom informantenes fremlegging av forskjellige kroppsidealene, da de legger frem kroppsidealene som noe målbart gjennom masse, form og størrelse (Engelsrud, 2006). Denne objektiveringen ser vi når vi går gjennom kategoriseringen av kroppsidealene. Kategoriene blir beskrevet ut i fra størrelse og form på kroppene. Kroppsideal blir også et holdepunkt i den verden ungdommene lever i, der kroppen blir et verktøy for å skape mening og identitet (Schilling, 2003). Det at det kommer frem henholdsvis to og tre forskjellige kroppsideal hos guttene og jentene, kan tyde på at selv om ungdom har en formening om hva som er en ideal kropp, er det fortsatt uklart hva som er den normale kroppen. Det kommer også fram at kroppslig fokus er en del av ungdommens hverdag. Denne usikkerheten rundt hva som er en normalkropp kaller Schilling (2003) «The uncertain body», og er med på å øke kroppsbevisstheten i samfunnet slik at kroppen fort blir sett på som et prosjekt. Tar man utgangspunkt i dette, kan ungdom fort bli mer oppmerksomme på hvordan kroppen skal se ut og hvordan den fremstår overfor andre. Denne oppmerksomheten rundt kropp sammen med den teknologiske utviklingen rundt kropp i nyere

tid, gjør det enklere for ungdom å forandre kroppen nærmere sitt ideal. På den måten kan kroppen representere hvem ungdommen ønsker å være, og hvordan de ønsker at andre skal oppfatte dem (Schilling, 2003).

Populariteten og tid brukt på sosiale medier som kommer frem hos informantene, kan tolkes dithen at kroppsidealene ungdommer blir utsatt for i dag forekommer mye gjennom sosiale medier. Dette har noe med at sosiale medier er veldig utbredt i dagens samfunn, og at det blant ungdom brukes mye tid på ulike plattformer som Instagram, Snapchat og Facebook. Det kommer frem i resultatene at sosiale medier kan være et sted hvor ungdom henter inspirasjon, men at den kroppslige eksponeringen man blir utsatt for kan føre til dårligere selvbilde. Det er også en forståelse blant informantene at sosiale medier, og da spesielt Instagram som er den vanligste plattformen for bildedeling, inneholder mye «perfekte» kropper som kan være tilgjengelige og retusjerte for å vise en person fra sin mest attraktive side. Det at det i dag er en såpass utbredt bruk av sosiale medier hos ungdom, kan i følge Aalen (2013) ha noe med et grunnleggende behov ungdommen har om å føle seg inkludert og akseptert av venner og miljøet de er i. Positiv respons på bilder man legger ut vil føre til at man ønsker å legge ut flere, da denne responsen skaper en «glederespons» i hjernen. Det å uttrykke seg er ikke et nytt fenomen, men på grunn av utbredelsen av blant annet sosiale medier, har det blitt mer synlig i dagens samfunn (Matre & Estensen, 2013).

Resultatene viser at ungdommene er enige i at sosiale medier påvirker hvordan man ser på egen kropp, og at eksponeringen man blir utsatt for kan skape dårligere selvfølelse og lavere selvtillit. De bildene ungdommen blir utsatt for kan bidra til at ungdom vurderer sitt eget utseende og begynner å sammenligne seg med andre. Kroppsidealene i sosiale medier kan derfor være med på å danne grunnlaget for hvordan man definerer seg selv (Ahadzadeh, Sharif, & Ong, 2016). Resultatene mine viser at informantene, både jenter og gutter, mener at de blir påvirket av kroppsidealene som de blir eksponert for i sosiale medier. Det er likevel teori som antyder at det er forskjell i hvilken påvirkning sosiale medier har på kjønn. Teorien viser at gutter i mindre grad enn jenter blir påvirket av utseenderelaterte bilder av kroppsidealene og kan tolke disse uten at det påvirker eget kroppsbildet i like stor grad som hos jenter (Agligata & Tantleff-Dunn, 2004). Noe av grunnen til dette kan være at gutter ikke utvikler den samme sårbarheten som jenter før de kommer i tidlig voksen alder (Kalodner, 1997). Selv om teorien viser at det er forskjell i hvordan eksponeringen av kroppsidealene

påvirker jenter og gutter, viser resultatene mine, med støtte fra Hargreaves & Tiggemann (2004), at sosiale medier er en viktig kilde når det kommer til sosiale sammenligning.

Påvirkningen viser seg også å være en mulig årsak til kroppsmisnøye og urealistiske idealer blant jenter og gutter. Av resultatene kommer det frem at det kan være lett for ungdom å tenke at kroppene man ser i sosiale medier er slik man skal se ut. Den oppfatningen ungdom kan få av hva som er en idealkropp gjennom media og sosiale medier i dagens samfunn, er i følge Wykes & Gunter (2005) etablert av nettopp mediers fremdyrking av kroppslige idealer. Medier og sosiale medier har dyrket frem kroppsidealer som blir sett på som mer attraktive i forhold til andre kropper. Denne dyrkingen er med på å skape en standard som i dette tilfelle ungdom bedømmer og bedømmes opp mot (Wykes & Gunter, 2005).

Den sammenligningen av kropp som sosiale medier bidrar til hos ungdom, kan også føre til at kropp blir et hverdagslig samtaleemne, og påvirker hvordan ungdom prater om egen og andres kropper. Mine resultater viser at informantene mener det er forskjell på hvordan jenter og gutter prater om kropp. Det er enighet om at jentene kan ha en tendens til å prate mer negativt om kropp, både egen og andres, enn hva guttene gjør. Strandbu & Kvaalem (2012) viste i sin forskning at kroppsprat med kroppsidealer som samtaletema var mer naturlig for jenter enn for gutter. Jenter pratet også mer om andre sine kropper, mens guttene var mer motvillig i denne kroppspraten. Denne oppfatningen vises også i mine resultater hvor guttene mente de pratet veldig lite om kropp. Til tross for at guttene mener at det prates lite om kropp, kommer det frem i analysen av intervjuene at kroppsprat er noe de deltar i. Situasjoner som treningsstudio nevnes av guttene som et sted hvor kroppsprat fort kan oppstå. Noen av guttene nevner muskler som noe gutter prater mye om og at de prater en del om jenter sine kropper. Teorien rundt dette kan dog tyde på at gutter blir mindre påvirket av kroppsidealer på grunn av mindre sårbarhet, og hvordan de sammenligner kroppspraten opp mot egen kropp. Det kan ses en sammenheng mellom kroppsprat hos gutter og hvordan gutter blir påvirket av sosiale medier. Funnene og teorien viser at gutter kan ha en tendens til å bli mindre påvirket av idealkropper. Det kan tyde på at gutter derfor ikke har behov for å snakke like mye om kropp.

Det forekommer i teorien og resultatene mine at jenter kan bli mer påvirket av kroppsidealer enn guttene. Jenter blir i større grad enn guttene minnet på avstanden mellom normal kropp og idealkropp (Strandbu & Kvaalem, 2012), og kan derfor bli mer oppmerksomme på eventuell

kroppsprat. En annen faktor som kan bygge under påstanden om at jenter snakker mer om kropp, er at jenter har en tendens til å bli mer påvirket av idealer som kan føre til dårligere selvbilde. Dette kan føre til at kroppsprat blir brukt for å snakke negativt om andre sine kropper, for å øke egen selvfølelse, eller positivt for å få en tilhørighet til et ideal. Dette er noe som også kommer frem i resultatene mine hvor blant noen av informantene mener at jenter kan prate negativt om kroppen til en person de ikke liker, eller føler seg truet av. Dette ser man igjen hos Strandbu & Kvalem (2012) som sier at hvis det sosiokulturelle idealet virker truende, kan det å snakke nedlatende om andre jenter sine kropper være med på å øke egen selvfølelse. Selv om det i resultatene mine og i teorien kommer frem at det er mindre kroppsprat blant gutter, så vil erfaringer man får ved kroppsprat med venner være en sentral faktor for både jenter og gutter ved internalisering rundt utseende og egen kropp.

Gjennom kroppsøvningsfagets objektifisering av kroppen er faget en arena hvor elevers erfaringer ved egen kropp, skapt av samfunnet og sosiale medier, lett kommer til syne. Det er flere aspekter ved kroppsøvningsfaget som er med på å skape kroppen som et objekt og gjør kroppen synlig. Resultatene mine viser at noen av informantene mener innholdet i timen er med på å øke fokuset rundt kroppen, hvor aktiviteter som ballspill og testing er gjentakende premisser som kan sette fokus på kropp. Et av formålene med kroppsøvningsfaget er at det skal ruste elevene for den eksponeringen av kroppsidealene de blir utsatt for i samfunnet, medier og sosiale medier. Faget skal også bidra til at elevene blir fornøyd med egen kropp og hvem de er (Lyngstad, Flagestad, Leirhaug, & Nelvik, 2006). Informantene legger frem at man ikke nødvendigvis trenger en spesifikk kropp for å prestere i faget, selv om noen mener at det er enkelte kropper som har lettere for å gjøre enkelte aktiviteter. Med en større kropp kan det for eksempel være vanskeligere med turn eller løpetester. Mye av grunnen til at informantene mener at man ikke trenger en spesifikk kropp i faget, er fordi faget har innsats som en del av vurderingsgrunnlaget.

Resultatene viser at både jentene og guttene mener at kroppsøvingstimene kan være med på å øke presset rundt kroppsideal. Informantene oppfatter at det i kroppsøvningsfaget blir veldig tydelig hvem som er godt trent, fordi man går i treningstøy, og at det er her man får sett mest kropp. Faget kan altså være med på å øke presset rundt kroppsidealene, gjennom kroppens tydelighet i faget. Faget vil være med på å definere kroppen som et objekt, og er med på å forsterke medias framstilling av kroppen. Kroppsøvingstimene blir derfor utilsiktet med på å



fremme ulike sosiale statuser til forskjellige elevkropper (Lyngstad, Flagestad, Leirhaug, & Nelvik, 2006).

Garderoben er den delen av kroppsøvfaget hvor, i følge informantene, sammenligning med andre kropper og fremtreden av kropp er størst. Resultatene mine viser at det er en enighet blant informantene om at garderoben er et sted hvor det fort kan oppstå usikkerhet rundt egen kropp. Dette spesielt på grunn av skifting og dusjing etter kroppsøvingstimen, som kan skape mye fokus rundt kropp. Det at skifting og dusjing er et sensitivt tema for elever gjenspeiles gjennom et søk på Google. Søker man på «*dusjing i gym*» kommer det opp flere artikler som omhandler temaet. I en artikkel i Aftenposten kom det frem i kommentarfeltet at flere personer fortsatt hadde minner om at skifting og dusjing var et følelsesladd tema, selv om det var flere år siden vedkommende gikk på skolen (Borgen & Rugseth, 2014).

Informantene sa blant annet i intervjuet at dusjing fort kunne skape usikkerhet rundt egen kropp, hvor man fort kan begynne å tenke at man ikke ser bra nok ut, eller at andre stirrer på deg. Nina mente at garderoben ble et sted hvor kroppen ble veldig tydelig, og at man fort kan sammenligne seg med andre kropper.

Det er mye som kan tyde på at garderoben er et utfordrende tema for ungdom. Den kulturen vi har i skolen rundt dusjing og skifting kan ses i sammenheng med det Augestad (2003) forteller om kroppsøvingens historie hvor dusjing i kroppsøvfaget sto sterkt, og var obligatorisk etter at faget fikk en tydeligere helsediskurs. Det at Barneombudet har opprettet en egen nettside med spørsmål og svar knyttet til om hvorvidt elever må dusje tyder på at det er et aktuelt tema i skolen i dag. Barneombudet sier at det er noen elever som synes det er vanskelig å dusje. Siden alle elever i skolen har rett til å oppleve gleden ved å være fysisk aktiv, skal skolen også legge til rette for at alle kan delta (Barneombudet, u.d.). Skifting og dusjing i faget kan derfor være med på å frata elever den gleden de har rett på i faget.

Det å føle at man må dusje etter timen kan være med på å skape mistrivsel i kroppsøvfaget. Michael mente blant annet at selvfølelse ved egen kropp kan være et problem etter timen, fordi det da er det mange som dusjer, og da blir det fort noen som ikke tør å vise frem kroppen sin. Dette kommer også frem i boken til Bjørnebekk (2015) «*påkledd i dusjen*», hvor hun blant annet skriver at barn og unge i dag ikke dusjer etter kroppsøvingstimen, og at det er vanlig at jenter skrur av lyset og ikke kler av seg før de går i dusjen. Noen av informantene mente det var dumt at noen synes det var vanskelig med kropp

i garderoben, fordi ingen er perfekte og man må være flinkere til å være fornøyd med sin egen kropp. Funnene til Bjørnebekk (2015) viser at uansett om ungdom dusjer eller ikke, ville det vært best om alle gjorde det, og at dette i seg selv, ville gjort det enklere å dusje.

Det er mye i ungdommenes hverdag som kan påvirke hvordan de opplever egen kropp og hvordan de ser på kroppsidealene. En teori som fanger den påvirkning ungdommen blir utsatt for, enten det er fra sosiale medier, venner eller i kroppsøvningsfaget, er Festingers (1954) sammenligningsteori. Denne sammenligningsteorien er relevant inn mot temaene i denne oppgaven fordi den går ut på at en persons identitet utvikles gjennom den sammenligningen man gjør med andre mennesker i et tilhørende sosialt miljø. Grogan (2017) setter denne teorien opp mot eksponering av bilder. Selv om bildene ungdom blir eksponert for i media og sosiale medier ikke nødvendigvis har likhetstrekk med egen kropp, og bildene kan skade selvfølelsen, kan de fortsatt bli brukt til sammenligning. Festingers teori er det to begreper som kan ses opp mot den sammenligningen man gjør med andre kropper eller kroppsprat rundt egen eller andre sine kropper. Festinger prater om *downward* og *upward comparison* som går ut på at et individ kan bestemme om de vil sammenligne seg med noen de anser som dårligere eller bedre enn seg selv. Inn mot resultatene mine kan man se at når kroppspraten omhandler kropper som man synes er dårligere enn sin egen, kan dette være med på å skape selvtillit rundt egen kropp (Halliwel & Diedrichs, 2012). Wykes & Gunter (2005) mener at det er mindre sannsynlig at menn gjør *upward comparison* av bilder rundt idealer enn det kvinner gjør, fordi mannlige kropper har mindre sosiokulturell betydning enn det kvinnekroppen har. Gjennom plattformer som reklame, media, sosiale medier og venner, blir jenter i dag minnet på hvor viktig det er med å ha en attraktiv kropp. De mener det derfor kan være mer naturlig for jenter å gjøre *upward comparison*, enn gutter.

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg lært at idealkropper er en stor del av livet til dagens ungdom. Sosiale medier, venner og kroppsøving er alle arenaer hvor ungdommer blir påvirket og sammenligner seg med andre sine kropper. Med tanke på alle de arenaene som kan påvirke ungdom i dag, ser jeg at kroppsøvningsfaget er et fag som kan brukes til å belyse dette problemet, og lære ungdom mer om hva som er en normal kropp. Kroppsøvningsfaget kan også brukes til å ufarliggjøre kropper gjennom mindre objektifisering. Jeg har ut i fra teorien lært at selv om noe av formålet med kroppsøvningsfaget er å bidra til at elevene blir fornøyd med egen kropp, og hvem de er som person, er det lite i fagets innhold som bidrar til dette.

## 5.1 Videre forskning

En mulig vei videre kan være å undersøke fenomenet kropp i kroppsøvingsfaget. Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg sett hvor tydelig og viktig kropp er i ungdommenes liv. Og til tross for at formålet med kroppsøvingsfaget er at ungdom skal bli mer fornøyd med egen kropp, er det lite som tyder på at faget tar tak i dette. Faget kan derimot være med på å fremme de sosiokulturelle idealene rundt en attraktiv kropp, gjennom objektifiseringen.

Med bakgrunn i hva jeg har lært i arbeidet med denne oppgaven og videre forskning, ser jeg at det kan være hensiktsmessig å bruke kvantitativ metode for å få tydeligere data på eventuelle funn. Ved bruk av kvantitativ data vil man også få muligheten til å øke utvalget, slik at det kan skape et representativt utvalg og man kan utvide funnen til et større geografisk område.

## Litteraturliste

- Agligata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004, februar). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*(23), ss. 7-22.
- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2016, November 9). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Cumputers in human Behavior*(68), ss. 8-16.
- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Andersen, M. S. (2013, Januar 18). *www.aftenposten.no*. Hentet April 2018 fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/bKB35/Flaut-a-dusje-naken>
- Augestad, P. (2003). *Skolering av kroppen: om kunnskap og makt i kroppsøvningsfaget*. Høgskolen i Telemark, Acdeling for allmenne fag, Institutt for idretts- og friluftslivsfag.
- Azzarito, L. (2009). The panopticon of physical education: pretty, active and ideally white. *Physical Education and Sport Pedagogy*(14:1), ss. 19-39.
- Azzarito, L., & Kirk, D. (2013). *Pedagogies, Physical culture, and visual methods*. Routledge.
- Barneombudet. (u.d.). *www.barneombudet.no*. Hentet April 2018 fra <http://barneombudet.no/dine-rettigheter/pa-skolen/om-a-ha-det-bra-pa-skolen/man-dusje-etter-gymtimen/>
- Bauman, Z. (2006). *Flytende modernitet*. (M. Nygård, Overs.) Oslo: Vidarforlag.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen*. Oslo: Spartacus.
- Borgen, J. S., & Rugseth, G. (2014, september 26). *www.aftenposten.no*. Hentet April 2018 fra <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/vm1Xw/Dusjing-etter-gymmen-har-ingenting-med-helse-a-gjore>
- Connell, R. (1987). *Gender and Power: Society, the Person and Sexual politics*. Cambridge: Polity press.
- Dowling Næss, F. (2001, August 25). Narratives about Young Men and Masculinities in Organised Sport in Norway. *Sport, Education and Society*(6), ss. 125-142.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. 0150 : Universitetsforlaget.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*(7), ss. 117-140.
- Grogan, S. (2017). *Body Image - understanding body dissatisfaction in men, woman and children* (2. utgave. utg.). Routledge.

- Halliwell, E., & Diedrichs, P. C. (2012). Influence of the media. I N. Rumsey, & D. Harcourt, *The Oxford Handbook of The psychology of appearance* (ss. 217-238). London: Oxford university press.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized medie images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image*, ss. 351-362.
- Harper, D. (2012). *Visual sociology*. London, England: Routledge.
- Harrison, B. (2004). Photographic visions and arrative inquiry. I M. Bamberg, & M. Andrews, *Considering counter-narratives, narrating, resisting, making sens* (ss. 113-136). Philadelphia: John Benhamins Publishing company.
- Hill, J., & Azzarito, L. (2012). Valued bodies in PE: a visual inquiry of british asian girls. *Physical education and sport pedagogy*(17), ss. 263-276.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004, mai 3). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, Peer criticism, Appearance magazines, and the internalization og Appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*(19), ss. 323-339.
- Kalodner, C. (1997). Media influences on male and female non-eating disordered college students: A significant issue. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and prevention*(5), ss. 47-57.
- Klomsten, A., Marsh, H., & Skaalvik, E. (2005). Adolescents Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A study of gender differences. *Sex Roles*(59), ss. 625-636.
- Knowles, C., & Sweetman, P. (2004). Introduction. I C. Knowles, & P. Sweetman, *Picturing the social landscape: Visual methods and the sociological imagination* (ss. 1-17). London: Routledge.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. 0130, Oslo, Norge: Gyldendal Norske Forlag.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I I. L. Kvalem, & L. Wichstrøm, *Ung i Norge: psykososiale utfordringer* (ss. 33-50). Cappelen akademisk forlag.
- Kvalem, I. L., & Strandbu, Å. (2013). Body Talk—Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth. *Young*(21), ss. 327-346.
- Lyngstad, I., Flagestad, L., Leirhaug, P. E., & Nelvik, I. (2006). *Kroppsoving i skolen: Rapport fra arbeidsgruppe i kroppsoving*. Oslo: Utdanningsdirektoret.

- Matre, J., & Estensen, M. B. (2013, november 20). "Selfie" er årets nyord. Hentet Mars 28, 2018 fra [www.vg.no](http://www.vg.no): [www.vg.no/forbruker/teknologi/sosiale-medier/selfie-er-aarets-nyord/a/10137009](http://www.vg.no/forbruker/teknologi/sosiale-medier/selfie-er-aarets-nyord/a/10137009)
- Mauren, A. (2005, desember 22). *www.aftenposten.no*. Hentet April 2018 fra <https://www.aftenposten.no/norge/i/gEEg0/Gym-skaper-svett-sjenanse>
- Moen, K. M., Westlie, K., & Skille, E. Å. (2017, 01 02). Nakenhet som allmenndanning - Garderobesituasjonene og kroppøving slik norske grunnskoleelever opplever det. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*(101), ss. 5-18.
- Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen - en metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Oliver, K. L., & Hamzeh, M. (2010). The boys wont let us play. *Research Quarterly for exercise and sport*(81:1), ss. 38-51.
- Phoenix, C. (2010). Seeing the world of physical culture: the potential of visual methods for qualitative research in sport and exercise. *Qualitative research i Sport and exercise*(2:2), ss. 93-108.
- Pope Jr, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*(26), ss. 65-72.
- Sandercock, G. R., Ogunleye, A., & Voss, C. (2014, Desember 15). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*(16), ss. 128-134.
- Schilling, C. (2003). *The body and social theory* (2. utgave. utg.). London, England: Sage.
- Skyrudsmoen, A. M. (2017, Mai). *Dusj- og garderobekultur i kroppøvingfaget: "Hvordan opplever ungdomsskoleelever dusj- og garderobekulturen i kroppøvingfaget sett i sammenheng med kroppspress og selvoppfatning?"*.
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2012). Body talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth & Society*(46), ss. 623-641.
- Swami, V. (2013, August 3). Cultural Influencec om Body size ideals: Unpacking the impact on Westernization and modernization. *European Psychologist*(20), ss. 44-51.
- Swami, V., & Furnham, A. (2007). *The psychology of physical attraction*. London: Routledge.
- Swami, V., & Furnham, A. (2008). *The body beautiful. Evolutionary and sociocultural Perspectives*. Palgrave Macmillan.
- Thagaard, T. (2002). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen, Norge: Fagbokforlaget.

- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen, Norge: Fagbokforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Lærerplan i kroppsøving (KRO1-04)*. Hentet april 3, 2018 fra [www.udir.no/kl06/KRO1-04/hele/Formaal](http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/hele/Formaal)
- Utdanningsdirektoret. (2014, 12 12). [www.udir.no](http://www.udir.no). Hentet April 2018 fra <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/ettertema/Laringsmiljo/Dusjing-i-skolen/>
- Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. (2017). Girls' bodily activities in physical education How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*(22:4), ss. 442-459.
- Wykes, M., & Gunter, B. (2005). *The Media and Body Image - If looks could kill*. London: SAGE publications.
- Zygmunt, B. (2006). *Flytende modernitet* (2. utgave. utg.). (M. Nygård, Overs.) Oslo: Vidarforlag.

## VEDLEGGSLISTE

### *Vedlegg 1*

#### **Hvordan skal du utføre din oppgave i prosjektet ”Ungdommers kroppsideal i sosiale medier”**

Takk for at du har satt det villig til å delta i dette prosjektet om ungdommers kroppsideal.

Din oppgave i denne delen av prosjektet blir å:

- Finne bilder av det du mener er forskjellige kroppsideal for ungdom – Du kan for eksempel laste ned bilder fra nettsider, blogger og sosiale plattformer.
- Du skal bare finne bilder av eget kjønn (Jenter finner bilder av jenter, gutter av gutter).
- Finn gjerne flere bilder, men velg ut ca. 5 stk som du sender til meg på [m.wathne@hotmail.no](mailto:m.wathne@hotmail.no) innen onsdag 6. desember.
- Hva bildene kan inneholde:
  - Personen som du finner bilder av skal være påkledd. Tights, treningsklær, sports-Bh og badetøy er greit.
  - Bildene må være av offentlige personer/kjendiser og offentlige kontoer på sosiale medier, så du kan ikke finne bilder av personer under 18 år, venner og mennesker som ikke har valgt et liv i offentlighet.
  - Er det noe du skulle lure på underveis, så kan du gjerne sende meg en sms eller ringe meg på 97 09 13 30 eller sende en mail på [m.wathne@hotmail.no](mailto:m.wathne@hotmail.no) eller til veilederen min Kristin Walseth på [kristin.walseth@hioa.no](mailto:kristin.walseth@hioa.no)

Hilsen Marius Wathne, Masterstudent ved Høgskolen i Oslo og Akershus



## Vedlegg 2

### Informasjon til foresatte

### Masterprosjekt

Hei!

Vi er to studenter som skriver masteroppgave ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Studien omhandler ungdommers kroppsideal og skolens bidrag til å utvikle en kritisk refleksjon rundt disse idealene. Elevenes rolle er i dette prosjektet blir derfor å hjelpe oss med økt forståelse av hvordan kropp blir fremstilt i medier, og å utprøve hvordan skolen på en best mulig måte kan ta temaet opp i skolen.

Vi har fått godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (som skal sikre at prosjektet blir gjort på en etisk riktig måte og at data som blir samlet inn ikke bryter med personvern), og fra ledelsen på \*\*\*\*\*ungdomskole til å gjennomføre datainnsamling til prosjektet ved denne skolen. 10A1 ble tilfeldig valgt ut.

Elevene vil få utlevert et informasjonsskriv på skolen tirsdag 28. november. Her står en mer detaljert beskrivelse av prosjektet, og elevene må underskrive på dette skrivet for å bekrefte deltakelse.

Dersom dere har noen ytterligere spørsmål er vi å kontakte på 92656975/ida.ramsfjell@gmail.com (Ida Ramsfjell) og 970 91 330/ m.wathne@hotmail.no (Marius Wathne).

Med vennlig hilsen  
Ida og Marius

## Vedlegg 3

### Intervjuguide

#### Om personen

1. Kan du fortell litt om hvem du er?
2. Hva du gjør på fritiden?
3. Er du fysisk aktiv?
4. På hvilken måte er familien din aktiv?
5. Følger du mye med på media?

#### Om sosiale medier og kroppsprat

1. Er du aktiv på sosiale medier?
2. Hvor mye tid tror du at du bruker på sosiale medier i løpet av en dag?
3. På hvilken måte tenker du at dagens ungdom blir påvirket av det de ser i sosiale medier?
4. Følger du andre enn vennene dine på sosiale medier, blogger o.l.?
5. På hvilken måte tenker du at ungdom prater med vennene sine om kropp?
6. Hører du mye prat fra andre om forskjellige kropper på sosiale medier?
7. Hva tror du påvirker ungdommers syn på idealkroppen?

#### Til hvert bilde

1. Hvor fant du bildet du har lagt frem?
2. Hva ved dette bildet tror du appellerer til dagens ungdom?
3. Hva tror du er budskapet bak bildet?
4. Hva ved bildet tror du blir idealisert?
5. Hvem idealiserer dette bildet?
6. Gjør dagens ungdom noe for å oppnå dette idealet?

#### Spørsmål til alle bildene

1. Hvis du kan velge et bilde du har valgt ut, hvilket bilde mener du appellerer til dagens ungdom?
2. Hvilken kropp tror du er ungdommers drømmekropp?
3. Fremstår noen av bildene som tilgjorte eller retusjerte?
  - a. Hvis ja: hva mener du dette gjør med idealene som oppstår?
4. Her er noen bilder som jentene/guttene har valgt ut
  - a. Kan du velge et bilde som du mener representerer et ideal for jentene/guttene?
  - b. Tror du det bildet er et ideal for ungdoms jenter/gutter om jenter/gutter?
5. Hvilket bilde mener du er jenters/gutters ideale for jenter/gutter?
6. På hvilken måte føler du kroppsidealet i media og sosiale medier påvirker oss/deg i dag?

#### Spørsmål rettet mot kropp og kroppsøving

1. Opplever dagens ungdom noe form for kroppspress/utseendepress på skolen?
2. Er kroppsøvingsfaget med på å øke eller minske presset?
3. Hva synes du om faget kroppsøving?
4. På hvilken måte tror du ungdom kjenner på kroppspress i kroppsøving?
5. Føler du kroppsøving bidrar til at ungdom blir mer fornøyde med egen kropp?
6. Er faget med på å fremme en spesifikk kropp?
  - a. Vil det eventuelt være et press på ungdommen for å oppnå denne kroppen?

7. Hva mener du burde være målet med kroppsøving?
  - a. Føler du kroppsøvingsfaget er slik?

## Forespørsel om gjennomføring av prosjekt i forbindelse med masteroppgave

Vi er to studenter ved Høgskolen i Oslo og Akershus som tar en mastergrad i skolerettet utdanningsvitenskap, der vi har fordypning i idrett og kroppsøving. Vi holder på med vår avsluttende masteroppgave, hvor temaet for oppgavene er kartlegging av kroppsideal hos dagens ungdom og skolens rolle i forhold til dette. Der ønsker vi å finne ut av hvilke kroppsideal ungdommer i dagens samfunn ved bruk av sosiale medier, og hvordan skolen kan bidra til å ruste elever til en vurdering av kroppsidealer. Bakgrunn for valg av tema er at dette er svært samfunnsaktuelt. Vi lever i en stadig mer globalisert og digitalisert verden, som fører til at ungdommen daglig blir eksponert for et budskap om hvordan man bør og skal se ut.

For å undersøke dette ønsker vi å gjennomføre et forskningsprosjekt på \*\*\*\*\* ungdomsskole. Grunnen til at vi ønsker å bruke nettopp deres skole er fordi vi ønsker en heterogen elevgruppe med ulike erfaringer og interesser. Det mener vi gir vårt forskningsprosjekt, fordi vi på denne måten får et bredt sammensatt utvalg.

Vi ønsker å benytte oss av visuell metode, intervju og aksjonsstudie. Studien vil foregå i to deler. Under del en vil elevene få i oppgave å fotografere 10 bilder av det de mener er forskjellige kroppsideal. Ut i fra disse bildene vil det bli valgt ut et representativt utvalg som gir en god variasjon av forskjellige kroppsideal hos gutter og jenter. 8-10 elever vil bli spurt om å være med på et intervju rundt tema og de aktuelle bildene, og dette vil være en frivillig prosess. Del to vil være gjennomføring av tre økter basert på en sammenfatning av tidligere forskning samt elevenes egne tanker rundt hva de mener kan bidra til at de blir rustet til vurderingen av kroppsidealer. Etter endt gjennomføring skal elevene reflektere om et slikt opplegg i skolen kan ha noe effekt. Dette vil foregå ved loggnotat og et lite frivillig utvalg til intervju.

Dersom dere stiller dere positive til dette prosjektet ser vi for oss at det første steget i gjennomføringen er å informere den aktuelle klassen om hva prosjektet vårt går ut på. Deretter vil elevene få utdelt et informasjonsskriv, som de videre underskriver dersom de vil delta i studiet. (Dette informasjonsskrivet ligger vedlagt). Det er frivillig å være med og eleven har mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere, trekker elevene seg vil all data tilhørende eleven bli slettet og ikke brukt i prosjektet. Når vi har fått på plass en deltakergruppe, vil vi gjennomføre det vi grovt skisserte i avsnittet ovenfor.

Det vil bli brukt båndopptaker under intervjuene i del en mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta mellom 30 og 45 minutter. Vi blir sammen med elevene enige om tid og sted. Dersom det er mulig, kunne vi tenke oss å bruke et grupperom eller annet egnet sted på skolen for å gjennomføre intervjuene, slik at elevene skal være på et kjent sted og trygge omgivelser. Båndopptaker vil også bli brukt i del to i kombinasjon med notater.

Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt, både når det gjelder uformelle samtaler, intervju og andre opplysninger, men vil bli brukt i oppgaven. Dataene som fremstilles vil bli anonymiseres på best mulig måte. Dersom oppgaven leses av personer som deltar i

undersøkelsen, eller av en som kjenner gruppen godt, er det muligheter for indirekte gjenkjenning. Dette gjelder også dersom lærere blir omtalt av informantene. All innsamlet data og opplysninger slettes når oppgaven er ferdig våren 2018. Dersom eleven trekker seg underveis vil alle innsamlede data om vedkommende bli slettet, og ikke bli brukt i oppgaven. Skolens navn vil ikke navngis i oppgaven.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S. Dersom dere har spørsmål eller ønsker ytterligere informasjon, kan dere kontakte oss på:

telefon nr: 926 56 975 og 970 91 330, eller sende oss en e-post på; [ida.ramsfjell@gmail.com](mailto:ida.ramsfjell@gmail.com) og [m.wathne@hotmail.no](mailto:m.wathne@hotmail.no)

Du kan også kontakte våre veiledere Kristin Walseth og Berit Engebretsen ved Lærerutdanningen på:

Telefon nr. 67 23 73 01 og 67 23 73 17 eller på e-post: [Kristin.walseth@hioa.no](mailto:Kristin.walseth@hioa.no) og [Berit.engebretsen@hioa.no](mailto:Berit.engebretsen@hioa.no)

Med vennlig hilsen Ida Ramsfjell og Marius Wathne

**Se vedlegg**

## **Tillatelse til gjennomføring av datainnsamling ved \*\*\*\*\* Ungdomsskole**

Jeg har mottatt informasjon om studien av kropper som verdsettes i fysisk aktivitet og idrett i og utenfor skolen og gir med dette tillatelse til at studiet gjennomføres på \*\*\*\*\* Ungdomsskole innenfor de rammer som er skissert over.

Stilling: .....

Navn: .....

Signatur: .....

Telefonnummer: .....

Tillatelsen kan leveres til undertegnede, eller sendes per e-post eller post.

## **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt**

### ***Kroppsideal og skolens oppgave i denne sammenheng***

Vi er to studenter ved høgskolen i Oslo og Akershus, som nå er inne på vårt siste år på en femårig mastergrad i utdanningsvitenskap med fordypning i idrett og kroppsøving. Vi holder nå på med vår avsluttende masteroppgave der teamet er ungdoms kroppsideal og skolens rolle i denne sammenheng. Bakgrunn for valg av tema er at det er svært samfunnsaktuelt. Vi lever i en verden som stadig blir mer globalisert og digitalisert, som medfører at vi blir eksponert for et budskap om det ”ideelle”. Derfor synes vi det er interessant, og viktig, med en kartlegging av ungdoms kroppsideal og videre hvordan skolen kan bidra til at ungdommer møter disse budskapene med et kritisk blikk.

Studiet er delt i to, der begge delene av studiet innebærer en aktiv deltakelse fra dere.. Del 1 er en kartlegging av kroppsideal hos dagens ungdom gjennom sosiale medier. Dette vil gjennomføres ved en visuell metode, som her innebærer å hente inn data via bilder. Du får i oppgave å samle inn 5 bilder som du mener representerer forskjellige kroppsidealer for ungdom, over en periode på 4 dager (Denne oppgaven vil bli delt ut fredag 1. desember). Disse bildene sendes til Marius på mail som deretter plukker ut et representativt utvalgt som vil bli intervjuet, hvor deres ærlige mening om ungdommers forskjellige idealer kommer frem. Dataene som innhentes fra denne deltakelsen vil foregå med lydopptaker og notater og vil bli anonymisert

Del 2 i studiet omhandler skolens rolle rundt temaet. Nærmere bestemt hvordan skolen kan bidra til å utvikle elevenes kritiske refleksjon rundt kroppsidealer. Det vil bli prøvd ut et undervisningsopplegg over 3 skoleøkter på nyåret. Dette vil foregå ved gruppearbeidet, og vil omhandle kroppsidealer på Instagram.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun prosjektgruppen, som består av oss studenter og våres veiledere, som vil ha tilgang til dette. Personopplysninger og innhentede data vil ivaretas konfidensielt ved oppbevaring på passord beskyttet PC. I tillegg vil personopplysninger holdes avskilt fra øvrig data. Dataen som innhentes, ved for eksempel intervjuene, vil bli anonymisert på best mulig måte, der gjenkjenning av deltakere kun kan forekomme ved at oppgaven leses av personer som kjenner deltakeren/deltakerne godt. Datamaterialet vil slettes når oppgaven avsluttes i utgangen av 2018.

Det er frivillig å delta i studiet, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert og slettet.

Ved å underskrive samtykker du å delta i studiet. Ta kontakt med oss ved eventuelle spørsmål. Marius Wathne tlf 970 91 330, [m.wathne@hotmail.no](mailto:m.wathne@hotmail.no) eller Ida Ramsfjell tlf 926 56 975, [ida.ramsfjell@gmail.com](mailto:ida.ramsfjell@gmail.com) .

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

\*

## Vedlegg 6

Kristin Walseth Postboks 4, St. Olavs plass 0130 OSLO



Vår dato: 13.11.2017 Vår ref: 56223 / 3 / OASR Deres dato: Deres ref:

Tilrådning fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 27.09.2017 for prosjektet:

56223

Behandlingsansvarlig Daglig ansvarlig Student

### Vurdering

Ungdommers kroppsideal og skolens bidrag til å ruste elever til en vurdering av disse idealene.

Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder Kristin Walseth Marius Wathne

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

### Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med: •opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon •vår prosjektvurdering, se side 2 •eventuell korrespondanse med oss

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke endringer du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i Meldingsarkivet.



Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 31.12.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS   Harald Hårfagres gate 29   Tel: +47-55 58 21 17   nsd@nsd.no   Org.nr. 985 321 884  
NSD – Norwegian Centre for Research Data   NO-5007 Bergen, NORWAY   Faks: +47-55 58 96 50   www.nsd.no

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kontaktperson: Øivind Armando Reinertsen tlf: 55 58 29 94 / Oivind.Reinertsen@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering   Kopi: Marius Wathne, m.wathne@hotmail.no

## Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

---

**FORMÅL** Formålet med prosjektet er å belyse den eksponeringen dagens ungdom blir utsatt for gjennom media og skolens rolle til å ruste elever til vurdering og refleksjon over kroppsidealer.

Vi viser til korrespondanse, og legger til grunn at det foretas enkelte prosjektendringer før utvalget kontaktes.

**UTVALG OG REKRUTTERING** Utvalget består av 10. klassinger. Vi legger til grunn at forskningsprosjektet, og herunder rekrutteringen er avklart med skolens ledelse.

**DATAINNSAMLING** Datainnsamlingen er todelt. Del en består av elevene samler inn bilder fra sosiale medier som representerer et personlig kroppsideal. Bildene sendes til studenten som analyserer resultatet av innhenting. Del to består av et personlig intervju, der man blant annet tar utgangspunkt i innsamlede bilder. Vi viser til epost-korrespondanse som forklarer hvorfor det kreves at elevene gis en ramme for hvilke bilder som kan samles inn. Det er særlig viktig at det ikke innhentes bilder av barn og personer som selv ikke har valgt et liv i offentligheten. Vi minner om at det i utgangspunktet skal informeres om at personopplysninger/bilder blir brukt i forskning. Datatilsynet har likevel gjort unntak for internasjonalt offentlige personer (internasjonale kjendiser).

Basert på intervjuguide og prosjekttema vurderer vi det slik at det kan behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

**INFORMASJON OG SAMTYKKE** Utvalget (skoleelver og deres foresatte) informeres muntlig og skriftlig og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er i hovedsak godt utformet. Vi har likevel noen kommentarer:

- Veileders kontaktinformasjon må oppgis. - Etter korrespondansen legger vi til grunn at det innhentes samtykke fra foresatte.

Revidert informasjonsskriv skal sendes til [personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no) før utvalget kontaktes.

**INNHEMING AV BILDER FRA SOSIALE MEDIER** Deler av datamaterialet består av bilder fra sosiale medier. Som avklart i epost-korrespondanse med studenten, er det ikke å gi informasjon eller innhente samtykke til bruk av disse bildene i prosjektet, gitt at man følger de rammene som er drøftet i punktet over om datainnsamling. Vi bruker følgende lovhjemmel for å unnta fra

Prosjektnr: 56223

opplysnings- og samtykkeplikt: Personvernombudet finner at innsamlingen av bilder fra sosiale medier kan hjemles i personopplysningsloven § 8 d), da behandlingen må sies å være nødvendig for å utføre en oppgave av samfunnsmessig interesse. Personvernulempen for den som er avbildet begrenses av at bildene er av offentlig personer som de selv har delt på åpne forum, at det ikke registreres sensitive opplysninger, ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i det som publiseres og behandlingen av personopplysninger har en kort varighet.

Prosjektleder kan fritas fra sin informasjonsplikt med hjemmel i personopplysningsloven § 20 2. ledd b). Varsling vurderes som uforholdsmessig vanskelig, og personvernulempen ved å bli inkludert i forskningen anses å være relativt liten.

**INFORMASJONSSIKKERHET** Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk eller lagres på privat pc /mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

**PROSJEKTLUTT OG ANONYMISERING** Forventet prosjektlutt er 31.12.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å: - slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel) - slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn) - slette digitale lyd-/bildeopptak.