



## Sammendrag

Temaet i masteroppgaven er kropp, kroppsideal og kroppspress blant jenter i ungdomsskolen. Dette undersøkes med elever fra en ungdomsskole i en liten kommune, sentralt på Østlandet. Bakgrunnen for det valgte temaet er den stadig økende bekymringen for, og det mye omtalte kroppspresset som det antas at ungdom opplever (Bjørnebekk, 2015). Det vil derfor være relevant å undersøke nærmere hvordan ungdommene selv erfarer kroppsproblematikken.

Studien har en vitenskapelig forankring i fenomenologi, med utgangspunkt i elevenes livsverden. Livsverden er den verden slik vi møter den i hverdagslivet (Van Manen, 1990). Studien har en teoretisk forankring gjennom de fire eksistensialiteter: levd tid, levd rom, levde relasjoner og levd kropp (Van Manen, 1990) og Duesunds (1995) fremstilling av ulike kroppsdimensjoner, der den eks-statiske kroppen og den dys-fremtredende kroppen blir vektlagt.

Studien har en kvalitativ tilnæringsmetode, og semistrukturert intervju er benyttet som datainnsamlingsmetode. Det er brukt en systematisk tekstkondensering for å utarbeide temaer som omfavner elevenes erfaring rundt kropp, kroppsideal og kroppspress. Temaene har blitt utviklet gjennom systematisk arbeid med datamaterialet i kombinasjon med lesing av teori.

Resultatene i studien er organisert i fem temaer: *forståelse av begrepet kropp, erfaring med kroppsøvingfaget, garderobesituasjonen, kroppssnakk og kroppsideal, sosiale medier og «presset angår ikke meg»*. Resultatene i analysen viser hvordan ungdom erfarer kropp, kroppsideal og kroppspress i sin hverdag. Jentene i studien engasjerer seg i temaer som omhandler kropp, og har klare forestillinger rundt hvilket kroppsideal som dominerer i samfunnet. Resultatene viser at kroppseksposeringen man blir utsatt for gjennom sosiale medier kan føre til kroppsmisnøye. Facebook, Snapchat og spesielt Instagram, blir trukket frem som populære plattformer, og kjendiser og «influensere» har stor påvirkningskraft gjennom disse plattformene. Samtidig varierer det hvordan ungdommene erfarer presset. Kroppsidealet blir omtalt som uopnåelig, men det kommer også frem at det er opp til hver enkelt om en vil la seg påvirke og internalisere idealet. Kroppsøving er en arena der kroppen blir gjort til et objekt, både i timene og i garderoben. Når det gjelder skifting og dusjing

opplever de fleste det greit, mens noen opplever garderobesituasjonen som ubehagelig, og ønsker å være private. Gjennomgående viser funnene at elevene velger å snakke om «de andre», når det gjelder kroppspresset. Resultatene i min studie er i stor grad i tråd med tidligere forskning på feltet. Denne studien fremhever elevenes subjektive erfaringer rundt temaet.

**Nøkkelord:** kropp, kroppsideal, kroppspres, kroppsbilde, kroppsøving, garderobekultur, sosiale medier, folkehelse, livsmestring, fenomenologi, livsverden, fire eksistensialiteter.

## Abstract

The topic for this thesis is body, body image and negative feelings towards body image, which is investigated in correlation with 6 students from a middle school in a small municipality, central in Eastern Norway. The background for the chosen topic is based on the increasing concern for the much-cited body shaming which youth supposedly are experiencing (Bjørnebekk, 2015). It will therefore be relevant to examine closely how youth themselves experience problems regarding bodyshaming.

This study has a scientific anchor ship in phenomenology, with a starting point in the students' lifeworld. The lifeworld is the world we meet in our daily life (Van Manen, 2007). The study has a theoretical anchor ship base on four existentialisms: Lived time, lived space, human relations and lived body (Van Manen, 2007), and Duesund's (1995) presentation of various body dimensions, where the ecstatic body and the dys-appearing body become emphasized.

The study has a qualitative methodological approach, and semi-structured interviews are conducted as data collecting method. A systematic text condensation has been conducted to examine topics which embrace the students' experiences regarding body, body image and body shaming. The topics will be developed through systematic work with the collected data in combination with relevant theory.

The results from the study is organized in five topics: Interpretation of body as a term, experiences with PE, locker situation, body talk and body image, social media and «the pressure does not bother me». The results show how youth experience body, body image and body shaming in their daily life. The girls of the study engage in the topic concerning body, and has clear ideas of which body ideals is dominating in the society. It also emerges ha it is common to commit to body talk, concerning speaking negatively about their own bodies and positively about others. The results show that the body exposure students experience through social media can lead to negative relationship to their bodies. Facebook, Snapchat and especially Instagram, are emphasized as popular platforms and celebrities and «influencers» has a big influent through these platforms. Still, it varies how youth experience this pressure. The body ideal is perceived as unachievable, but is also emerges that is up to each one to be influenced and internalize with the ideal. PE Is an arena where the body is percieved as an object in classes and in the changing room. Regarding changing clothes and showering most of the students experience this as bearable, while some perceive the changing room situation

as uncomfortable, and wants to change and shower in privacy. Throughout this study, the findings show that students choose to speak about «the others», regarding body shaming. The results of this study correlates to a large extent with previous research on this field. This study emphasizes student's subjective experiences concerning the topic.

**Keywords:** body, body ideals, body shaming, body image, PE, changing room, social media, public health, life management, phenomenology, lifeworld approach, four existentialities



## Forord

Etter to år som masterstudent ved OsloMet, sitter jeg nå med siste finpuss på min masteroppgave. Det har vært en lang og lærerik prosess, som jeg er glad for å ha gjennomført. I denne sammenhengen vil jeg takke de som har bidratt på veien.

Jeg vil først og fremst takke veilederen min, Øyvind Førland Standal, for god veiledning gjennom hele prosessen. Ikke minst, takk for dine raske svar! En stor takk går til elevene som engasjerte seg i undervisningen, og som var åpne og positive til å stille til intervju. En takk går også til skolen som var villige til å være med i prosjektet. Takk Helle, for godt samarbeid under prosjektet, vi har vært et godt team.

Jeg vil takke den fine gjengen i 6.etg i p52. Vi har hatt faglige og mindre faglige diskusjoner, mye latter og godt mot. Innspurten hadde ikke vært den samme uten dere!

Takk til min kjære familie og mine venner som har og heiet på meg. Takk Christina, for at du har sendt meg feriepåminnelser annenhver dag. Takk Sondre, for at du har vært så tålmodig og god, og for at du tok deg tid til å lese gjennom hele oppgaven.

Etter seks år som lærerstudent, er jeg nå klar for å ta fatt på arbeidslivet og nye utfordringer!

Oslo, mai 2019

Gunnhild Sæbø Jonassen





## Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	2
Abstract.....	4
Forord .....	7
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>11</b>
1.2 Oppgavens kontekst.....	12
1.2.1 Kroppsøvfaget .....	12
1.2.2 Folkehelse og livsmestring .....	14
1.2.3 FHLP .....	15
1.3 Problemstilling.....	16
<b>2.0 Tidligere forskning.....</b>	<b>18</b>
2.1 Forskning på kropp i skolen og kroppsøvfaget .....	18
2.2 Forskning på kropp, kroppsideal og kroppspress .....	21
2.3 Forskning på sosiale medier og kropp .....	23
2.4 Oppsummering tidligere forskning .....	23
<b>3.0 Teoretisk perspektiv.....</b>	<b>25</b>
3.1 Hva er kropp? .....	25
3.2 Sentrale begreper i oppgaven .....	26
3.2.1 Kroppsbilde .....	26
3.2.2 Kroppsideal .....	26
3.2.3 Kroppspress.....	27
3.3 Kroppsforståelser .....	28
3.3.1 Et dualistisk syn på kroppen.....	28
3.3.2 Merleau-Ponty og kroppens fenomenologi .....	29
3.4 Fenomenologi som vitenskapsteoretisk perspektiv .....	30
3.5 Livsverden .....	31
3.6 Fire eksistensialiteter .....	32
3.6.1 Levd tid.....	32
3.6.2 Levd rom.....	32
3.6.3 Levde relasjoner .....	33
3.6.4 Levd kropp.....	33
3.6.5 Oppsummering .....	35
<b>4.0 Metode.....</b>	<b>37</b>
4.1 Livsverdenstilnærming .....	37

4.2 Kvalitativ metode .....	38
4.2.2 Semistrukturert intervju .....	38
4.3 Utvalg .....	39
4.4 Intervjuguide, prøveintervju og gjennomføring av intervjuene .....	40
4.4.1 Intervjuguide .....	40
4.4.2 Prøveintervju .....	41
4.4.3 Gjennomføring av intervjuene .....	41
4.5 Databehandling .....	42
4.5.1 Transkribering .....	42
4.6 Analyseprosessen .....	43
4.7 Kvalitetsvurderinger .....	46
4.7.1 Reliabilitet .....	46
4.7.2 Validitet .....	47
4.7.3 Overførbarhet .....	48
4.8 Studiens sterke og svake sider .....	49
4.9 Etske refleksjoner .....	49
<b>5.0 Resultat og diskusjon .....</b>	<b>52</b>
5.1 Presentasjon av intervjupersonene .....	52
5.2 Presentasjon av resultater .....	54
5.2.1 Forståelse av begrepet kropp .....	54
5.2.2 Erfaringer med kroppsøvfingsfaget .....	56
5.2.3 Garderobesituasjonen .....	62
5.2.4 Kroppssnakk og kroppsideal .....	64
5.2.5 Sosiale medier .....	68
5.2.6 «Preset angår ikke meg» .....	72
<b>6.0 Avslutning .....</b>	<b>76</b>
6.1 Videre forskning .....	78
<b>Litteraturliste .....</b>	<b>79</b>
<b>Vedleggsliste .....</b>	<b>84</b>

## 1.0 Innledning

I dagens samfunn får debatter rundt kropp og kroppsidealene mye oppmerksomhet. Det skapes et inntrykk av at det handler mest om hvordan kroppen skal eller bør se ut. Media viser oss oppskrifter på hvordan vi kan forme kroppene våre til å bli tynnere, sterkere, friskere og mer sexy. Gjennom disse konstante påminnelsene har kroppen blitt et slags oppussingsobjekt. Kroppsidealet står sterkt, og tilgangen til forandring og forming av kropper har sannsynligvis aldri vært større.

Engelsrud (2015) hevder at skjønnhetsidealene er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv. Skjønnhetsidealene har alltid eksistert, men forandret seg opp gjennom tidene. Dagens tilgang på smarttelefoner og trådløst internett har gjort at vi er mer tilgjengelige, og ifølge Aalen (2013) er ungdom pålogget til alle døgnets tider. Forskning viser at mer tid brukt på sosiale medier fører til høyere ønske om å oppnå et bestemt kroppsideal (Ahadzadeh, Sharif & Ong, 2016). Det er dette stadig økende fokuset på kroppsidealene og eksponeringen dagens ungdom blir utsatt for, som er bakgrunnen for mitt valg av tema. Da jeg selv var ungdom hadde jeg verken Instagram eller Snapchat. Selv om det alltid har vært fokus på kroppslig utseende, ble jeg ikke utsatt for den samme tydelige eksponeringen som jeg antar at ungdom gjør i dag.

Ifølge media er det spesielt unge jenter som er misfornøyde med kroppene sine (Engelsrud, 2015). Jenter gir oftere enn gutter uttrykk for at de er misfornøyde med sitt eget utseende, vil endre utseende sitt eller tenker mye på hvordan de ser ut. Ifølge Nylander og Sørensen (2018), kan årsakene til dette være at kroppspress ofte har blitt fremstilt som et «jenteproblem». I tillegg skjer det i puberteten endringer i ungdommens forhold til kropp og utseende, og flere blir bevisste på hvordan de selv ser ut. Kvalen (2007) hevder at jenter kan ha et dårligere selvbilde enn gutter, fordi det er større avstand mellom normalkroppen og kroppsidealet i samfunnet hos jenter enn hos gutter. Forskning viser også at tendensen til å snakke negativt om sin egen kropp, er et fenomen som i stor grad tilhører jenter (Kvalen & Strandbu, 2012).

Kropp er første del i navnet på kroppsøvfaget, og det er derfor et fag der elevenes kropper står sentralt (Borgen, 2014). I kroppsøvfaget skal elevene blant annet utvikle en trygg identitet og en positiv oppfatning av kroppen og være kritiske til samfunnets ulike kroppsidealene (Utdanningsdirektoratet, 2015). Formålet med kroppsøvfaget skal altså

ruste elevene til å takle den eksponeringen av kroppsidealet de utsettes for. Det er lite i læreplanen som sier noe om hvordan skolen og lærerne skal få elevene til å takle den påvirkningen de får gjennom samfunnets fremstilling av kroppsideal. I tillegg til at ungdommen blir eksponert for idealkropper gjennom sosiale medier, samtaler med venner og klassekamerater, er kroppsøvfingsfaget på flere måter en arena der kroppen blir fremstilt som et objekt.

I mitt masterprosjekt har jeg tatt del i et større forskningsprosjekt sammen med en annen masterstudent. Bakgrunnen for dette er at *folkehelse og livsmestring* er kommet inn som ett av tre tverrfaglige temaer i ny overordnet del i læreplanen. Tema har som mål å gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse. I barne- og ungdomsårene blir utvikling et positivt selvbilde og en trygg identitet trukket frem som spesielt avgjørende (Utdanningsdirektoratet, 2017).

I denne studien vil elevenes subjektive erfaringer bli vektlagt. Ved bruk av en livsverdenstilnærming, vil jeg forsøke å gi et innblikk i elevenes erfaringer om kropp, kroppsideal og kroppspress. Studien vil fokusere på ulike arenaer der problematikken gjør seg gjeldende; i kroppsøvfingsfaget, garderobesituasjonen, blant venner og klassekamerater og på sosiale medier.

## 1.2 Oppgavens kontekst

I dette kapittelet vil jeg presentere kroppsøving i norsk skole og i læreplanverket, som en faglig kontekst for oppgaven. I tillegg vil jeg presentere det nye tverrfaglige emnet folkehelse og livsmestring, da det er en del av bakgrunnen for valg av oppgavens tema.

### 1.2.1 Kroppsøvfingsfaget

Kroppsøvfingsfaget er som alle andre skolefag innlemmet i Læreplanverket for kunnskapsløftet (LK 06) (Utdanningsdirektoratet, 2015). Kroppsøvfingsfaget skiller seg fra andre fag, da det er det eneste praktiske og estetiske faget som går gjennom hele skoleløpet (Borgen, 2014). Det er et fag der elevene arbeider fysisk og praktisk med kroppene sine. Innholdet i faget læres i liten grad uten å inkludere kroppene. Kroppen er med andre ord sentral i faget.

*«Hver og en skal delta med sin kropp, være i aktivitet ute og inne, oppleve seg selv i bevegelse, skape og erfare sammen med andre, lære hverandre og seg selv å kjenne, og sette pris på å være i bevegelse. Ulike kropper har forskjellige muligheter og begrensninger med hensyn til å uttrykke seg, prestere ferdigheter og finne mening i bevegelse» (Borgen, 2014)*

Læreplanen i kroppsøving er grunnlaget for lærernes virke, det vil derfor være relevant for oppgaven å se nærmere på hva LK06 sier om kropp i kroppsøvingsfaget. Kroppsøvingsfaget i dag handler ifølge Utdanningsdirektoratet (2015) om å inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Sammen med ulike idrettsaktiviteter og friluftsliv er helseoppdragelsen en viktig del av faget. I nyere tid er det blitt et større fokus på kropp og kroppsideal. I læreplanens formål med kroppsøvingsfaget står det:

- «Faget skal medvirke til at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen»
  - «Faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse».
  - «Det skal ruste elevene til vurdering av kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil».
- (Udir, 2015).

I det første formålet, «faget skal medvirke til at mennesker sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen» (Utdanningsdirektoratet, 2015), fremheves eleven som det opplevende, lærende, sansende og skapende kroppssubjektet (Moen & Rugseth, 2018). Det andre formålet sier at «faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsforståelse» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Gjennom deltakelse i kroppsøvingsfaget skal eleven utvikle kontakt med og forståelse av seg selv. Følelsen av å ha en egen identitet forskjellig fra de andre, skal stimuleres gjennom aktivitetene i faget. Her er også kroppen som subjekt sentral, ved å vektlegge personlige og individuelle egenskaper (Moen & Rugseth, 2018).

Moen & Rugseth (2018) mener likevel at begrepene «selvfølelse», «selvforståelse» og «identitetsfølelse», er vide begreper som kan tolkes ulikt ut i fra hvilket faglig og teoretisk perspektiv man tolker det ut i fra. Ut i fra tolkningene til Moen & Rugseth (2018) åpner kroppsøvingsfagets formål opp for en bred forståelse av kropp. Ifølge deres analyse av

læreplanen i kroppsøving er det lite retningslinjer for hvordan kropp skal forstås. Dette fører til at hver enkelt lærer selv må gi begrepene mening i møte med elevene.

### 1.2.2 Folkehelse og livsmestring

Fagfornyelsen handler om å fornye alle læreplanene i grunnskolen og i videregående opplæring. De nye læreplanene skal tas i bruk fra 2020. Hensikten med å fornye fagene er at det elevene lærer skal være samfunnsrelevant og i tråd med endringene i arbeidslivet som skjer i takt med ny teknologi, ny kunnskap og nye utfordringer. Elevene skal få tid til dybdelæring, da de nåværende læreplanene har vært for omfattende. I tillegg skal det bli bedre sammenheng i og mellom fagene, og de forskjellige delene av læreplanverket skal henge bedre sammen (Utdanningsdirektoratet, 2018).

Regjeringen oppnevnte i 2013 Ludvigsen-utvalget, som skulle vurdere grunnopplæringens fag opp mot krav til kompetanse i et fremtidig samfunns- og arbeidsliv. Utvalget presenterer vurderinger av hvilke kompetanser som vil være viktige for elevene framover, hvilke endringer som må gjøres i fagene for at elevene skal utvikle disse kompetansene og hva som kreves av ulike aktører i grunnopplæringen for at fornyelse av skolens fag skal kunne bidra til god læring for elevene. I fagfornyelsen skal den generelle delen av læreplanverket erstattes av overordnet del (Utdanningsdirektoratet, 2018). I overordnet del av læreplanverket skal det prioriteres tre tverrfaglige temaer: demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring.

Ifølge Sjøberg (2001) innebærer ordet tverrfaglighet å samarbeide på tvers av fag og ulike kunnskapstradisjoner. Mange av dagens utfordringer følger ikke faglige grenser, men må belyses fra ulike sider gjennom de ulike fagene. I skolen blir tverrfaglighet ofte sett på som et gode, jo mer tverrfaglighet jo bedre.

De tre tverrfaglige temaene i den nye overordnet delen, har som hensikt å ta utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fellesskapet i lokalsamfunnet, nasjonalt og globalt (Utdanningsdirektoratet, 2018). Elevene skal utvikle kompetanse knyttet til de tverrfaglige temaene gjennom å arbeide med problemstillinger fra ulike fag. De skal få innsikt i samfunnsaktuelle utfordringer og dilemmaer.

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende (Utdanningsdirektoratet, 2017). At samfunnet legger til rette for gode helsevalg hos hver enkelt, har stor betydning for folkehelsen (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. I tillegg presenteres verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner, som viktige områder ved temaet. (Utdanningsdirektoratet, 2017).

### 1.2.3 FHLP

Med bakgrunn i mitt interessefelt for masteroppgaven, valgte jeg å ta del i et større forskningsprosjekt. Prosjektet ble satt i gang som et samarbeid mellom min veileder som prosjektleder og rektor på den aktuelle skolen. For å unngå å skape forvirring mellom prosjektet og når jeg snakker om det tverrfaglige emnet folkehelse og livsmestring, har jeg valgt å gi prosjektet forkortelsen FHLP (Folkehelse og livsmestring prosjekt).

Formålet med dette prosjektet var å utvikle tverrfaglige undervisningsmetoder med hensikt å utvikle elevenes kompetanse i det nye tverrfaglige emnet folkehelse og livsmestring. Fokuset var rettet mot elevenes læring om kropp og helse (vedlegg 1). Prosjektet ble gjennomført som et case-studie, der vi som forskere samarbeidet tett med lærerne på skolen om å gjennomføre undervisningsopplegg med kropp og helse som tema.

Det tverrfaglige undervisningsopplegget var delt i tre deler: BevMeg (Beveg meg), RelKol (Relasjons kollasj) og SoMe (sosiale medier). Jeg, sammen med en medstudent, forberedte og gjennomførte et undervisningsopplegg om kropp og helse knyttet til SoMe. Med inspirasjon fra prosjektet *Kroppen på Instagram* til Elvebakk, Engebretsen & Walseth (2018) forberedte vi et undervisningsopplegg der elevene skulle jobbe med kropp og medier. Vi ønsket å jobbe med noe som de hadde interesse for og kjennskap til, og valgte derfor å bruke Instagram, som er en plattform mange av de bruker mye tid på. Ifølge Lisbeth Elvebakk er «blandingen av

kommersiell og privat framstilling på Instagram vanskelig for ungdommen å oppfatte» (2018, s.88). Hun eksemplifiserer dette ved å si at «når de ser at Justin Bieber står i en bokser fra Calvin Klein, oppfatter de dette som et tips til dem og ikke som reklame» (Elvebakk, 2018, s.88). Undervisningen ble gjennomført over fem dager, i tre ulike klasser på 9.trinn. Hensikten med SoMe var å utvikle et analytisk språk og en kritisk tilnærming til sosiale medier. Som en introduksjon til kritisk medieanalyse presenterte vi noen «typiske» magasinforsider som *shape up* og *muscle and fitness*.

Elevene fikk i oppgave å velge ut en Instagram-konto som de mente representerte kropp og helse. Profiler som gikk igjen var Funkygine (treningsprofil) blant jentene og Cristiano Ronaldo (fotballspiller) blant guttene. Deretter skulle de velge ut tre bilder som de ønsket å analysere. Spørsmålene de skulle ta utgangspunkt i var blant annet: *hvordan kjenner du til denne profilen?*, *Hvordan fremstilles kropp?*, *Tror du brukeren av denne profilen har god helse?* Og *Påvirker dette deg på noen måte?*

De ble senere satt i grupper der de skulle presentere Instagram-kontoen de hadde valgt, sammen med de utvalgte bildene. Her skulle de diskutere likheter og forskjeller hos de utvalgte Instagram-kontoene med tanke på hvordan de fremstilte kropp og helse, og om kontoene inneholdt noen form for reklame eller sponsorer. Avslutningsvis i prosjektet fikk alle gruppene fremføre det de hadde kommet frem til.

### 1.3 Problemstilling

I sammenheng med prosjektet jeg var en del av og på bakgrunn av litteraturen jeg har referert til over var jeg interessert i å undersøke jenters erfaring med kropp. Hensikten med denne oppgaven var å undersøke hvordan dette skapes på ulike arenaer som skolen, blant venner og sosiale medier. Med bakgrunn i mitt interessefelt og gjennomgått faglig kontekst, ønsker jeg å ta utgangspunkt i følgende problemstilling:

- *Hvordan erfarer jenter i 9.klasse kropp, kroppsideal og kroppspress?*

I problemstillingen er det elevenes erfaring som er i fokus. I oppgaven vil elevenes erfaringer rundt kropp og kroppspress bli undersøkt på ulike arenaer. For å belyse elevenes erfaringer vil Merleau-Pontys (1994) kroppsfenomenologi bli benyttet som teoretisk forankring. Jeg vil gjennomføre et kvalitativt forskningsintervju ved bruk av en livsverdenstilnærming. Med



kvalitativt forskningsintervju menes en datainnsamlingsmetode som har som formål å få frem fyldige beskrivelser av området som undersøkes. Ved bruk av en livsverdenstilnærming, mener jeg at jeg ønsker å forstå den verden elevene i denne undersøkelsen gjør sine erfaringer i. Jeg ønsker altså å få fyldige beskrivelser av hvordan elevene i denne undersøkelsen erfarer den verden de er en del av, i dette tilfellet erfaringer rundt kropp, kroppsideal og kroppspress.

## 2.0 Tidligere forskning

I dette kapittelet vil jeg presentere forskning som er relevant for denne oppgaven. Jeg vil starte med å presentere forskning som omhandler kropp i skolen og kroppsøvningsfaget. I denne delen vil jeg også gå inn på garderobekultur, da dette er spesielt relevant i min undersøkelse. Videre vil jeg presentere forskning som omhandler kropp, kroppssnakk og kroppsbilde. Deretter vil jeg presentere forskningen som omhandler kropp i sammenheng med sosiale medier. Til slutt i dette kapittelet vil jeg gjøre en oppsummering av tidligere forskning som vil være relevant for min problemstilling, og som videre skal drøftes opp mot mine resultater.

### 2.1 Forskning på kropp i skolen og kroppsøvningsfaget

Azzarito & Salmon (2006) er blant de som har undersøkt feltet internasjonalt. De har undersøkt elevers konstruksjon av kroppen, og hvordan deres mening om egne kropper har betydning for deres deltagelse i kroppsøvningsfaget. Informantene var 9. Klassinger ved ulike ungdomsskoler i USA. Studien undersøker hvordan elevene identifiserer seg med bilde av andre kropper, for eksempel fra ulike treningsmagasiner. Resultatene viser at kroppsøvingstimene engasjerte elevene når aktivitetene kunne bidra til å forme eller beholde en tynn, slank eller muskuløs kropp. Det kommer frem i studien at jentene var betydelig mindre komfortable med egen kropp enn guttene. Azzarito & Salmon (2006) konkluderer med at kroppstematikken bør implementeres i lærerutdanningen og hevder at målet bør være å skape en trygg arena der ulike kropper skal føle seg anerkjent og verdsatt.

Azzarito (2009) har gjort en kvalitativ undersøkelse ved to offentlige videregående skoler i USA. Unge menneskers konstruksjon av kropp er knyttet til massemedia, identitet og deltagelse i og valg av fysisk aktivitet. Studien er en del av et større etnografisk prosjekt der målet var å undersøke jenters og gutters konstruksjon av kropp og hvordan dette har betydning for deres deltagelse i kroppsøving. Det ble benyttet bilder av kropper fra ulike populære «fitness» - og sportsmagasiner i datainnsamlingen. Funnene viste at kun et lite utvalg av bildene ble identifisert som representativt for jenters idealkropp, der slank og «trendy» kropp var viktig.

Azzarito (2010) har undersøkt jenters roller i kroppsøving og idrett. Azzarito drøfter hvordan jenter assosieres med femininiteter hun kaller «alpha-girl» (Alpha-jente) og «future girl» (fremtidsjente), som bryter med den tradisjonelle femininiteten. «Alpha-jenter» ser på

idrettsdeltagelse som en mulighet til å lære hvordan de kan yte sitt beste og være selvstendige jenter. «Fremtidsjenter» som fremstår som allsidige og tilpasningsdyktige, og bruker idrettslig kapital som en inngangsport til videre karrierebygging. Azzarito (2010) presenterer at medias fremstilling av feminitet har innvirkning på hvordan jenter ser på seg selv og konstruksjonen av deres egne kropper. Hun hevder at media og populærkulturen gir et urealistisk bilde av kroppsidealene. «Fitnesskulturen» fremheves i magasiner ved å presentere hvordan man oppnår idealkroppen. Ifølge Azzarito (2010) kan skolen være en arena der mangfoldet av kropper blir fremmet, fremfor likhet og universelle idealer. Ved å arbeide med kritisk tenkning, kan elevene bli bedre rustet til å reflektere og være kritiske til det kroppsidealet som blir fremstilt i media. Det kan bidra til å gi elevene et bedre syn på egen kropp, både i kroppsøvfingsfaget og ellers.

Walseth et al. (2015) har utforsket betydningen av jenters konstruksjon av kropp og identitet i kroppsøving. I studien ble det benyttet kvalitativt metode der det ble gjennomført observasjon og intervju av jenter i en 10. klasse i Oslo. Bakgrunnen for rekrutteringen var at det i denne aldersgruppen er mange gutter og jenter som endrer sine fritidsaktiviteter, mange slutter med organisert idrett og blir medlem av treningssenter. Resultatene viser at jenter omfavner fitnesskulturen og det kommer frem at det gradvis påvirker kroppsøvfingsfaget. Jentene hevder at tradisjonelle ballaktiviteter ikke er «ordentlig kroppsøving» og at de isteden ønsker at «effektiv trening» skal få mer plass i faget. Forfatterne drøfter hvordan skolen og kroppsøvfingsfaget kan møte ungdommens nye aktiviteter, slik som fitness, og om de nye aktivitetene konkurrerer med kroppsøvfingsfaget om å ha innflytelse på unge jenters identitet og selvfølelse. Walseth et al (2015) konkluderer med at det er viktig med kritisk refleksjon rundt kroppsideal og kroppspress i kroppsøvfingsfaget, og at lærere ikke lar kroppsøvfingsfaget bli preget av «fitness-tankegang» uten videre debatt.

Kroppsøving er det faget i skolen hvor kroppen er mest synlig og blir eksponert for andre sine kropper. Elevene har på seg mindre klær, og man skifter og dusjer foran klassekameratene i garderoben. Garderobesituasjonen i kroppsøvfingsfaget er derfor en arena der sammenligning av kropp blir enkelt, og garderoben kan bli et sted der mange føler seg usikre når det kommer til sin egen kropp. Utdanningsdirektoratet skriver at noen elever kan oppleve dusjing som problematisk og opplever situasjonen utrygg (Utdanningsdirektoratet, 2014). Jeg vil derfor presentere forskning på dusj – og garderobesituasjonen.

I boken «Skolering av kropp – Om kunnskap og makt i kroppsøvningsfaget» (Augestad, 2003) kommer det frem at gymnastikk uten dusjing var forkastelig. Det ble argumentert med at gymnastikk kunne drives uten gymnastikksal, men ikke uten dusjing. Hygiene ble brukt som argument for at dusjing var en nødvendighet i skolen, og kroppsøvningsfaget ble derfor sett på som en arena der forbedring av hygiene hos befolkningen var viktig (Augestad, 2003).

*«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)*

Augestad (2003) skriver at man var overbevist om at et rent legeme var et sunt legeme. Det ble derfor pålagt barn og unge dusjing, og holde kontroll på alle etter timen. For å kontrollere at elevene dusjet, ble det benyttet kikhull for å overvåke elevene. Dette praktiseres ikke i garderobene i dag, men ifølge Augestad (2003) er garderoben fortsatt en arena hvor det oppstår mye usikkerhet og ubehag i forhold til kropp.

Ifølge Moen et al (2017) mener noen at dusjing kan være problemet og grunnen til at elever ikke liker kroppsøvningsfaget (Moen et al 2017). Disse påstandene er ikke vitenskapelig forankret, og det mangler fremdeles forskning som omhandler skifting og dusjing knyttet til kroppsøving (Moen et al 2017). I sin studie viser de til undersøkelser som er gjort på elever på ungdomsskole og videregående i USA. Her kommer det frem skifting og dusjing er en barriere for deltakelse i kroppsøving. Flere elever på ungdomsskolen enn på videregående var enige i påstanden «jeg er ikke komfortabel med å skifte foran andre». Det kommer også frem at det er flere jenter enn gutter som følte det ukomfortabelt å skifte foran andre av samme kjønn (43,7% mot 27,5%). En annen amerikansk studie av jenter på ungdomstrinnet fant at de synes det var greit å være i garderoben i kroppsøving, men at de skiftet bak et håndkle. Jentene ønsket å være private i en offentlig setting (Fisette, 2011).

Moen et al. (2017) har undersøkt kroppsøvningsfaget blant barne- og ungdomsskoleelever i en middels stor kommune i Norge. Resultatene viser at de aller fleste (97,1%) ønsker å skifte når du har kroppsøving og 80,7 % av elevene må dusje i forbindelse med kroppsøving. Imidlertid viser resultatene at en større andel av elevene på ungdomstrinnet enn barnetrinnet ikke må dusje etter kroppsøvingstimen. På spørsmål om det er greit å dusje i tilknytning til

kroppsøving, svarer 87,5% ja, 17,6% av jentene på ungdomstrinnet at de ikke synes det er greit å dusje. På spørsmål og påstander om garderobe- og dusjsituasjonen oppgir 14,9% av jentene å være «enige» i påstanden «jeg liker ikke å være naken sammen med andre». Selv om ikke denne utfordringen er den mest utbredte blant elevene, kan det være en stor utfordring for de det gjelder. Likevel tyder studien på at de aller fleste elever vil dusje, og dusjer i kroppsøvingstimene, uten klær. Senere har Moen et al. (2019) har gjort en nasjonal versjon av den samme studien. Undersøkelsen er gjort blant femte til tiendeklassinger. Denne undersøkelsen tyder på samme tendensen, at elevene erfarer at det greit å dusje sammen på skolen etter gymtimen. I den nasjonale studien finner forskerne at over halvparten av elevene ikke opplever at en voksen person passer på dem i garderoben. Det som skjer i garderoben kan være avhengig av hvordan klassemiljøet er, og når spesielt jenter i dag er utsatt for mye press når det gjelder kropp, kan dette være en sårbar situasjon der det hadde vært behov for en voksen tilstede. Moen, Westlie & Skille (2019) mener derfor at garderoben burde bli sett på som et læringsrom, som en del av undervisningen.

## 2.2 Forskning på kropp, kroppsidealer og kroppspress

Kvalen & Strandbu (2012) har undersøkt hvordan kroppsidealer diskuteres blant ungdommer. Måtene de snakket på var tydelig forskjellige i fokusgruppene samtale og i hverdagslige situasjoner som er beskrevet i intervjuene. Deltakerne i studien ble invitert til å diskutere ulike aspekter av mannlige og kvinnelige kroppsidealer i blandede kjønnsfokusgrupper for å få tilgang til kroppsprat i ungdommens egen måte å snakke på. I studien kom det frem at kroppsproblemer var mer følsomme og problematiske for jenter enn for gutter.

Referert i Kvalen & Strandbu (2012) kom Nichter (2000) frem til begrepet «fattalk». Dette fenomenet innebærer at mange tenåringer med normal vekt avviker sin egen kropp ved å hevde at de er «så fete». Denne formen for diskusjoner som oppstår ved å snakke negativt om eget utseende, har vist seg å styrke relasjoner og bånd i en gruppe. Ifølge studien til Kvalen & Strandbu (2012) er tendensen til å snakke negativt om sin egen kropp beskrevet som noe som ofte forekommer blant jentene. I «typisk jentesnakk» bør du alltid nevne de negative tingene. Og venninnene skal støtte hverandre med «nei, du ser bra ut» og forsterke hverandres selvtillit. Jentene i studien innrømmet at de engasjerte seg i «fattalk», samt å kommentere andre jenters kropp. Likevel var de bevisste på at dette var en negativ type oppførsel. De erfarer at ved å ikke delta i disse diskusjonene, tror de at deres stillhet kan tolkes som en implikasjon på at de tror de er perfekte. Studien viser at denne type kroppssnakk kan være lett

å falle inn i. Sammenligninger med kroppsidealer blir referert til som en sentral del av hverdagssamtalen mellom jenter (Kvalen & Strandbu, 2012). Jentene beskrev kroppsidealene som slank, formelig og fast. Kurver og velformede bryster ble også nevnt som ytterligere godkjente egenskaper. Det ble også beskrevet at å ha et «sunt utseende» var viktige trekk ved den ideelle kvinnelige kroppen.

Elvebakk et. al (2018) har forsket på ungdoms refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress. Bakgrunnen er at dagens unge lever i en kompleks medievirkelighet der sosiale medier som for eksempel Instagram spiller en stor rolle. Sammenhengen mellom sosiale medier, kroppsidealer og kroppspress er et tema som opptar mange. Et kjennetegn ved disse mediene er at de er multimodale og at bruken av bilder dominerer. Gjennom bildene forsterkes fokuset på utseende, kropp og ytre egenskaper, og den virkeligheten som presenteres, er gjerne redigert og kanskje også retusjert. Det positive blir forsterket, og det negative kan redigeres bort. Det blir en arena som gir muligheter for å vise hvem man er, eller gjerne ønsker å være. I prosjektet til Elvebakk et al. (2018) har fokuset vært på hvordan skolen kan bidra til å utvikle elevers kritiske refleksjon rundt og distanse til kroppsideal og kroppspress.

Med prosjektet «Kroppen på Instagram» vil de fremheve skolens oppgave med å gi ungdommen et positivt fysisk selvilde (Elvebakk, Engebretsen & Walseth, 2018). Intensjonen med prosjektet har vært å få kunnskap om hvordan elevene reflekterer, for på den måten å bidra i den pedagogiske og didaktiske debatten om skolens rolle i utviklingen av kritisk tenkning og identitetsutvikling. Dette vil være relevant bakgrunnsteori jeg vil ta med meg inn i min oppgave.

Engelsrud og Nordtug (2015) har undersøkt koblingen mellom flinke jenter, psykiske problemer og ideen om at mer kunnskap om psykisk helse er helsebringende for jentene. Forfatterne peker på at det i medias omtale forskningen har vært fokus på de flinke jentene. Ifølge Engelsrud og Nordtug (2015) er det klare mangler i forskningen som påstår at vi har hatt en kraftig økning i jenters stress og psykiske problemer i de siste årene. Mediene, sammen med bekymrede eksperter, har bidratt med påstander og resultater som indikerer at ungdom i dag utsettes for et enormt kroppspress og et stort press på å være vellykket. Det har blitt argumentert for at dette skaper psykiske lidelser hos mange, spesielt hos de flinke jentene fordi de er «sykelig» opptatt av å leve opp til idealene (Nordtug & Engelsrud, 2016). Nordtug & Engelsrud (2015) peker også på kroppspøvingfaget, som det eneste faget i skolen som gir

elevene kunnskap om egen kropp og helse, ved å være i det og erfare det isteden for å snakke om det.

### 2.3 Forskning på sosiale medier og kropp

Behovet for å føle seg inkludert og akseptert av venner og miljøet man er en del av er ifølge Aalen (2013) et grunnleggende behov. Ungdom bruker sosiale medier til å komme i kontakt med andre jevnaldrende, og mediene er en sentral formidlingskanal for hva som ellers skjer i ungdomskulturene. Mye av det sosiale skjer på internett, og for de enkelte unge kan det ha stor sosial betydning å ikke være tilstede (Aalen, 2013). Dagens ungdom bruker flere typer sosiale medier, og de mest brukte plattformene er Instagram, Snapchat, Facebook og Twitter. Bakken (2018) viser til nasjonale resultater som sier at tiden som blir brukt på sosiale medier øker med ungdomsårene. Prosentandelen som bruker minst én time daglig på sosiale medier har økt gradvis fra 2015 til i dag. Blant jenter i 9. Klasse oppgir 75% at de bruker mer enn én time på sosiale medier hver dag. I tillegg viser resultatene at jenter bruker betraktelig mer tid enn gutter på sosiale medier (Bakken, 2018)

Internasjonale studier har kommet frem til at eksponering for slanke og veltrente kropper i sosiale medier, spesielt hos unge jenter og kvinner, bidrar til et uheldig kroppsfokus. Goresz et al. (2002) har publisert en metaanalyse, der kvinner ble eksponert for bilder av tynne modeller for å studere effekten på eget kroppsbilde. Forskerne fant ut at en slik eksponering bidro til et negativt kroppsfokus – en effekt som var spesielt fremtredende hos unge kvinner under 19 år. Dette støtter opp med studien til Ahadzadeh, Sharif & Ong (2016) som undersøkte den direkte effekten bruken av Instagram hadde på kroppstilfredshet. Funnene viste at bruken av Instagram påvirker ungdommers kroppsideal og misnøye med egen kropp. De hevder at de kroppslige idealene man blir utsatt for på Instagram, får unge mennesker til å sammenligne sitt eget utseende opp mot andre (Ahadzadeh, Sharif & Ong, 2016).

### 2.4 Oppsummering tidligere forskning

I dette kapittelet har jeg presentert tidligere forskning som jeg mener er relevant for min problemstilling. Jeg har trukket frem forskning om kropp i kroppsøvningsfaget og relatert til garderobesituasjonen, forskning på kroppsidealer, kroppssnakk og kroppspress og kropp på sosiale medier. I artiklene har jeg valgt å fokusere på funnene som angår jentene, da informantene i min studie kun er jenter.

Artiklene til Azzarito (2006, 2009, 2010) tar utgangspunkt i kroppen som en sosial konstruksjon, og dens betydning for deltakelse i kroppsøvningsfaget. Azzarito legger vekt på at kropp i kroppsundervisningen bør være noe mer enn den fysiske kroppen (2006), og at det derfor er nødvendig å implementere tematikken i kroppsøvningsfaget med kritisk refleksjon rundt kropp og kroppsideal. Som presentert i innledningen (1.2.3) om FHLP, har dette vært en del av vårt prosjekt med tanke på utvikling av undervisning til det tverrfaglige emnet folkehelse og livsmestring.

Walseth et al. (2015) fokuserer også på elevers konstruksjon av kropp og identitet. De viser til forskning som er gjort på kropp i skolen og i kroppsøvningsfaget, at elever ønsker mer av fitnesskulturen inn i faget. Forskningen viser også at garderobesituasjonen er en arena der det kan oppstå ubehag og usikkerhet rundt kropp, men at mange elever også opplever det greit å skifte og dusje (Augestad, 2003; Moen et al, 2017, 2019; Udir, 2014).

Kroppsidealet om å være slank og trent, går igjen i forskningen som presenteres. Forskning viser også at bruken av sosiale medier har økt, og at Instagram og andre sosiale medier, spiller en viktig rolle for ungdoms kroppstilfredshet (Aalen, 2013; Ahadzadeh et al, 2016; Bakken, 2018).

Forskningen som er presentert i dette kapitlet vil være interessant for min oppgave da jeg undersøker hvordan jenter i 9. Klasse erfarer kropp, kroppsideal og kroppspress. For å undersøke deres erfaringer vil jeg videre ta utgangspunkt i en fenomenologisk forankring.



## 3.0 Teoretisk perspektiv

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for oppgavens vitenskapelige forankring og teoretiske grunnlag, som har betydning for min grunnleggende forståelse for feltet jeg skal undersøke. Som problemstillingen viser innledningsvis, ønsker jeg å belyse hvordan jenter i ungdomsskolen erfarer kropp, kroppsideal og kroppspress. Jeg vil undersøke hvordan elevene erfarer ulike tema rundt kropp, med utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv, der deres livserfaringer spiller en viktig rolle. Kapitlet er delt inn i følgende deler: *Hva er kropp?*, *Sentrale begreper i oppgaven*, *kroppsforståelser*, *fenomenologi som vitenskapelig perspektiv*, *livsverden*, *fire eksistensialiteter* og *oppsummering*.

### 3.1 Hva er kropp?

Kroppen er, og har alltid vært en samfunnskonstruksjon, et symbol og et varemerke, ifølge Gunn Engelsrud (2006). Ønsker om forandring av kroppen for å oppnå tidens skjønnhetsideal er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv. Kroppen påvirkes av forhold som forventninger fra samfunnet, identitet, handling, kunnskap og makt. Kroppen ansees som viktig for å forstå menneskets handlinger og væremåte (Gunn Engelsrud, 2006).

Kropp er noe alle har et forhold til, og både egne og andres kropper kan formes av sosiale samhandlinger, kulturelle forskjeller og idealer som det skapes oppfatninger om. Ifølge Gunn Engelsrud (2015) både *har* vi og *er* en kropp. Den kan verken reduseres til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Kroppene *virker* på hverandre, og de blir preget av det samfunnet vi lever i.

Ifølge Gunn Engelsrud (2015) er kroppen avhengig av forholdet til andre, den er relasjonell og individuell på samme tid. Den kan verken reduseres til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Kroppene våre blir preget av det samfunnet vi lever i. I dagens samfunn og populærkultur skapes det et inntrykk av at det handler mest om hvordan kroppene våre skal og bør se ut (Engelsrud, 2015). Kroppen er til en viss grad blitt som et slags oppussingsobjekt. Media florerer av reklamer for forming av kropper til å bli sterkere, tynnere, mer muskuløs, friskere og renere. I tillegg har kroppsmissnøye fått et større fokus og «Idealkroppen» er blitt et kjent begrep (Engelsrud, 2015).

## 3.2 Sentrale begreper i oppgaven

### 3.2.1 Kroppsbilde

Ifølge Grogan (2017) er begrepet kroppsbilde definert som en persons persepsjoner følelser og tanker om egen kropp. Den subjektive opplevelsen av kropp er sentral. Denne definisjonen inkluderer psykologiske aspekter som oppfatning og holdninger til kroppen, og erfaringer med kroppen. Det omfatter både positive og negative aspekter ved kroppsbilde. Forholdet til kroppsbilde vurderes ved måling av fire komponenter. Den første omhandler subjektiv tilfredsstillelse, som en evaluering av egen kropp. Den andre handler om påvirkning, og følelser som assosieres med kroppen. Den tredje handler om det kognitive, hvordan vi tenker om kroppen og den siste er atferd, for eksempel unngåelse av situasjoner der kroppen er utsatt.

Ifølge Duesund (1995) er en persons oppfatning av kroppen sosialt påvirket og kan derfor være ustabil. Kognitive, emosjonelle og sanselige erfaringer påvirker den mentale forestilling om kroppen. En person med negativ selvoppfatning i vår kroppssentrerte kultur kan antas å utvikle et negativt kroppsbilde. Dette kroppsbilde kan oppleves bevisst eller ubevisst (Duesund, 1995).

Bjørnebekk (2015) skriver i boken *Påkledd i dusjen* om tre faktorer hun mener har betydning for kroppsbildet. Det er vekt, utseende og hvordan man tror at andre bedømmer kroppen vår. På grunn av den kognitive utviklingen og kroppslige endringer, er kroppsbilde spesielt påvirkbart i ungdomstiden (Kvalem, 2007).

### 3.2.2 Kroppsideal

Det er vanskelig å finne en klar definisjon av begrepet kroppsideal. Et ideal er definert som et forbilde eller et høyverdig mål. Gjennom mediekulturen i dagens samfunn fremstår idealer som unge kan sammenligne seg med (Grogan, 2017). Ifølge Kvalem (2007) har vår tids vestlige kultur et kvinnelig kroppsideal som skal være høy og tynn med smale hofter og smal midje og fyldige bryst. Er du dette blir du ansett for å være vellykket (Grogan, 2017). Når et kroppsideal blir dominerende i et samfunn, påvirker det normen for hva som oppleves som

«normalt», og vår oppfatning av hvordan mennesker «bør» se ut. Forskning på ungdommers kroppsbilde viser at unge kvinner er mer misfornøyd med egen kropp enn unge menn (NOVA, 2015).

### 3.2.3 Kroppspress

Begrepet kroppspress er blitt en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende som er på bestemte måter (Bjørnebekk, 2015). Kroppene våre skal være slanke, veltrente og ha bestemte former avhengig av om vi er kvinner eller menn. Kroppspress handler også om hvordan kroppen ikke må se ut. Å være slank og veltrent er innenfor, å være overvektig eller feit er helt utenfor (Bjørnebekk, 2015).

Flere ungdommer har negative erfaringer med å kle av seg i dusjen og i garderoben, dette forklarer de med kroppspresset de møter i hverdagen sin. Presset om å ha den perfekte kroppen handler om trening, kosthold, hår og utseende generelt (Bjørnebekk, 2015). Det viser også at jenter føler seg mer utsatt for et kroppspress enn gutter. Ifølge Bjørnebekk (2015) har det alltid vært slik at noen måter å se ut på har vært mer attraktive enn andre. Jakten på skjønnhetsidealer følger menneskets historie. Hva som er skjønnhetsidealer har vekslet opp gjennom historien og variert mellom ulike deler av verden (Bjørnebekk, 2015). Det som er nytt de siste tiårene, er at idealene formidles i alle kanaler.

Bjørnebekk (2015) definerer kroppspress som alt som påvirker hvordan vi har det med kroppen vår. Det handler om hvilke kroppsidealer vi har, hvilket bilde eller oppfatning vi har av kroppen vår, og hvilken avstand det er mellom kroppsidealene og hvordan vi ser vår egen kropp. Kroppspress kan føre til både positive og negative kroppsoppfatninger. Det kan være avstand mellom kroppsidealer og hvordan vi ser vår egen kropp, uten at det skaper problemer for oss. Det er når vår egen kroppsoppfatning ikke stemmer overens med kroppsidealene, at vi vil jobbe for å skape en forandring. Når det blir for stor avstand mellom de idealene vi tar til oss og vår egen kropp, at kroppspresset oppstår.

Kroppspresset tar vi til oss på forskjellige måter. Det som er felles på tvers av alder, kjønn og legning er at vi vet i detalj hva som er det perfekte idealet. I hvilken grad dette blir vårt internaliserte ideal varierer. Det varierer også om vi har nok viljestyrke til å jobbe for å oppnå kroppsidealene (Bjørnebekk, 2015). Som tidligere nevnt har vi et bestemt ideal avhengig av

kjønn. Dette kan også variere mellom yrker og samfunnslag. Uansett hvilket ideal vi har, er signalene tydelige på at dersom du vil framstå som vellykket, må du ha kontroll på kroppen din. Kroppen vår og helsen vår er blitt et statussymbol.

### 3.3 Kroppsforståelser

Teori og forståelse av kropp er sentralt da jeg undersøker elevenes erfaring av kropp, kroppsidealer og kroppspress. Jeg vil derfor ta for meg tre ulike kroppsforståelser, der jeg vil presentere hvordan «det fysiske» og «det psykiske» kroppsbegrepet er definert i noen ulike teorier. Jeg vil ta utgangspunkt i Gunn Engelsrud (2015) sin fremstilling av to ulike kroppsforståelser. Teoriene er henholdsvis *et dualistisk syn på kroppen* og *Merleau-Ponty og kroppens fenomenologi*.

#### 3.3.1 Et dualistisk syn på kroppen

Filosofen Renè Descartes (1596-1650) skapte en filosofisk forståelse som hevder at verden kan deles i to. Disse to delene skal ikke stå i forhold til hverandre. *Res extensa* var en del av virkeligheten, kjennetegnet av utstrekning og romlighet (Engelsrud, 2015). Siden kroppen kunne plasseres i et rom på lik linje med andre objekter, mente han at kroppen kunne ses på som et objekt. Ved å objektivere kroppen ble det mulig å observere kroppen i forhold til kvantifiserbare mål som masse, form, størrelse og bevegelse. Descartes mente også at kroppen kom før det reflekterende subjektet. Dette førte til at alle levende organismer, inkludert menneskekroppen, ble sett på som maskiner (Engelsrud, 2015). Motsetningen til kroppens verden kalte Descartes for *res cogitans*. Her ble verden definert som immateriell, psykisk, subjektiv og privat (Engelsrud, 2015). Descartes la vekt på at denne verden ikke måtte forveksles med noe som hadde med kroppen å gjøre.

Innen denne dualistiske teorien blir virkeligheten forstått som om den kan deles i to grunnleggende deler, den fysiske og den immaterielle. De to delene antas å være grunnleggende forskjellige. Descartes skapte med denne tilnærmingen en teori om at siden at de to delene antas å tilhøre ulike verdener, skal de ikke kunne stå i noe forhold til hverandre (Engelsrud, 2006). I ettertid har denne tilnærmingen møtt mye kritikk. Et skille mellom kropp og sinn, altså det fysiske og psykiske, førte blant annet til at tenkningen ble stående i hovedfokus, mens den fysiske kroppen ble holdt på avstand. En konsekvens ved at kroppen

ble sett på som et instrument var at det ble vanskelig å få innsikt i kroppens sosiale og relasjonelle dimensjon (Engelsrud, 2006).

I kroppsøvningsfaget kommer en dualistisk kroppsforståelse til uttrykk ved at man først og fremst forstår kroppen og kroppslige prestasjoner som fysisk eller fysiologisk, og dermed kroppen som et biomekanisk objekt som skal prestere etter bestemte målbare normer (Augestad, 2003; Tangen, 2004, referert i Moen & Rugseth, 2018). Målbare resultater av kroppslig aktivitet uttrykkes også språklig gjennom uttrykk som å løpe fort, kaste langt og score mest. Det er heller ikke uvanlig med journalistiske beskrivelser der utøvere blir omtalt som «å gå som en maskin». Slike språklige bilder bygger opp under en forståelse av kroppen som en maskin som skal utøve ulike bevegelser (Moen & Rugseth, 2018).

### 3.3.2 Merleau-Ponty og kroppens fenomenologi

Ifølge Engelsrud (2015) kan kroppen på ingen måte reduseres til et fysisk objekt: «Vi både *er* og *har* en kropp». I tillegg virker vi som kropper på hverandre, og preges av det samfunnet vi lever i, ja kroppen kan til og med uttrykke mer enn ord, som det ofte blir sagt” (s.9).

Engelsrud peker på kroppen som flerdimensjonal, altså at vi *har* en kropp, men også *er* kroppen. Vår eksistens virkeliggjøres gjennom at vi er levende kropper. Og som levende kropper i verden er vi alle unike subjekter. I kroppsfenomenologien blir kroppen forstått som vår samtidige forgrunn og bakgrunn. På den ene siden er kroppen selvsagt og tatt-for-gitt og ikke noe vi bevisst merker som noe eget eller tenker nevneverdig over (Moen & Rugseth, 2018). På den andre siden kan kroppen umiddelbart ta plass i vår oppmerksomhet, enten på grunn av smerter eller annet ubehag, om noen stirrer på oss eller som nybegynnere i bevegelsesoppgaver (Moen & Rugseth, 2018). Disse to eksemplene er når kroppen blir betegnet som ekstatisk og kroppen som dys-fremtredende (Duesund, 1995), som jeg vil gå mer inn på senere i kapittelet. Kroppens møte med verden rundt er spesielt viktig å ha med som grunnlag for å forstå kroppens betydning for vår identitet og følelse av å være et «jeg». Hvem vi «er», hva vi erfarer som kropp i verden og hvordan vi forstår oss selv og våre erfaringer er formet av den kulturen og de omgivelsene vi er omgitt av (Moen & Rugseth, 2018).

En fenomenologisk orientert tenker som har vært opptatt av å etablere et alternativ til den tradisjonelle dualismen, er den franske filosofen og psykologen Maurice Merleau-Ponty

(1908-1961). Beskrevet i Duesund (1995) bruker Merleau-Ponty begrepet *corps propre*, oversatt til *den levde kroppen*. Den levde kroppen uttrykker kroppen som erfarende og levende. Den kroppen vi beveger er ikke objektiv og mekanisk, men fenomenal. Den er ikke en gjenstand som svarer på stimuli, men den befinner seg i et levende samspill og i dialog med verden (Duesund, 1995). Kroppen er på samme tid subjekt og objekt, for oss selv og i vårt forhold til andre. Vi ser og blir sett, og vi hører og blir hørt. Denne definisjonen utelukker kroppen fra den menneskelige virkeligheten. Kropp og sjel tilhører her to forskjellige verdener. Merleau-Ponty bryter med dualismen, og forsøker å sette mennesket sammen igjen til en helhet der kropp og identitet er tett forbundet. Uten kroppen er vi ikke i stand til å sanse vår omverden eller reflektere over oss selv. Uten kroppen eksisterer ikke «jeg». Merleau – Ponty avviser Descartes´ eksistensbevis «jeg tenker, derfor er jeg». Vi eksisterer ikke fordi vi tenker, men fordi vi *er* vår kropp (Duesund, 1995).

### 3.4 Fenomenologi som vitenskapsteoretisk perspektiv

For å kunne belyse denne studiens problemstilling mener jeg det kan være relevant og fornuftig å ta utgangspunkt i fenomenologien, og dens forståelse og undersøkelse av livsverden. Fenomenologien er en filosofisk retning som har fokus på hvordan individet erfarer, på den verden som erfaringene foregår i, og hvilken mening som blir gitt disse erfaringene. I denne studien vil fenomenologien dermed hjelpe til med å belyse elevens erfaring med kropp og kroppspress, og meningen elevene tillegger disse erfaringene. For å nærmere kunne forstå hvordan fenomenologien benyttes i denne studien, og for å forklare hvordan fenomenologien kan være med på å belyse oppgavens problemstilling, vil jeg videre presentere denne filosofiske retningen.

Fenomenologi er en av de dominerende filosofiske retningene. Edmund Husserl (1859-1938) blir regnet som fenomenologiens far. Når det er snakk om kvalitativ forskning, er fenomenologi mer bestemt et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale og Brinkmann, 2017). Ifølge Malterud (2017) er en fenomenologisk forutsetning for forståelse å sette tidligere kunnskap i parentes, for deretter å rette kritisk oppmerksomhet mot den aktuelle subjektive erfaring i lys av individets livsverden.

Begrepet fenomen danner utgangspunktet for den såkalte fenomenologien. Ifølge Duesund (1995) betegner fenomen tingene slik de fremtrer for oss i motsetning til slik de er «i virkeligheten». Fenomenologien blir her beskrevet som den *opplevde* virkeligheten, slik vi opplever den. Den fenomenale kroppen er kroppen slik den oppleves av oss. Fenomenologien karakteriseres ofte som en «vesenvitenskap» og ikke en «faktavitenskap». Det innebærer at den er opptatt av virkelighetens kvalitative og erfarte sider i stedet for de kvantitative og målbare. Oppmerksomheten er rettet mot det subjektive erfarne mennesket (Duesund, 1995).

Når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver, bruker vi et semistrukturert livsverdensintervju. Denne formen for intervju har som formål å hente inn beskrivelser av intervjupersonens livsverden, og å fortolke meningen med fenomenene som blir beskrevet. Det ligner på en samtale i dagliglivet, men har som profesjonelt intervju et formål.

### 3.5 Livsverden

Begrepet Livsverden ble introdusert av Husserl, og videreutviklet av andre filosofer. En kan se på livsverden som en verden av erfaring (Standal, 2014). Livsverden er verden slik vi møter den i dagliglivet, og slik den fremtrer i den umiddelbare og middelbare opplevelse, uavhengig og forut for alle forklaringer (Kvale og Brinkmann, 2015). I kvalitative forskningsintervjuer er det de intervjuedes levde hverdagsverden som er utgangspunktet. Ifølge den fenomenologiske oppfatning danner de kvalitative undersøkelsene av intervjupersoners opplevelse av verdenen grunnlaget for de mer abstrakte, vitenskapelige teorier om den sosiale verden. Det kvalitative forskningsintervjuet er en forskningsmetode som gir privilegert tilgang til menneskers grunnleggende opplevelser av livsverden (Kvale og Brinkmann, 2015). De erfaringene vi gjør i vår livsverden, altså vår erfaringsverden blir kalt «levd erfaring». Levde erfaringer er altså livsverdenerfaringer (Van Manen, 1990).

I mine undersøkelser av ungdoms erfaring med kropp og kroppspress, er det elevenes egne erfaringer jeg ønsker å undersøke. Videre vil jeg nærmere beskrive Van Manens (1990) fire eksistensialiteter, som utgangspunkt for videre diskusjon i oppgaven.

### 3.6 Fire eksistensialiteter

Erfaring er et begrep som står sentralt innen fenomenologien. Ifølge Van Manen (1990) kan levd erfaring deles inn i fire eksistensialiteter: levd kropp, levd tid, levd rom og levde relasjoner. Eksistensialitetene er grunnleggende i alle menneskelige erfaringer og er universelle temaer for å utforske sider ved menneskers livsverden (Merleau-Ponty, 1994). De fire eksistensialiteter er med på å forme livsverden. De kan ikke adskilles, men de må heller ikke være tilstede på en og samme tid, de kan studeres hver for seg. Vi kan i forskning studere den enkelte enhet ved: levd tid, levd kropp, levd rom eller levde relasjoner. Men det krever en bevissthet om at den enkelte enhet alltid vil være avhengig av de andre (Connolly, 1995). Den levde kroppen er utgangspunktet for alle erfaringer, og vil derfor være utgangspunktet i min beskrivelse av eksistensialitetene (Connolly, 1995).

#### 3.6.1 Levd tid

Gjennom kroppen har vi en levd erfaring av tiden (Van Manen, 1990), altså den subjektive tiden, i motsetning til tiden som klokken viser. Den levde tiden er den tiden som går fort når vi har det gøy, eller sakte når vi mistrives eller kjeder oss. En elev som trives i kroppsøvingsfaget, vil oppleve at timen går fortere enn for en elev som ikke trives i faget (Van Manen, 1990; Standal, 2014).

Det er relevant å snakke om fortid og nåtid under levd tid (Van Manen, 1990). Vi kan ta med oss tidligere erfaringer i nåtid eller fremtid. Elevene kan ha gode eller dårlige erfaringer med aktiviteter som de har bedrevet tidligere. Disse erfaringene kan de ta med seg neste gang de skal utføre den aktiviteten.

#### 3.6.2 Levd rom

Levd rom omhandler relasjoner mellom mennesket og rommet (Van Manen, 1990), altså hvordan individet erfarer rommet det oppholder seg i. Det levde rommet handler ifølge van Manen (1990) ikke nødvendigvis om det geometriske rommet der vi tenker på høyde, bredde og avstand. Det levde rommet noe som er vanskeligere å reflektere over eller sette ord på. Vi har ulike assosiasjoner knyttet til ulike typer levde rom: hjemmet vårt, en gymsal eller butikken. Rom erfares ulikt fra person til person. En gymsal er geometrisk sett lik for alle, men kan erfares ulikt av elevene som er i den (Standal, 2014). Gymsalen kan også erfares



ulikt avhengig av hvilken aktivitet vi bedriver i den. Mens den erfares som stor når man holder på med dans, kan den kanskje erfares smal når man holder på med basketball.

### 3.6.3 Levde relasjoner

Levde relasjoner omhandler de relasjonene vi tar vare på eller skaper i et rom sammen med andre (Van Manen, 1990). Gjennom verden kommer vi i kontakt med andre subjekter som vi skaper et forhold til. Selv om vi er individer, er vi alle medlemmer av en felles verden som eksisterer for oss. Det vil si at i vår livsverden erfarer vi andre, og vi erfarer vår egen kropp observert av andre. Dette kan føre til at vi danner oss et inntrykk av hvordan andre erfarer oss, som igjen kan påvirke vårt eget selvbilde (Van Manen, 1990). Dette innebærer at mennesket både er subjekt og objekt på samme tid. Selvbildet som skapes gjennom samvær med andre kan være med på å skape den erfaringen elevene får av kropp og kroppspress.

### 3.6.4 Levd kropp

Levd kropp omhandler individets erfaring av egen kropp, og hvordan individet erfarer verden gjennom kroppen (Van Manen, 1990). Vi erfarer aldri andre mennesker som fysiske ting (Duesund, 1995). Den kroppen vi beveger er ikke en objektiv, men som Merleau-Ponty beskriver det, den fenomenale kroppen eller den levde kroppen.

«Opplevelsen av mening er alltid kroppsliggjort (inkarnert), i det vi opplever gjennom og i kroppen. Vi kjenner det på kroppen, som vi sier» (Duesund, 1995, s.34). Kroppen er meningssøkende. Kroppen er selve utgangspunktet for vår persepsjon, for hvordan vi opplever verden (Duesund, 1995). Vår mening vil oppleves i og gjennom kroppen. Som Duesund (1995, s.34) skriver: «Det vi oppfatter, blir alltid oppfattet ut fra en bestemt vinkel eller posisjon i konkret forstand».

I den levde kroppen står altså subjektet sentralt, likevel er kroppen på samme tid subjekt og objekt, for både oss selv og i forhold til andre (Duesund, 1995). At vi både har og er våre kroppar vil si at kroppen ikke bare er et objekt som når vi ser på et røntgenbilde, men at den også har et subjektivt perspektiv på verden (Standal, 2014). Kroppen er tett forbundet til vår identitet. Uten kroppen er vi ikke i stand til å sanse vår omverden eller reflektere over oss selv (Duesund, 1995).

Kroppen vår har også ulike måter å være til stede på, og ulike måter å være fraværende på. Ifølge Duesund (1995) kan kroppen også være til stede på en fraværende måte. Referert fra Leder (1990) beskriver hun tre kroppsdimensjoner for å vise hvordan kroppen kan være fraværende og nærværende på samme tid. Dette er ikke eksempler på tre ulike kroppstyper, men det er snakk om ulike trekk og egenskaper ved kroppen (Duesund, 1995). I følgende avsnitt vil jeg presentere Leder (1990) sin fremstilling av tre kroppsdimensjoner (sitert i Duesund, 1995). De tre kroppsdimensjonene er; den tilbaketrukne kroppen, den eks-statiske kroppen, og den dys-fremtredende kroppen. Det er kun de to sistnevnte jeg vil ta i bruk i diskusjonen, da jeg mener det er disse to som vil være relevante å diskutere opp mot funnene i min studie.

*Den tilbaketrukne kroppen* henviser både til den fysiske og den fenomenale kroppen. Den fysiske kroppens overflate dekker over en skjult masse av indre organer og prosesser (Duesund, 1995). I motsetning til den ekstatiske kroppen som omhandler overflate og viljestyrte deler, handler den tilbaketrukne kroppen om indre organer som vi ikke kan styre med viljen (Duesund, 1995). Vitale organer som fordøyelse, lever og hjerte påvirkes i stor grad av vår livsførsel, men vi kan ikke overta styringen av dem. Det som skjer i fordøyelsessystemet har ingenting med viljen å gjøre. Denne aktiviteten skjer ikke innenfor «jeg kan»-dimensjonen, men denne typen kroppsaktivitet forløper innenfor en «det kan»-dimensjon. «Det» (mage, lunger, hjerter, nyrer osv) kan aktiviseres uten vår oppmerksomhet eller vilje. Den tilbaketrukne kroppen virker altså automatisk (Duesund, 1995). Dette er en av tre kroppsdimensjoner som jeg har valgt å utelukke fra min oppgave, da jeg mener det ikke er relevant for denne studiens problematikk. Videre vil jeg presentere de to kroppsdimensjonene jeg mener er relevant for oppgaven: Den eks-statiske kropp og den dys-framtredende kropp.

*Den eks-statiske kropp* omhandler kroppen som er «ute av seg selv». Dette kan oppstå når vi konsentrerer oss om oppgaver som krever at bevisstheten rettes fra kroppen mot noe utenforliggende (Duesund, 1995). Kroppen har en kroppslig-dynamisk kraft som projiserer fra «her» til nært og fjernt, og fra «nå» til fortid og fremtid. Dette er utgangspunktet for at vi kan ta del i verden, handle, erfare, oppleve, observere, kommunisere, lære, påvirke og bli påvirket (Duesund, 1995). Forflytningene gjør at vi blir eks-statiske, altså «ute av oss selv» og glemmer kroppen vår. Denne glemselen er avgjørende for at vi skal forholde oss til verden. Merleau-Ponty (1962) sier at i vår bevegelse, er det et «magisk» forhold mellom kroppen vår og det vi ønsker å oppnå. Vi glemmer denne magiske relasjonen, fordi vi ikke legger merke til

kroppen, men tar den for gitt. På den måten er den kroppen fraværende i den forstand at den blir borte fra vår bevissthet. Et eksempel på dette kan være i tilegnelsen av en ny ferdighet, som for eksempel svømming. I starten må man konsentrere seg om hvordan armtakene skal utføres, i hvilken posisjon man kan puste, osv. Straks dette er innlært, forsvinner bevisstheten fra utførelsen og vi behøver ikke tenke over hva vi gjør. Ferdighetene er blitt kroppsliggjort, eller inkorporert, og kroppen kjennes fraværende i den uhindrede utfoldelsen av svømmeferdigheten (Duesund, 1995).

*Den dys-fremtredende kropp* omhandler kroppen som problematisk og disharmonisk (Duesund, 1995), altså at kroppen fremtrer for oss på en måte som vekker ubehag. Når smerte eller sykdomstegn påkaller oppmerksomheten vår, er det den dys-fremtredende kroppen som gjør seg gjeldende, ifølge Leder (1990). Kroppen fanger vår oppmerksomhet når den blir problematisk for oss; på løpeturen legger vi ikke merke til våre egne ben før vi snubler i de og vrikker en fot (Duesund, 1995). Løpingen går ikke lenger av seg selv, og vi blir oppmerksomme på den. Før vrikkingen gikk løpingen av seg selv og vi kunne ha oppmerksomheten rettet mot noe annet, som å se på naturen eller prate med den som løp ved siden av oss. Oppmerksomheten var i en viss forstand utenfor kroppen, altså eks-statisk. Ved å vrikke foten, blir opplevelsen av kroppen som eks-statisk revet i stykker (Duesund, 1995). Vi får altså en mistillit til kroppen når den viser hva slags begrensinger den har.

I tillegg til at smerte og sykdom får oss til å tematisere kroppen, opptrer kroppen dys-fremtredende gjennom hele dagen. Når vi kjenner sult, leter vi etter mat for å stille sulten, når vi kjenner at vi blir slitne tar vi oss en pause eller når vi blir trøtte går vi og legger oss (Leder, 1990). Den dys-fremtredende kroppen hjelper oss til å ta vare på oss selv. Leder (1990) understreker at den ønskede tilstanden for oss er når vi glemmer kroppen, når det kroppslige blir fraværende og vi hengir oss til verden rundt oss. Leder (1990) påpeker at å stå fast i den dys-fremtredende kroppen blir et hinder for selvfølelsen. Ved å hele tiden tenke på kroppen blir du frarøvet gleden ved den deltakende ekstatiske kroppen.

### 3.6.5 Oppsummering

De fire eksistensialiteter spiller en rolle for hvordan vi erfarer hverdagen. Barn og voksne kan for eksempel oppleve ting forskjellig. Merleau-Ponty får frem at fenomenologi gir oss en mulighet til å forstå rom, tid og verden slik som vi lever den (Standal, 2014). Duesund (1995) påpeker at kroppen vår alltid er i et «sirkulært forhold» både for seg selv og verden.

Fenomenologisk perspektiv er relevant for denne undersøkelsen, fordi studien tar for seg det enkeltindividets erfaring. Fenomenologien er opptatt av subjektets oppfatning av livsverden, og hvordan han/hun oppfatter hverdagslivet (Van Manen, 1990). På denne måten vil et fenomenologisk perspektiv i studien få frem elevperspektivet gjennom elevens subjektive erfaring med kropp, kroppsideal og kroppspress.

I studien vil de fire eksistensialiteter som er gjennomgått være relevant for å belyse elevenes erfaringer rundt kropp og kroppspress i og utenfor skolen. Deres erfaringer av levd kropp, levd rom, levd tid og levde relasjoner vil ha betydning for hvordan de erfarer kropp på ulike arenaer. De fire eksistensialistene vil sammen danne elevenes livsverden og hvordan de erfarer kropp og kroppspress.

## 4.0 Metode

Kvale og Brinkmann (2015) beskriver metode som «veien til målet». Dette kapittelet vil inneholde en gjennomgang av de metodiske valgene jeg har tatt og begrunnelser for disse valgene, i henhold til denne masteroppgaven. Jeg vil beskrive hvordan jeg har gått frem for å nærme meg elevenes erfaringer.

Innenfor samfunnsvitenskapelig forskning handler det om hvordan vi skal gå frem for å få informasjon om hvordan folk opplever virkeligheten, hvordan denne informasjonen analyseres, og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold (Christoffersen og Johannessen, 2012). Et skille vi har i samfunnsforskningen, er mellom kvantitative og kvalitative metoder. Samfunnsforskningen trenger ikke være enten eller, men det kan være ulik grad av hvor kvalitativ og kvantitativ den er. Kvantitative metoder er lite fleksible, da det i spørreskjemaer blir stilt identiske spørsmål i samme rekkefølge og med svaralternativ, til deltakerne (Christoffersen og Johannessen, 2012). De kvalitative metodene er derimot mer fleksible. De tillater større grad av tilpasning og spontanitet i interaksjonen mellom forsker og deltaker. Kvalitative metoder hjelper oss til å svare på spørsmål, og hvordan spørsmålet stilles, kan variere fra deltaker til deltaker. Dette gir en større frihet for deltakeren til å besvare spørsmålene med egne ord, og relasjonen mellom forsker og deltaker er mindre formell.

I denne delen av oppgaven vil jeg først gjøre rede for vitenskapsteoretisk perspektiv, som er en livsverdenstilnærming forankret i fenomenologien. Videre presenteres kvalitativ forskning og semistrukturert intervju. Deretter presenteres utvelgelsesprosessen, gjennomføring av intervjuene, analyseprosessen, kvalitetsvurderinger og til slutt etiske refleksjoner.

### 4.1 Livsverdenstilnærming

For å kunne belyse denne studiens problemstilling mener jeg det kan være relevant og fornuftig å ta utgangspunkt i fenomenologien, og dens forståelse og undersøkelse av livsverden. Det vil si at studien innretter seg mot å studere verden slik den viser seg for elevene. Som forklart i teoridelen, har fenomenologien fokus på hvordan individet erfarer, på den verden som erfaringene foregår i, og hvilken mening som blir gitt disse erfaringene (Kvale og Brinkmann, 2017). I denne studien vil fenomenologien dermed hjelpe til med å belyse elevens erfaring med kropp, kroppsidealer og kroppspress, og meningen elevene tillegger disse erfaringene. Ifølge Malterud (2017) er en fenomenologisk forutsetning for

forståelse å sette tidligere kunnskap i parentes, for deretter å rette kritisk oppmerksomhet mot den aktuelle subjektive erfaring i lys av individets livsverden.

## 4.2 Kvalitativ metode

Ved bruk av en livsverdenstilnærming vil det være naturlig å benytte seg av kvalitativ metode. Ved å benytte kvalitativ metode får vi vite mer om menneskelige egenskaper, forventninger, tanker, holdninger, opplevelser og erfaringer (Malterud, 2017). Kvalitativ metode har ikke som mål å komme med kvantifiserbar kunnskap slik kvantitativ forskning ønsker, men vil isteden gi nyanserte beskrivelser av forskningsobjektens livsverden gjennom ord (Kvale & Brinkmann, 2015). Siden det er elevenes erfaringer jeg ønsker å få innblikk i, mener jeg et semistrukturert livsverdensintervju vil være godt egnet for å få en dypere forståelse og innhente kunnskap rundt oppgavens tema.

### 4.2.2 Semistrukturert intervju

Når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver, bruker vi et semistrukturert livsverdensintervju. Denne formen for intervju har som formål å hente inn beskrivelser av intervjupersonens livsverden, og å fortolke meningen med fenomenene som blir beskrevet. Det ligner på en samtale i dagliglivet, men har som profesjonelt intervju et formål.

Det kvalitative forskningsintervjuet kan karakteriseres som en samtale med en struktur og et formål (Kvale og Brinkmann, 2015). Samtaler mellom mennesker innebærer både informasjonsutveksling og sosial samhandling. Når forsker samler inn kvalitative data gjennom samtaler, vil konteksten rundt samtale være en viktig ramme for utvikling av kunnskap (Malterud, 2017). Derfor er det spesielt viktig at forskeren forstår hva som foregår mellom deltaker og intervjuer, og hvilken betydning det har for tolkning og funn (Malterud, 2017). Kvalitative intervjuer gir mulighet til å få vite hva mennesker tenker og føler. Gjennom samtale kan menneske forstå hverandre gjennom å svare på hverandres spørsmål, kommentere utsagt og handlinger og beskrive tanker, følelser og meninger. Samtalen gir innblikk i menneskers livsverden (Christoffersen og Johannesen, 2012, s.77).

Det kvalitative forskningsintervjuet kan ha flere tilnærminger. Intervjuet med individuelle deltakere kalles semistrukturerte intervjuer. Her ønsker man å få frem informantens erfaringer. Man vil avdekke deres erfaringer av verden, før ting er blitt teoretisert, eller forut

for vitenskapelige forklaringer (Kvale og Brinkmann, 2015). Under et semistrukturert livsverdensintervju ønsker man som forsker å forstå betydningen av sentrale temaer i intervjupersonens livsverden. Man ønsker nyanserte beskrivelser av denne livsverden (Kvale og Brinkmann, 2009).

«Jeg ønsker å forstå verden ut fra ditt synspunkt. Jeg ønsker å vite hva du vet, på den måten du vet det. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i dine sko, føle ting slik du føler dem, forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være min lærer og hjelpe meg med å forstå?» (Spradler, 1979: 34 i Kvale og Brinkmann, 2009: 138)

For å få tilgang til denne kunnskapen om intervjupersonens erfaringer av livsverden, bruker man ifølge Kvale og Brinkmann (2015) verken en åpen samtale, eller en lukket spørreskjemasamtale. Intervjuet bør derimot gjennomføres med en intervjuguide som omfatter bestemte temaer, men også inneholde forslag til spørsmål.

I denne type intervju foregår det en spørre-og-lytte-orientert tilnærming, som har som hensikt å frembringe kunnskap som er grundig utprøvd på forhånd (Kvale og Brinkmann, 2015). Deltakerne er ikke likeverdige, da det er forskeren som definerer og kontrollerer samtalen og har bestemt temaet for intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). Denne fremgangsmåten passet for min problemstilling, da jeg hadde temaer som var fastlagt på forhånd.

### 4.3 Utvalg

Innenfor kvalitative studier er det kjent at vi forsøker å hente inn mye data fra et begrenset antall personer (Kvale & Brinkmann, 2015). Sammen med veileder kom jeg frem til at et utvalg på seks elever var et realistisk utgangspunkt med tanke på oppgavens problemstilling. Siden datainnsamlingen foregikk over flere dager på samme skole, og jeg hadde fått tillatelse til å intervju flere elever, hadde jeg muligheten til å rekruttere flere underveis. Denne vurderingen tok jeg etterhvert som jeg opplevde at intervjuene ikke tilførte ny kunnskap, altså dersom jeg opplevde at metningen i datainnsamlingen var oppnådd (Malterud, 2017).

Ifølge Thagaard (2013) baserer kvalitativ forskning seg på strategiske utvalg, der utvalget velges ut ifra kvalifikasjoner som er strategiske i henhold til oppgavens problemstilling. Elever i ungdomsskolealder er i en fase av livet der mye forandrer seg, og man skaper sin egen identitet og får erfaringer om blant annet egen kropp (Imsen, 2006). Jeg fant derfor

denne aldersgruppen som interessant å samle inn data fra, da jeg opplever at ungdom i denne alderen i stor grad er opptatt av kropp, og at temaet opptar en del av hverdagen deres. Konteksten for undersøkelsen ble bestemt av prosjektleder, i samråd med rektor på den utvalgte skolen. Studiens datainnsamling ble derfor foretatt på 9.trinn ved en ungdomsskole utenfor Oslo.

Videre var det min oppgave å rekruttere informanter. Jeg valgte å rekruttere seks jenter fra tre forskjellige klasser til min studie. Basert på tidligere forskning, kommer det frem at jenter er mindre komfortable med egen kropp enn gutter (Azzarito & Salmon, 2006). Annen forskning viser at jenters forhold til fitness påvirker kroppsøvfaget (Walseth, Aartun & Engelsrud, 2015). Med bakgrunn i dette, i tillegg til min egen interesse for feltet, valgte jeg å kun rekruttere jenter til min studie for å få en dypere forståelse av hvordan de erfarer og uttrykker seg rundt kropp og kroppspress.

På forhånd av datainnsamlingsuken hadde alle elevene fått utdelt hver sin tidslinje (vedlegg 5). Ifølge (Enright, E. & O'Sullivan, M., 2012) er tidslinjer populære verktøy for å gjennomføre livshistoriearbeid med barn. Hensikten med tidslinjen er å hjelpe barn å unge med å beskrive sine tidligere erfaringer (Enright, E. & O'Sullivan, M., 2012). I et kvalitativt livsverdensintervju mener jeg at en tidslinje vil være verdifull for å høre hvordan informantene beskriver endringer over tid. I denne sammenhengen var hensikten med tidslinjen at elevene skulle beskrive positive og/eller negative erfaringer de hadde hatt med kroppsøving, idrettsaktiviteter på fritiden eller fysisk aktivitet generelt, og skrive en setning eller to om dem. I tillegg skulle de krysse av på aktivitetsnivå på fritiden der alternativene var «aktiv med idrett i et idrettslag», «driver jeg med aktivitet sammen med venner», «av og til aktiv med venner og eller familie», «nesten aldri fysisk aktiv» eller «aldri fysisk aktiv». Da jeg skulle velge ut informanter, valgte jeg å ta utgangspunkt i tidslinjen de hadde laget, for å få en bredde av elever som var både veldig aktive, middels aktive og nesten aldri aktive. Utvalget endte på seks jenter, fordelt på tre forskjellige klasser.

#### 4.4 Intervjuguide, prøveintervju og gjennomføring av intervjuene

##### 4.4.1 Intervjuguide

I forkant av intervjuene ble det formulert gjennomtenkte spørsmål i en intervjuguide (vedlegg 6). Intervjuguiden er en liste over temaer og generelle spørsmål som skal gjennomgås i løpet



av intervjuet. De ulike temaene springer ut av de problemstillingene som studien skal belyse (Christoffersen og Johannesen, 2012, s.79). For å kunne få innhente kunnskap om de temaene jeg ønsket å få informasjon om, var det avgjørende å stille de riktige spørsmålene under intervjuene (Thagaard, 2013). I denne studien har jeg benyttet en semistrukturert intervjuguide. Det vil si at intervjuet har en overordnet intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet, mens spørsmål, temaer og rekkefølge kan variere (Christoffersen og Johannesen, 2012, s.79). Dette skaper mulighet for å komme med oppfølgingsspørsmål for å innhente mer utfyllende svar. Dette blant annet ved å stille spørsmål knyttet til hovedspørsmålene, som inviterer informantene til å gi mer utfyllende og nyanserte svar (Thagaard, 2013).

Intervjuguiden er delt inn i fem ulike hovedtemaer: innledende spørsmål, kroppsøvfingsfaget, kropp, sosiale medier og deltakelse i prosjektet (vedlegg 6). Under hver kategori er det forslag til spørsmål. Jeg var åpen for at det underveis kunne dukke opp nye og mer relevante spørsmål ut i fra hvordan intervjuene utviklet seg.

#### 4.4.2 Prøveintervju

I forkant av intervjuene valgte jeg å gjennomføre to prøveintervjuer. Intervjuene ble gjennomført på to jenter i 9.klasse ved en annen ungdomsskole utenfor Oslo. Dette gjorde jeg for å få en indikasjon på hvordan intervjuguiden fungerte i tillegg til å erfare hvordan jeg selv opptrådte i en intervjusituasjon. Jeg fikk mulighet til å øve meg på å stille spørsmål, oppfølgingsspørsmål og gå frem og tilbake fra intervjuguiden. Under prøveintervjuet fikk jeg mulighet til å spørre informantene om hvordan spørsmålene fungerte og om noe var vanskelig å svare på. Dette for å få mest mulig utbytte av de senere intervjuene. Jeg brukte telefonen min som lydopptaker. Etter prøveintervjuene gjorde jeg et par småjusteringer i intervjuguiden. Jeg tok bort spørsmål som det kunne være vanskelig for informantene å forstå, eller som ikke egnet seg slik som jeg hadde trodd i forkant. Jeg la også til flere spørsmål for å ha flere muligheter til å komme frem til relevant informasjon for studien. Jeg erfarte prøveintervjuene som nyttige og lærerike, og jeg følte det gav meg en trygghet til å sette i gang med å intervju informantene i studien.

#### 4.4.3 Gjennomføring av intervjuene

De to siste dagene av undervisningsperioden var det satt av tid til å gjennomføre de individuelle intervjuene. Siden vi var flere som delte på å ha undervisningen, skapte det muligheter for å ta elever ut til intervju, samtidig som resten av undervisningen gikk som

planlagt. Til intervjuene fikk vi disponere grupperom for å unngå å bli forstyrret. Det var satt av ca. en skoletime (45 minutter) til hvert intervju.

Som intervjuer er det viktig å skape en behagelig og tillitsfull atmosfære. Dette for at informantene skal tørre å åpne seg, samt fortelle utdypende og fritt rundt tema (Thagaard, 2013). Det er viktig å prøve å skape en god kontakt med informanten, slik at informanten føler seg trygg nok til å dele erfaringer og refleksjoner (Thagaard, 2013). Dette gjorde jeg blant annet ved å innlede intervjuene med å fortelle litt om hva vi kom til å snakke om, at ingen svar er feil svar, samt at jeg kun var ute etter deres erfaringer rundt tema. Jeg opplevde informantene som trygge og avslappet både i forkant av og under intervjuene. Siden vi hadde vært gjennom tema i undervisningen, opplevde jeg at de allerede hadde fått oppvarming i å snakke om ulike problematikker rundt kropp og helse, noe jeg mener hadde en positiv innvirkning på intervjuene. På alle intervjuene hadde jeg med meg tidslinjen til hver enkelt informant. Tidslinjene ble ikke inkludert som datamateriale i analysene, men som utgangspunkt for et strategisk utvalg av informanter, og som støtte til å få i gang samtalen under intervjuene.

Etter avtale med informantene og i samsvar med informasjonsskrivet (vedlegg 4) ble intervjuene tatt opp med lydopptaker. I og med at det ble tatt lydopptak, kunne jeg ha et mer avslappet forhold til notatskriving underveis i intervjuene. Utfordringen med å ta notater underveis er at den personlige kontakten kan reduseres (Thagaard, 2013). Under intervjuene opplevde jeg at det ble viktigst å fokusere på samtalen, for å vise interesse og tilstedeværelse ovenfor informantene, i tillegg til å stille gode oppfølgingsspørsmål. Jeg noterte kun om informantene antydte noe med kroppsspråket, som jeg opplevde som relevant å ta med. Jeg opplevde at samtlige av informantene hadde en positiv opplevelse med å bli intervjuet. Videre vil jeg gå inn på forskerrollen intervjusituasjonen.

## 4.5 Databehandling

### 4.5.1 Transkribering

Etter intervjuene var gjennomført transkriberte jeg intervjuene. Dette for å kunne bruke datamateriale videre i analyseprosessen. Kvaliteten på lydfilene var relativt god, med noen litt uklare unntak avhengig av intervjupersonenes språk og formuleringer. Selve transkriberingen

var tidkrevende, da jeg prøvde å skrive så nøyaktig som mulig, for å unngå å gå glipp av viktige detaljer og ikke minst for at transkriberingen skulle være gyldig. Å transkribere betyr å transformere, skifte fra en form til en annen (Kvale & Brinkmann, 2017, s.205). «Å transkribere intervjuene er en fortolkningsprosess der forskjellene mellom talespråk og skrevne tekster kan skape en rekke praktiske og prinsipielle problemer» (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 204)

Transkripsjoner er oversettelser fra talespråk til skriftspråk. Siden dette er en fortolkning av språket og de virkelige rådataene som er menneskenes opplevelser på et bestemt sted og tidsrom, vil transkripsjonen være et indirekte bilde av det som skjedde (Malterud, 2017, s.77). Det er derfor viktig å ikke forveksle teksten med «virkeligheten». Jeg ønsket at transkripsjonen skulle være så lik som det opprinnelige datamaterialet som mulig, slik deltakernes erfaringer og meninger ble formidlet og oppfattet under datainnsamlingen. Likevel er det viktig å ta i betraktning at det er få mennesker som snakker slik at en direkte skriftliggjøring av samtalen gir en gyldig gjengivelse av det som ble sagt og hørt (Malterud, 2017, s. 78). Samtalens naturlige kontekst og nonverbale sider av kommunikasjonen, som er med på å gi struktur til muntlige uttrykk, vil forsvinne i en transkripsjon.

Når det gjelder transkripsjonen av datamaterialet, har jeg gjort etiske vurderinger underveis, med tanke på konfidensialitet. Intervjuene inneholder følsomme emner både når det gjelder intervjupersonen, den tilhørende institusjonen og andre personer som blir nevnt underveis. Både lydopptakene og transkripsjoner har blitt oppbevart på datamaskin, der det kreves passord for å få logget inn. Jeg har erstattet informantens navn med fiktive navn. Videre presenteres strategien for å gå frem i analysedelen av datamaterialet.

#### 4.6 Analyseprosessen

Systematisk analyse med forpliktende tolkninger og resultater som lærer oss noe vi ikke visste fra før, utgjør den viktigste forskjellen mellom forskning og overfladisk «synsing». Analysen er en målrettet reise fra problemstilling til resultater (Malterud, 2017, s.91). Analysen består i å stille spørsmål til det empiriske materialet («hva kan dette fortelle om x?»), lese og organisere data systematisk i lys av dette med støtte fra relevant teori og gjenfortelle svarene på en forståelig og relevant måte (Malterud, 2017, s.83). Analysen skal presenteres slik at andre senere kan følge den veien vi har gått, anerkjenne vår systematikk underveis, og forstå våre tolkninger og konklusjoner (Malterud, 2017, s.92).

Til å analysere data har jeg valgt å benytte meg av systematisk tekstkondensering (Malterud, 2017). Dette er en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data. En tverrgående analyse har som hensikt å fortolke og sammenfatte likhetstrekk, forskjeller og variasjoner i erfaringer, følelser eller holdninger fra flere deltakere (Malterud, 2017, s.93). Systematisk tekstkondensering består av fire hovedtrinn som vil bli beskrevet følgende.

1. **Å få et helhetsinntrykk:** I første trinn er målet å bli kjent med materialet. Vi skal vurdere mulige temaer og danne et helhetsbilde. Dette er viktigere enn iøynefallende detaljer (Malterud, 2017, s.99). På dette trinnet er det viktig å sette vår forforståelse og teoretiske referanseramme i en midlertidig parentes. Likevel er det viktig å ha problemstillingen i bakhodet i denne prosessen. Dette er forutsetninger for å være åpen for de inntrykkene som datamaterialet kan formidle. Jeg startet med å lese gjennom det ferdig transkriberte datamaterialet fra et «fugleperspektiv». Deretter skrev jeg ned foreløpige temaer som utmerket seg i materialet og som representerte problemstillingen min, og markerte de med hver sin farge. Jeg kom da frem til 6 foreløpige temaer. 1) generelt aktivitetsnivå 2) forhold til kroppsøvningsfaget 3) begrepene kropp og helse 4) kroppspress 5) garderobesituasjon 6) «presset angår ikke meg». Ifølge Malterud (2017) er det et godt tegn på kreativitet at de foreløpige temaene representerer videreutvikling sammenlignet med temaene fra intervjuguiden. Lesingen av materialet skal gi oss nye inntrykk og ideer. Temaene jeg sitter igjen med nå representerer et første intuitivt og databasert steg i organiseringen av materialet som et mulig svar på problemstillingen (Malterud, 2017, s.100).
2. **Å identifisere meningsbærende enheter:** I andre analysetrinn skal vi organisere den delen av materialet som skal studeres nærmere, og legge resten til side. Formålet her er ikke konsensus, men å skape et analytisk rom med flere nyanser (Malterud, 2017, s.100). I denne delen skal relevant tekst skilles fra irrelevant, og jeg skal sortere den delen av teksten som kan belyse problemstillingen min (Malterud, 2017). I denne fasen er målet å gå gjennom materialet linje for linje for å identifisere meningsbærende enheter. De foreløpige temaene skal omgjøres til kodegrupper i dette analysetrinnet. Dette krever en grundig og systematisk gjennomgang (Malterud, 2017). Da jeg skulle begynne på trinn to leste jeg gjennom datamaterialet samtidig som jeg markerte tekstbiter i farger tilhørende de foreløpige temaene jeg hadde

markert i forrige trinn. Materialet jeg nå hadde kodet flyttet jeg over i et nytt dokument. På denne måten fikk jeg en bedre oversikt over de ulike kodegruppene og tilhørende tekstbiter. Dette var en interessant prosess, for det gav en tydeligere sammenheng på hva de ulike informantene hadde sagt om samme tema. I løpet av denne prosessen erfarte jeg at det var flere kodegrupper som viste seg å omhandle sider av noe som egentlig var samme sak. Dette førte til at jeg måtte ta en revidering av kodegruppene. For eksempel ble temaet «garderobesituasjon» tatt inn som et undertema under temaet «forhold til kroppsøvningsfaget». Temaene «kropp og helse» og «kroppspress» ble slått sammen til kodegruppen «kroppssnakk», mens temaet «generelt aktivitetsnivå» ble tatt bort, da det ble vurdert som mindre relevant for problemstillingen min.

3. **Å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene:** I trinn tre er hensikten å abstrahere den sorterte informasjonen som vi etablerte i andre analysetrinn (Malterud, 2017). Dette gjøres ved å systematisk hente ut mening ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som er kodet sammen (Malterud, 2017). Fra nå av gjelder det å legge foreløpig til side den delen av materialet der det ikke er funnet meningsbærende enheter. Resten av materialet, de meningsbærende enhetene, er nå sortert i kodegrupper. Formålet videre er å kunne presentere resultater for hver av kodegruppene. På dette stadiet kan det vise seg at enkelte kodegrupper inneholder få meningsbærende enheter. Jeg måtte derfor vurdere om de passet bedre under andre koder, eller ikke kunne regnes som meningsbærende enheter (Malterud, 2017). Etter å ha lest gjennom datamaterialet igjen, kom jeg frem til at «garderobesituasjonen» var et mye omtalt tema, og ble derfor dratt ut igjen som et eget tema. Siden hovedfokuset lå på «kropp», tok jeg vekk «helse». Kroppsideal var noe som kom tydelig frem i materialet, og passet inn sammen med «kroppssnakk». I tillegg var mange av erfaringene rundt kropp, kroppsideal og kroppspress knyttet til sosiale medier. Det ble derfor et eget tema. Temaene jeg til slutt endte opp med var: 1) forståelse av begrepet kropp 2) erfaring med kroppsøvningsfaget 3) garderobesituasjonen 4) Kroppssnakk og kroppsideal 5) sosiale medier 6) «presset angår ikke meg».
4. **Syntese – fra kondensering til beskrivelser, begreper og resultater:** I det fjerde trinnet i analysen skal bitene settes sammen igjen. Ifølge Malterud (2017) skal vi i denne delen sammenfatte det vi har funnet i form av fortolkete synteser som grunnlag

for nye beskrivelser og begreper som kan deles med andre. Formidlingen skal være lojal i forhold til deltakernes stemmer og gi leseren innsikt og tillit (Malterud, 2017). Min rolle som forsker blir her å gjenfortelle i form av tredjeperson. Det kan også brukes uttrykk fra de meningsbærende enhetene i denne teksten.

#### 4.7 Kvalitetsvurderinger

Det vil alltid være diskusjoner rundt forskningens kvalitet og troverdighet. Spørsmålene som stilles er om andre kan stole på kunnskapen som er produsert i forskning. Det er derfor utviklet begreper som reliabilitet og validitet i denne sammenhengen. Reliabilitet handler om pålitelighet/troverdighet, mens validitet handler om gyldighet (Christoffersen og Johannesen, 2012).

##### 4.7.1 Reliabilitet

Reliabilitet i forskning handler om hvor pålitelig data er. Reliabilitet knytter seg til nøyaktigheten av undersøkelsens data; hvilke data som brukes, den måten de samles inn på, og hvordan de bearbeides (Christoffersen og Johannesen, 2012). Reliabilitet har med forskningsresultatene konsistens og troverdighet å gjøre (Kvale & Brinkmann, 2015).

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan dette behandles i sammenheng med hvorvidt resultatene kan reproduseres på andre tidspunkt av andre forskere. Ville informantene endret sitt svar hvis det var en annen person som stilte spørsmålene? Nøyaktigheten er avhengig av kvaliteten på datainnsamlingsmetoden. Ved bruk av kvalitative intervju utforming av spørsmålene være viktig. Ustrukturerte intervju kan føre til lav reliabilitet. Derfor skal en undersøkelse med høy grad av reliabilitet kunne gjentas på de samme informantene av andre intervjuere og gi tilnærmet samme informasjon (Kvale og Brinkmann, 2015).

For å styrke reliabiliteten i min studie brukte jeg tid på å lese meg opp på relevant litteratur og tidligere forskning rundt tema. Jeg brukte tid på å utarbeide intervjuguiden, for at den skulle være så god som mulig. I tillegg fikk jeg testet ut intervjuguiden, ved å gjennomføre prøveintervju på forhånd. I gjennomføringen av intervjuene prøvde jeg å stille åpne spørsmål. Dette for å få frem informantenes egne tanker, refleksjoner og erfaringer, uten at min forforståelse skulle prege svarene eller lede de i en bestemt retning. Under transkriberingen la jeg vekt på å sitere informanten mest mulig ordrett, for best mulig kvalitetssikring for at ting

ikke skulle gå tapt fra det tale til skrift. Jeg prøvde å analysere transkripsjonen så grundig og systematisk som mulig, dette for å skille mellom mine egne vurderinger og hva informantene uttalte.

#### 4.7.2 Validitet

Validitet handler om studiens gyldighet. I all forskning bør vi spørre oss selv om metoden vi har brukt representerer en logisk vei til kunnskap som belyser problemstillingen vår (Malterud, 2017). Studiens data er ikke selve virkeligheten, men representasjoner av den. Det sentrale spørsmålet vil være hvor relevant data representerer fenomenet som undersøkes.

Vi kan sjelden svare ja eller nei på spørsmål om det vi har funnet, er sant. Det er viktigere å ta stilling til hva metoden og materialet gir anledning til å si noe om, og hvilken overførbarhet resultatene har (Malterud, 2017). Spørsmål om relevans gjennom alle ledd i den kvalitative forskningsprosessen kan åpne for viktige overveielser angående gyldighet (Malterud, 2017). Vi skal stille spørsmål om relevans til formuleringen av problemstillingen, utvalget, datainnsamling, teoretiske perspektiv, analysestrategien og presentasjonsformen (Malterud, 2017).

Når resultatene våre skal representere deltakernes opplevelser, erfaringer, meninger eller handlinger, er det viktig at det empiriske materialet og våre tolkninger av dette utgjør et gyldig bindeledd mellom utgangspunktet og resultatene (Malterud, 2017). I min oppgave har jeg intervjuet informantene om deres opplevelser, erfaringer og meninger. Slike utvekslinger av kunnskap kan åpne for muligheter for misforståelser i samtalen. Underveis i intervjuene passet jeg derfor på å spørre en ekstra gang eller gjenta svaret til informantene for å sjekke om jeg hadde oppfattet de riktig. Dette kalles *dialogisk validering* og kan bidra til at råmaterialet i lydopptaket i størst mulig grad representerer en felles forståelse mellom forsker og deltaker om den historien som skapes (Malterud, 2017).

Fremstilling av forskningsprosessen er sentral for gyldigheten i forskningen (Malterud, 2017). All kunnskap har begrenset gyldighet, med mindre den kan deles og formidles til andre. Forskerens evne til å fortelle andre hva vi har gjort på en måte som blir forstått og anerkjent, påvirker kunnskapen til å bli mer gyldig. Dette kalles ifølge Kvale (1996) for kommunikativ validitet (Malterud, 2017). Tidligere i oppgaven har jeg trinnvis gjennomgått hvordan jeg har gått frem metodisk. Jeg har vist hvordan jeg har gjennomført analyse av datamaterialet ved

bruk av en systematisk tekstkondensering (Malterud, 2017). Jeg har tatt utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv for å se på erfaringer og opplevelser med kropp og «kroppspress».

Ifølge Kvale & Brinkmann (2015) handler validitet i kvalitativ forskning om «i hvilken grad en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). For å sikre dette brukte jeg mye tid på å utforme en god intervjuguide i forkant av intervjuene. Ved å gjennomføre prøveintervju på samme trinn på en annen ungdomsskole fikk jeg vurdert spørsmålsformuleringene og intervjusituasjonen. Under intervjuene prøvde jeg å stille meg mest mulig objektiv, samtidig som jeg prøvde å legge til rette for en trygg og behagelig atmosfære, slik at informantene kunne åpne seg og fortelle det de ønsket uten å bli ledet av meg som intervjuer.

#### 4.7.3 Overførbarhet

Overførbarhet handler om hvor stor overførbarhet oppgavens resultater har (Malterud, 2017). Ifølge Kvale og Brinkmann (2009) kan overførbarheten først avgjøres når reliabiliteten og validiteten er sikret. Kvale og Brinkmann (2009) sier at i kvalitativt intervju kan det være for få intervjupersoner til at man kan generalisere resultatene. Det vil si at vi ikke har nok intervjupersoner til å kunne slå fast noen sannhet, eller generalisere funnene. I denne studien har jeg selv valgt ut intervjupersonene, noe som også kan føre til mulighetene til å generalisere blir mindre. Kunnskapen som kommer frem fra mine intervjupersoner vil ikke være representativ for alle jenter i niendeklasse (Kvale og Brinkmann, 2009). Det er imidlertid ikke nødvendigvis et mål at kvalitative studier skal kunne generaliseres, eller overføres. Ofte fremstiller kvalitative undersøkelser en forståelse som kun har relevans i den sammenhengen der forskningen ble utført (Thagaard, 2013).

Videre blir spørsmålet om kunnskapen kan overføres til andre relevante situasjoner eller om det kun er private resultater (Malterud, 2017). Med dette menes at jeg har etablert beskrivelser, begreper, fortolkninger og forklaringer som også kan benyttes i liknende sammenhenger (Kvale & Brinkmann, 2009). Ifølge Thagaard, 2013) er det forskerens oppgave å argumentere for at tolkningen i en studie, kan være relevant i en større sammenheng. Jeg mener at denne studiens resultater muligens kan overføres til liknende situasjoner. Denne studien kan ha overføringsverdi til andre niendeklassinger, eller kanskje ungdomsskoleelever generelt. For å gi et innblikk i hvilke situasjoner og hvilke elever denne



studien kan ha overføringsverdi til, vil det i starten av resultat – og drøftingsdelen komme en beskrivelse av intervjupersonene som er valgt ut for denne studien.

#### 4.8 Studiens sterke og svake sider

Antall informanter i denne studien er i tråd med det Kvale og Brinkmann (2015) anbefaler. I følge Kvale og Brinkmann (2015) blir kvalitative intervju ofte kritisert for å ha for få deltakende informanter. Denne kritikken kommer fra den naturvitenskapelige tankegangen som mener at resultatene må være generaliserbare for å være vitenskapelige. Formålet med det kvalitative intervjuet er å få innsikt i det spesielle, og er derfor ikke en innsamling av generaliserbare data. Antall informanter er valgt ut fra denne studien sitt formål, omfang og varighet. Ved å ha et større omfang av informanter ville det kunne gi studien er bredere kunnskapsgrunnlag, samt større overførbarhet til andre skoler. Et større antall informanter kunne derimot resultert i mindre tilgjengelig tid for en dypere samtale, som et kvalitativt forskningsintervju krever (Kvale og Brinkmann, 2015). En styrke med studien var at informantene hadde i forkant av de individuelle intervjuene, jobbet med det tverrfaglige prosjektet om tema over fem dager. Jeg mener at dette førte til et grunnlag for å få utdypende intervju.

Min interesse og kunnskap på feltet kan sees på både som en styrke og en begrensning. Det kan føre til at jeg som forsker blir blind på nyanser og aspekt gjennom hele forskningsprosessen, fra utforming av intervjuguide, til gjennomføring av intervju, analyse og presentasjon av resultatene. På den andre siden kan interessen og kunnskapen jeg har med meg inn i forskningsprosessen gjøre meg enda tryggere på hva som skal undersøkes, og hvordan jeg må planlegge og gjennomføre prosjektet. Om den bakgrunnskunnskapen jeg har til tema kan gi utslag i negativ eller positiv retning, kan i tilfellet avgjøres ved å se på reliabiliteten og validiteten i oppgaven (4.7). Jeg mener selv jeg har vært åpen om forskningsprosessen, noe som har innvirkning på denne oppgavens reliabilitet.

#### 4.9 Ethiske refleksjoner

Kvalitativ forskning innebærer kontakt med de som studeres. Det vil derfor være viktig å følge etiske retningslinjer som ligger til grunn for forskning. Ethiske dilemmaer kan oppstå gjennom hele forskningsprosessen, og det var som forsker viktig å ta hensyn til at disse problemene kunne oppstå helt fra begynnelsen av prosessen (Kvale og Brinkmann, 2015).

I gjennomføringen av transkripsjon innebærer det etiske spørsmål. Da intervjuene kan inneholde følsomme emner, er det viktig å beskytte konfidensialiteten både til intervjupersonen og til personene og institusjonene som nevnes i intervjuet (Kvale og Brinkmann, 2015). Dette gjorde jeg ved å lagre opptakene og transkripsjonene trygt, ved passordbeskyttelse.

Denne oppgaven innebar innhenting og behandling av personlige opplysninger og meninger. På grunn av dette var det nødvendig å melde inn prosjektet til NSD. NSD godkjente søknaden, som betyr at prosjektet kunne settes i gang fordi det ikke innebar direkte identifiserbare opplysninger. Informantenes navn har blitt erstattet med fiktive navn i oppgaven. Ved prosjektets slutt vil alt datamaterialet bli slettet. Når det gjelder etikk i forskningen, har jeg tatt hensyn til noen etiske retningslinjer som vil bli presentert følgende.

*Informert samtykke* innebærer at forskningsdeltakerne informeres om undersøkelsens overordnede formål og om hovedtrekkene i designen (Kvale og Brinkmann, 2015). Her fikk informantene mine informasjon om at intervjuene kom til å ta for seg temaer som omhandler temaer som kropp, kroppspress, kroppsøvingsfaget og sosiale medier. Informantene ble informert om at undersøkelsen ville bli anonymisert i ettertid, og at ingen utenfor prosjektet ville få tilgang til datamaterialet. De ble også informert om at de kunne trekke seg fra studien når som helst. Ved informert samtykke kan jeg være sikker på at informantene deltar frivillig. Dette ble utført ved å få en skriftlig signatur både fra elevene og fra foresatte, på at de har forstått og godtatt informasjonen og gitt samtykke til å delta (Kvale og Brinkmann, 2015).

*Konfidensialitet* i forskninger innebærer at private data som identifiserer deltakerne, ikke avsløres (Kvale og Brinkmann, 2015). Det handler om å bli enige med deltakerne om hva som kan gjøres med dataene som blir et resultat av deres deltakelse. I mitt forskningsprosjekt ble det gjennomført individuelle intervju, og datamaterialet er derfor informantenes private utsagt. For å beskytte informantene, har jeg som tidligere nevnt gitt de fiktive navn og datamaterialet vil bli slettet ved prosjektets slutt.

*Forskerens rolle* som person er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskapen og de etiske beslutningene som treffes i kvalitativ forskning (Kvale og Brinkmann, 2015). Betydningen av forskerens integritet øker i forbindelse med intervju, fordi intervjueren selv er det viktigste redskapet til innhenting av kunnskap. Etske retningslinjer og teorier kan bistå

forskeren i å treffe valg, men når det kommer til stykket er det forskerens kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet som er avgjørende (Kvale og Brinkmann, 2015). I arbeidet med å samle inn data har jeg fått tilgang til informantenes tanker, følelser og opplevelser rundt temaet. Samtaler rundt kropp og kroppspress kan oppleves sårbart, spesielt for denne aldersgruppen. Likevel opplevde jeg at de fleste av informantene åpnet seg rundt temaene, og var komfortable i intervjusituasjonen.

*Konsekvenser* handler om de mulige konsekvensene det innebærer å delta i en kvalitativ undersøkelse (Kvale og Brinkmann, 2015). Dette innebærer å ta hensyn til mulige skade undersøkelsen kan påføre deltakerne, og de fordeler de kan forvente å få ved å delta i undersøkelsen. Potensielle fordeler for deltakeren og betydningen av den oppnådde kunnskap bør veie tyngst. Jeg som forsker har ansvar for å reflektere over disse mulige konsekvensene for både de som deltar i undersøkelsen og den større gruppen de representerer. Kvalitativ forskning kjennetegnes av å være åpen og intim og kan få deltakerne til å gi opplysninger de kanskje vil angre på senere at de har gitt (Kvale og Brinkmann, 2015).

I dette kapitlet har jeg gjennomgått valg av metoder og begrunnelser for disse, samt etiske refleksjoner rundt prosjektet. Jeg har også gjort rede for fremgangsmåten i analysene. I neste kapittel følger resultatene fra analysen.

## 5.0 Resultat og diskusjon

I dette kapitlet presenterer jeg resultatene og analyser av datamaterialet. Jeg har tatt utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv, ved bruk av et livsverdensintervju. Hensikten har vært å komme tettere inn på elevenes erfaring med kropp, kroppsideal og kroppspress. Problemstillingen jeg har forsøkt å belyse er:

- *Hvordan erfarer jenter i 9.klasse kropp, kroppsideal og kroppspress?*

Fenomenologisk perspektiv er relevant for undersøkelsen, fordi studien tar for seg enkeltindividets erfaring. Fenomenologien er opptatt av subjektets erfaring av livsverden, og hvordan han/hun oppfatter hverdagslivet (Van Manen, 2007). På samme måte vil denne studien få frem elevenes subjektive opplevelse med kropp i kroppsøvingfaget, og hvordan de oppfatter og erfarer kropp og kroppspress i garderoben, blant venner og på sosiale medier.

I analysen har de seks informantene mine fått nye navn for å ivareta konfidensialiteten og vil i analysen bli presentert som *Silje, Amalie, Sara, Elise, Sol og Mari*. Videre vil jeg presentere informantene i studien.

### 5.1 Presentasjon av intervjupersonene

I forbindelse med gjennomføring av intervju, valgte jeg ut seks jenter til intervjusamtaler. De var fra tre forskjellige klasser ved samme ungdomsskole. Videre følger nå en presentasjon av de utvalgte informantene, basert på tidslinjen de leverte inn på forhånd og på mine subjektive vurderinger etter intervjuene. Som beskrivelsene viser, har jeg delt intervjupersonene inn i grad av fysisk aktivitet, inndelingen er «svært aktiv», «middels aktiv» og «lite aktiv». Dette er tatt ut fra intervjupersonenes egne besvarelser på tidslinja, og altså ikke min subjektive vurdering.

#### Silje

Silje er ei jente som er svært aktiv både i kroppsøvingstimene og på fritiden. Fysisk aktivitet er en stor del av hverdagen til Silje. Hun er aktiv i fotball og har trening ca. fem ganger i uken. I tillegg til dette trener hun på egenhånd, gjerne styrketrening. Hun har tidligere spilt handball. Silje er veldig glad i kroppsøvingfaget og synes det er en god variasjon i

aktiviteter. Når det gjelder fokus på kropp mener hun at utseende ikke er så viktig for henne, og kroppspresset mener hun ikke angår henne, selv om hun vet at det foregår blant mange rundt henne.

### Amalie

Amalie er svært aktiv i både kroppsøvingstimene og på fritiden. Hun spiller handball, og driver egentrening i form av jogging og ulike styrkeøvelser. Hun er veldig glad i kroppsøvingfaget og generelt veldig glad i å være i aktivitet. Hun har tidligere drevet litt med ridning, fotball og dans. Hun opplever at det er et stort fokus på kropp både på fritiden hennes og på skolen.

### Sara

Sara er en middels aktiv jente. Hun driver ikke med noen spesiell aktivitet på fritiden, men har tidligere drevet med fotball, karate, turn og ridning. Hun har også gode erfaringer med skoleløp, som Tinstafetten. Hun er glad i kroppsøvingfaget, og liker generelt å være i aktivitet. Hun opplever et stort fokus på kropp i hverdagen hennes. Hun opplever spesielt et kroppspress fra sosiale medier.

### Elise

Elise er en svært aktiv jente. Hun spiller handball på fritiden og liker å løpe eller drive med andre egenaktiviteter i tillegg. Hun har tidligere spilt fotball. Hun er glad i kroppsøvingfaget, men synes det kan bli litt kjedelig med så mange folk. Hun liker når hun får løpe, og er ikke så glad i volleyball, fordi det er noe hun ikke føler hun mestrer. Hun skulle også ønske at «gymtimene» var mer slitsomme. Hun opplever at det er mye fokus på kropp i hverdagen, spesielt fra sosiale medier. Hun opplever også at det foregår mye negativt kroppssnakk om seg selv.

### Sol

Sol er lite aktiv på fritiden. Hun forklarer det med at hun har andre plikter hun må prioritere foran fysisk aktivitet. Dersom hun har tid til overs går hun gjerne en tur. Sol har tidligere prøvd seg på handball, men sluttet fordi hun ikke likte det. Sol er ikke så glad i kroppsøvingfaget. Hun forklarer at hun ikke er så vant til å være i aktivitet, så faget er derfor ikke noe hun liker særlig godt. Hun har dårlige opplevelser med løping og styrketrening i gymtimene, fordi hun synes dette er slitsomt. Hun opplever ikke så mye fokus på kropp og

kroppspress, fordi hun ikke snakker så mye om det selv. Hun sier derimot at dette er noe hun opplevde som ukomfortabelt tidligere.

### Mari

Mari er lite aktiv på fritiden. Dette begrunner hun med at hun har veldig ustabile knær, og har derfor gått mye på krykker. Hun har tidligere drevet med fotball, og ønsker å begynne på kickboksing. Hun har et helt greit forhold til kroppsøvfingsfaget, men føler at hun kan bli «pushet» litt for hardt og opplever at hun ikke blir skikkelig sett i faget. Hun liker styrketrening, fordi det gir henne en mestringsfølelse og for at hun kan bevise de andre at hun kan prestere i faget. Hun opplever at det er mye fokus på kropp både på skolen og på fritiden.

## 5.2 Presentasjon av resultater

Det er utarbeidet fem hovedtemaer som sammen skal belyse problemstillingen. I analysen presenterer jeg sitater informantene selv har sagt i intervjuet, etterfulgt av at jeg tolker datamaterialet. Videre trekker jeg frem tidligere forskning og teori som er presentert i kapittel 2 og 3. De fem hovedtemaene som er valgt ut i dette kapitlet er *forståelse av begrepet kropp, erfaringer med kroppsøvfingsfaget, garderobekultur, kroppssnakk og kroppsideal, sosiale medier og «presset angår ikke meg»*.

### 5.2.1 Forståelse av begrepet kropp

I dette kapitlet vil jeg presentere hvordan informantene forstår begrepet kropp, da dette var et begrep de jobbet med i løpet av det tverrfaglige undervisningsopplegget vi hadde i forkant av intervjuene. Gjennom analysen kommer det frem at flere av informantene har fokus på utseende når de skulle beskrive sin forståelse av begrepet kropp. Amalie beskriver sine tanker rundt begrepet kropp slik:

*«Eeh, det er egentlig ganske mange tanker som går gjennom hodet mitt da, men det er mest sånn dere.. på en måte hva det perfekte er da. Liksom.. hvorfor vi stiller oss sånne store krav..»*

Mari har lignende forståelse. Hennes forståelse av begrepet kropp er:

*«Jeg tenker hva du selv tenker om kroppen din og hva andre tenker om kroppen din, og på en måte hvordan du ser kroppen din i forhold til andre, hvordan du behandler kroppen din, ja».*

Dette tyder på at hun utelukkende snakker om utseende, at hun selv er opptatt av hvordan kroppen hennes fremstår og hvordan andre rundt henne oppfatter kroppen hennes. Her kan det tolkes at Mari sin uttalelse rundt begrepet kropp henviser til både en subjektiv forståelse og en objektiv forståelse av kropp (Engelsrud, 2006). Hennes forståelse er i tråd med Duesund (1995), som mener at kroppen både er utsatt for egne og andres kritiske blikk.

Sara beskriver at hun forbinder kropp med utseende, muskler og trening. Elise har en litt bredere oppfatning av begrepet. På spørsmål om hva hun legger i begrepet kropp, svarer hun:

*«Ehm, jeg tenker på utsiden, eller hvordan du ser ut på utsiden. Og så utseende da, og så er det. Jeg vet ikke. Det er vell hvordan man fysisk ser ut på innsiden da. Det er vell litt forskjell på det».*

Elise starter med å snakke om utseende, før hun etterhvert kommer inn på «kroppens innside». Det er tydelig at hun vet at det er mer enn kroppens utseende som er viktig, men er litt nølende og usikker når hun snakker om «hvordan man fysisk ser ut på innsiden». Når jeg spør henne hva hun mener med at det er «litt forskjell på det», svarer hun «Nei, man kan jo se veldig sunn ut og trent ut da, men så kan man spise veldig dårlig og bare ligge på sofaen hele dagen». Silje legger ikke direkte fokus på utseende, men svarer «det blir jo hva man gjør med kroppen sin da, hva man spiser og hvordan man trener osv». Sol er den eneste informantene som ikke fokuserer på utseende i sin forståelse av kropp, da hun sier at det første hun tenker på rundt begrepet kropp er puberteten og kroppens utvikling.

Resultatene i analysen tyder på at det kan være vanskelig for elevene å beskrive sin forståelse av kropp. Merleau Ponty (1994) forstår kroppen som ulike deler som står i et indre og et helhetlig forhold til hverandre, det finnes ingen skille mellom kropp og sinn.

Engelsrud (2015) skriver at vi både *er* og *har* en kropp. Ifølge analysen kan det tolkes som at informantenes forståelser av kropp i går i retning av en forståelse av stemmer overens med at «vi *har* en kropp». Beskrivelser relatert til trening, kosthold, muskler, utseende og den fysiske delen av kroppen kommer tydeligst frem blant informantene. Det er derfor en dualistisk og

objektiv kroppsforståelse som er fremtredende. Likevel har jeg en forståelse for at det kan være vanskelig å komme utenom en dualistisk og objektiv beskrivelse av kroppen. Det kan tenkes at informantene i intervju situasjonen hadde kroppsideal og kritisk refleksjon på sosiale medier som fersk bakgrunnskunnskap etter den tverrfaglige undervisningen (SoMe). Likevel er det flere resultater i analysen som stemmer overens med den objektive kroppsforståelsen. Det kommer frem i de neste temaene.

### 5.2.2 Erfaringer med kroppsøvfingsfaget

I dette avsnittet vil jeg presentere informantenes erfaringer kroppsøvfingsfaget. Dette var et tema vi snakket om innledningsvis i intervjuene, for å få et innblikk i deres forhold til både fysisk aktivitet og kroppsøvfingsfaget, og for å ha et grunnlag å bygge de neste spørsmålene på.

Silje og Amalie sier at de trives veldig godt i kroppsøvfingsfaget. De er begge aktive i organisert idrett på fritiden, og refererer til idrettene sine (henholdsvis fotball og handball) når de snakker om hva de liker best i faget. Når jeg spør Silje om det er noe spesielt hun synes er gøy med kroppsøvfingsfaget svarer hun «jeg liker egentlig alt med det». Jeg tolker det som at Silje er en av elevene som stort sett har positive erfaringer med kroppsøvfingsfaget.

Elise, som er aktiv innen handball og løping på fritiden opplever at faget er: «som regel gøy, men det kan bli litt kjedelig når det er så mange der», og legger til at i tillegg til å spille handball på et lag, er hun veldig glad i å trene alene. Sara trives i kroppsøvfingsfaget, og har gode opplevelser med konkurranser hun har mestret, men skulle ønske at det var flere valgmuligheter.

Sol, som ikke driver med noe aktivitet på fritiden, forklarer at hun ikke er så glad i kroppsøving. Hun begrunner det med at hun ikke er så vandt til å være i aktivitet. På spørsmål om hun kan fortelle om en time hun husker spesielt godt, forteller hun om en time der de trente styrke og hadde løping til oppvarming, noe hun opplevde som negativ fordi hun ble sliten i kroppen. I motsetning til informantene som har positive erfaringer med kroppsøvfingsfaget, velger Sol å fortelle om en time hun opplevde og husket som spesielt ubehagelig. Den følelsen Sol får av å bli sliten i kroppen, kan for henne være medvirkende til hennes negative erfaring med kroppsøvfingsfaget.



Mari, som også er blant de «ikke aktive» informantene, beskriver at hun har et helt greit forhold til kroppsøvingsfaget. Hun legger til at hun føler at hun blir for hardt «pushet» av lærerne, og opplever at noen lærere ikke kjenner elevene sine godt nok. På spørsmål om hvilken type kroppsøvingstimer hun liker best, forklarer hun at det er timene hun får trene styrke. Hun beskriver at hun får en mestringsfølelse av styrketrening, og føler hun kan bruke det til å bevise de andre at hun også kan prestere i faget. For Mari er følelsen av å bruke kroppen sin til noe hun føler hun mestrer, viktig for hennes erfaring av kroppsøvingsfaget. Slike erfaringer av egen kropp, som i følge van Manen (1990) blir kalt for levd kropp, er erfaringer av verden gjennom kroppen, som i dette tilfellet er kroppsøvingsfaget.

Mari har gitt uttrykk for at hun opplever at medelevene sine undervurderer henne og at hun er vant til å bli sett på som liten og svak. Duesund (2003) sier at hvordan vi ser på oss selv er knyttet til hvordan andre oppfatter oss, og den sosiale konteksten er alltid til stede. Når jeg spør henne om hvilken type fysisk aktivitet hun liker best, svarer hun:

*«Jeg har lyst å begynne på kickboksing. Det høres gøy ut, og du får på en måte vist litt mer hva du kan. For jeg er så vant med at jeg blir sett på som liten, og da er jeg heller ikke sterk, og da klarer jeg ikke å passe på meg selv eller noen ting»*

Mari gir uttrykk for at medelever har skapt mye av hennes selvforståelse, at noen tror det er akseptabelt å løfte henne, fordi hun er liten og lett, og at hun blir oppfattet som svak, noe hun selv mener at hun kan «motbevise». Hun begrunner også at ønsket etter å starte med kickboksing kommer av at det er noe hun tror hun kan «mestre» og «vise de andre». Denne opplevelsen av å være synlig, forstått gjennom levde relasjoner, dreier seg om Maris erfaring av at hennes egen kropp er observert av andre (Van Manen 1990). Her kan det tolkes at følelsen Mari får av å mestre en aktivitet, påvirker hvordan hun erfarer sin egen kropp og sitt eget kroppsilde (Duesund, 2003). Borgen og Engelsrud (2015) hevder at undervisning som tilrettelegger for mestring hos hver enkelt elev, kan bidra til å utvikle elevenes selvfølelse og identitet. Det kan tolkes som at Maris erfaring med mestring i faget, kan bidra til hennes erfaring med eget kroppsilde.

Analysen viser at erfaringen av fysisk mestring under kroppsøvingstimene er en viktig faktor for at elevene skal oppnå gode erfaringer med faget. Analysen tyder også på at de elevene som ikke er idrettsaktive på fritiden, erfarer kroppsøvingstimene som for harde fysisk. Sol gir

uttrykk for at kroppsøvingstimene blir for slitsomme for henne, spesielt når de inneholder styrketrening og løping. Det at Mari, som opplever at hun er for liten og svak, og Sol som erfarer at hun ikke klarer å leve opp til de fysiske kravene som hun opplever i kroppsøvingsfaget, kan virke inn på deres erfaringer i kroppsøvingsfaget. Det kan føre til at de ikke føler seg hjemme i den verden de er en del av, som i dette tilfelle er kroppsøvingstimen (Duesund, 1995). Mari erfarer også at medelevene undervurderer henne, på grunnlag av at hun er liten fysisk. Denne erfaringen Mari gjør seg gjennom den levde relasjonen med medelevene i klassen forstår jeg som en erfaring at hun opplever et «ikke-gjensidig» blikk. Jeg tolker det som at Mari føler at medelevene objektiverer henne. Dette kan skape en splittelse mellom den levde kropp og objektskroppen (Duesund, 2003).

Van Manen (2007) påpeker at levde kropp handler om hvordan den enkelte oppfatter sin egen kropp, og hvordan han/hun erfarer verden gjennom den. Merleau-Ponty presenterer en forståelse av at kroppen er en kroppslig eksistens (Duesund, 2003). Kroppen søker mening, og vi erfarer gjennom kroppene våre. Vår mening vil altså bestandig oppleves i og gjennom kroppen vår. I resultatene kommer det frem at intervjupersonene ønsker å gjøre aktiviteter de presterer i. Silje forklarer at en time hun husker spesielt godt var en time hun fikk lede klassen i, og de hadde ballspport. Silje mestrer godt ballspport, og gjennom å lede klassekamerater i noe hun selv mestrer godt, får hun en god erfaring til sin egen levde kropp. Hun oppnår positiv mening gjennom sin egen kropp. Den gleden Silje får av å drive både med ballspport og lære det videre til klassekameratene sine kan sees i sammenheng med det fenomenologiske begrepet «jeg kan», og det å føle seg hjemme i den verden man er en del av. Silje er en sterk elev i kroppsøvingsfaget, i tillegg til å synes samtlige av kroppsøvingstimene er givende, behersker hun de aller fleste aktivitetene hun blir stilt ovenfor. Jeg tolker det som at Silje erfarer kroppen som ekstatisk i de fleste kroppsøvingstimene (Leder, 1990). Ferdighetene hennes i kroppsøving er innlærte, og dermed nedfelt i hennes livsverden (Merleau-Ponty, 2002). Det at hun føler seg hjemme i den verden hun er en del av, som i dette tilfellet er kroppsøvingsfaget, utgjør hennes erfaring av faget.

Duesund (2003) påpeker at vi gjennom nye øvelser blir mer bevisste på kroppslig utførelse, og trenger å anstrenge oss mindre når øvelsene er innlærte. Det gir derfor mening at elever som er utrygge ønsker å gjøre øvelser de presterer i. Sara, som har et middels forhold til kroppsøvingsfaget, har tidligere positive erfaringer med å delta i løp, og gir uttrykk for at hun ønsker å ha mer tid til å trene løping i kroppsøvingstimene. Hun har positive opplevelser med

de gymtimene der de løper en runde som de tidligere har løpt, med mål om å slå sin egen rekord. For Sara, der løping er en innlært øvelse vil hennes kroppslige bevegelser, altså hennes levde kropp (Van Manen, 1990) være viktig for hennes erfaring av kroppsøvingsfaget. Sol og Mari derimot, har negative opplevelser med løping i gymtimene, for de opplever det ubehagelig å bli sliten. Gjennom deres erfaringer av levd kropp, erfarer de begge kroppsøvingsfagets løpeøkter som slitsomme. I deres tilfelle, der de erfarer løpeøktene som fysisk harde, vil de i liten grad føle seg hjemme i den verden de er en del av. Dette kan ha betydning for deres erfaring med til kroppsøvingsfaget. Kroppen kan virke dys-fremtredende når vi føler at vi ikke mestrer en øvelse (Duesund, 1995), som stemmer overens med Sol og Mari sine levde erfaringer av å ikke mestre løping i kroppsøvingstimene.

Mari forteller at hun ikke føler at lærerne er flinke nok til å se hver enkelt elev. Duesund (1995) hevder at skolen må forholde seg til den helhetlige elev. Mari erfarer at læreren ikke tar hensyn til den fenomenale kropp. At hun erfarer at lærerne ikke er flinke nok til å se hennes helhetlige kropp, kan resultere i en dys-fremtredelse, og påvirke egen erfaring av kropp. Mari opplever også at hun blir «pushet for hardt» av lærerne i ut i fra hennes forutsetninger. Hun opplever at noen lærere ikke kjenner elevene sine godt nok. Her kan det tolkes som at det ikke blir tatt hensyn til den subjektive kroppen til Mari, eller de andre elevene, men at kroppen blir gjort til gjenstand for kun å prestere. Kroppen vil kunne sammenlignes med et instrument eller maskin, i tråd med hva den dualistiske forståelsen av kropp ofte forbindes med (Engelsrud, 2006).

Både i forhold til oss selv og i forhold til andre er kroppen vår både objektiv og subjektiv. Vi ser andre og andre ser oss. Van Manen (2007) påpeker at vi danner et inntrykk av hva andre mener om oss og det er med på å påvirke vårt selvbilde. Hvem man går i klasse med er ikke en valgt levd relasjon, men et resultat av tilfeldigheter. Noe som gjør at en kan komme i klasse med folk hvor man utvikler mange gode levde relasjoner til. At Mari har erfart negative opplevelser med medelevene sine, som at de trodde det var greit å løfte henne opp fordi hun var det hun selv definerte som liten av vekst, har ført til negative levde relasjoner til de andre i klassen. I følge Duesund kan de negative levde relasjonene ha innvirkning på hennes eget kroppsbilde (Duesund, 1995).

I motsetning til Mari ønsker noen av informantene at gymtimene er mer slitsomme. På spørsmål om det var noe informantene ønsket at det var mer av i faget, svarer Elise:

*«Mer slitsomt, jeg vet ikke jeg, hehe. At det var litt tyngre da på en måte. Bli litt mere pusha, litt mer styrke, litt mer løping kanskje. Noe som gjør at man blir sliten, eller kjenner at man blir sliten».*

Når jeg videre spør Elise om hun kan beskrive hvordan den perfekte gymtimen er for henne, svarer hun:

*«Mmm, det vet jeg ikke. Kanskje ha det litt gøy da, spille kanonball, stikkball og så er det litt slitsomt, kanskje litt løping, men også gøy etterpå, etter man har sliti seg ut, jeg vet ikke jeg».*

Dette er i tråd med studien til Walseth et al. (2015) som sier at jenter omfavner fitnessdiskursen, noe som kan ha påvirkning på deres erfaringer med kroppsøvingsfaget. Jenter ønsker at effektiv trening skal få mer plass i faget. Jeg tolker det også i tråd med studien til Azzarito & Salmon (2006) som sier at kroppsøvingstimene engasjerte elevene når aktivitetene kunne bidra til å forme eller beholde en tynn, slank eller muskuløs kropp.

Det som derimot bryter mellom funnene i min studie og studien til Walseth et al. (2015) er at informantene i min studie i stor grad ønsker at ballaktiviteter skal få plass i kroppsøvingsfaget, mens i studien til Walseth et al. (2015) viser funnene at tradisjonelle ballaktiviteter ikke blir sett på som ordentlig kroppsøving.

Sol sier at hun liker best de aktivitetene der det er alle mot alle, og ikke lag. Dette kan tolkes som at hun erfarer klassen som et konkurransepreget miljø, og siden hun oppfatter seg selv som en svak elev i kroppsøvingsfaget, kan det tyde på at hun føler et mindre press på å prestere dersom det er alle mot alle, for da ødelegger hun kun for seg selv, og ikke for de andre klassekameratene som hun er på lag med. Hun unngår å bli bedømt. Mari opplever at løping som ubehagelig, fordi hun blir så sliten. Duesund (2003) trekker frem at hvis en føler mangel på gjensidighet igjennom levde relasjoner stiger selvbevisstheten, og en kan erfare seg selv som i veien for sosiale sammenhenger. Dette er noe jeg forstår at både Mari og Sol erfarer rundt sine helhetlige kropper i kroppsøvingsfaget.

I følge Van Manen (2007) er fortid og nåtid viktig under den levde erfaringen. Merleau-Ponty (1994) snakker om at funksjonelle endringer i kroppen, som en skade kan være med inn i nåtidens prestasjoner. Sara nevnte at hun ikke likte å delta i svømming, fordi hun som liten hadde opplevde å nesten drukne. Sara tar altså med seg tidligere erfaringer inn i nåtiden, og i kroppsøvingstimen. Dette kan ha gitt Sara en negativ erfaring med svømming i kroppsøvingsfaget, og påvirke hennes deltakelse med aktiviteten. Når det gjelder den tidligere erfaringen Sara hadde med svømming, kan det tolkes som at hun er oppmerksom på at dette kan forekomme, som gjør at hun opplever å sitte fast i den dys-fremtredende kroppen i møtet med svømming. Dette kan føre til at det blir et hinder for selvfølelsen og for å oppnå den ekstatiske kroppen i aktiviteten svømming (Leder, 1990).

Hvordan informantene i min studie erfarer kroppsøvingsfaget kan tyde på at har en sammenheng med om de er aktive på fritiden. Mestring i faget er en viktig faktor som påvirker elevenes erfaring av kroppsøvingsfaget som noe positivt eller negativt. Ifølge Duesund (1995) er kroppens møte med verden rundt viktig for å forstå kroppens betydning for vår identitet og følelse av å være et «jag». Hvem vi «er», hva vi erfarer som kropp i verden og hvordan vi forstår oss selv og våre erfaringer er knyttet til den kulturen og de omgivelsene vi er omgitt av (Moen & Rugseth, 2018). Elevene som må utøve aktiviteter de selv føler lavt mestringsnivå i, opplever større grad av mistrivsel og usikkerhet i faget, og en dys-fremtredelse av kroppen. En elev gir også uttrykk for at kroppsøvingslæreren spiller en viktig rolle med tanke på å se eleven som et helhetlig individ.

Kroppsøvingsfaget er en arena der kroppen står i sentrum. Elevenes erfaringer med egen kropp kommer lett til syne. Aktiviteter som ballspill og fysisk trening i form av løping og styrketrening er i følge informantene med på å sette fokus på kroppen. Elevenes erfaringer med de ulike aktivitetene var varierende. Mens noen av informantene erfarte kroppen som dys-fremtredende i sammenheng med løping og testing, var det andre som erfarte kroppen som ekstatiske i samme aktivitet. I artikkelen til Walseth et al. (2017) kom det frem at ungdomsskolejenter tok avstand fra de tradisjonelle ballaktivitetene til fordel for fitnesskulturen. Informantene i min studie ønsket mer effektiv trening i kroppsøvingstimen i retning av fitness, men de ønsket derimot ikke å bytte ut ballaktivitetene.

### 5.2.3 Garderobesituasjonen

Når jeg intervjuet informantene om deres erfaringer med kroppsøvningsfaget, ble det naturlig å komme inn på temaet garderobekultur. De seks informantene hadde ulike aktivitetsbakgrunn og aktivitetsnivå, og opplevde også ulike grad av trivsel i kroppsøvningsfaget. Når det gjelder miljøet i garderoben, kommer det også frem at dette oppleves ulikt, og det kan tyde på at trivsel i faget generelt gjenspeiler trivsel i garderoben, og omvendt. Når jeg spurte Elise om hun opplevde at det var mye diskusjoner rundt kropp før, under eller etter kroppsøvingstimene, svarte hun:

*«Nei? Jeg tror ikke det. Eller? Nei. Det er bare noen som liker å vise seg frem da, i garderoben, det er litt irriterende, men det er ikke noe diskusjoner akkurat. Men vi blir jo litt lei av at noen skal være så selvopptatte og stå der og danse i garderoben etterpå og, det er litt irriterende da».*

Silje, Amalie og Elise som alle har et veldig høyt generelt aktivitetsnivå og uttrykker at de trives godt i kroppsøvningsfaget, har en tilnærmet lik opplevelse av garderobesituasjonen. Silje opplever garderobesituasjonen som grei og tror de fleste andre opplever det greit å skifte foran andre. Dette stemmer overens med funnene i studien til Moen et al. (2019) som tyder på at norske elever opplever det greit å dusje sammen på skolen etter gymtimen. I en tidligere undersøkelse som Moen et al. (2017) har gjort på ungdomstrinnet i en middels stor kommune i Norge, svarer 87,5% av jentene på ungdomstrinnet at de synes det er greit å dusje, mens 17,6% av jentene sier at de ikke synes det er greit å dusje.

Amalie beskriver miljøet i garderoben som åpent og trygt: «Der er vi veldig åpne egentlig. Det er ikke sånn dere... gjemme seg så mye. Vi er egentlig veldig åpne blant oss jentene i klassen. Vi er trygge på hverandre». På videre spørsmål om hun tror alle føler det sånn svarer hun: «Mm, kanskje ikke alle, men alle skifter og sånn, foran hverandre». Hun legger til at hun selv synes at det kan være litt ubehagelig, og at det kommer an på hvem andre som er i dusjen når hun skal dusje, da hun føler seg tryggest på de hun er nærmest venninne med. Elise beskriver garderobekulturen som bra, men opplever at det er andre i klassen som ikke liker så godt å skifte foran andre, inkludert hun selv. Likevel opplever hun at det ikke er noe problem å skifte en annen plass. I studien til Moen et al. (2017) er 14,9% enige i påstanden «jeg liker ikke å være naken sammen med andre». I likhet med funnene i min studie, er det noen elever som synes det kan være utfordrende med dusjsituasjonen. Countrier et al. (2005) har gjort

lignende undersøkelser blant elever på ungdomsskole og videregående i USA. Resultatene viste at dusjing var en barriere for deltakelse i kroppsøving. Det var flere elever på ungdomsskolen enn videregående som var enige i påstanden «jeg er ikke komfortabel med å skifte foran andre». Det var også flere jenter enn gutter som følte det ukomfortabelt å skifte foran andre av samme kjønn (43,7% mot 27,5%). Resultater fra en annen amerikansk studie av jenter på ungdomstrinnet viste at de synes det var greit å være i garderoben i kroppsøving, men at de skiftet bak et håndkle. Jentene ønsket å være private i en offentlig setting (Fisette, 2011). Dette kommer også tydelig frem hos en av mine informanter.

Mari, som også beskriver seg som veldig lite aktiv på fritida, og synes kroppsøvingfaget er «helt ok», har negative erfaringer med garderobesituasjonen. Hun sier at hun skifter ofte på do, og tror også at det er andre jenter i klassen som føler ubehag med tanke på skifting og dusjing foran de andre jentene.

*«Jeg og venninna mi, vi skifter ikke så ofte i garderoben, vi skifter ofte når de andre er ferdig skifta, og så har jeg som regel alltid med meg en eller annen lang genser eller lang jakke, for da kan jeg bare ta på meg de».*

I tillegg opplever Mari at det ikke akseptabelt å skifte en annen plass. Sol, som er veldig lite aktiv, og ikke så glad i kroppsøvingfaget, beskriver også sin erfaring med å ikke være komfortabel i garderoben. Hun opplever garderobesituasjonen som helt grei, og at hun føler at folk viser respekt for at alle ikke er like komfortable. Det kommer tydelig frem at dette er noe hun har opplevd ubehagelig lenge. Hun sier:

*«Før så pleide jeg å virkelig mislike å skifte klær foran de andre, og det var egentlig mest fordi.. jeg likte ikke, det var da før når folk alltid hadde noe å si da om andre sin kropp, og det likte jeg ikke...».*

Selv om hun av og til velger å skifte på do, sier hun at hun opplever at blir akseptert fra de andre jentene å skifte en annen plass, som for eksempel en annen garderobe eller på toalettet. Silje, som i utgangspunktet trives godt i kroppsøvingfaget, beskriver:

*«Det spørres hvem som er i dusjen, om det er en nær venninne av meg så går det fint, men om det er en som ikke er så nær, så kan det være litt ekkelt på en måte da».*

Van Manen (2007) påpeker at levde rom omhandler relasjon mellom mennesket og rommet, hva personen føler om rommet er med på å påvirke hvordan noen opplever noe. Mange av intervjupersonene uttrykker ubehag de opplever rundt garderobesituasjonen. I denne situasjonen, der garderoben er det levde rom, erfarer de fleste elevene det levde rom som negativt. Noen ønsker å dekke seg til når de skal skifte tøy, noen foretrekker å skifte på toalettet og noen opplever det som ubehagelig å dusje sammen med personer de ikke kjenner så godt. Det kan tolkes som at noen føler et sterkere ubehag i kroppsøvfingsfaget i relasjon med medelever de ikke kjenner så godt. For disse elevene har de levde relasjonene til andre medelever påvirkning på deres ubehagelige erfaring med garderobesituasjonen (Duesund, 2003). Selv om flere av informantene opplever det ubehagelig å skifte foran de andre i klassen, kommer det også frem fra en av informantene at hun føler det blir akseptert å skifte en annen plass. Her kan tolkes som at hennes levde relasjoner til medelevene erfares som positive (Van Manen 1990).

Garderoben er en arena hvor kroppen lett kan bli gjort til et objekt. Både i timen og i garderoben før og etter timen blir kroppen synlig gjennom hva man har på seg, aktivitetene man driver med og spesielt skifting og dusjing. I følge Moen et al. (2019) opplever norske ungdommer at det er greit å dusje sammen på skolen etter kroppsøvingstimen. Dette viser også resultatene i min studie, der de fleste av informantene opplever at det går greit å dusje. Flere av de legger likevel til at de erfarer at det er tryggest å dusje sammen med vennene sine eller noen de kjenner godt. Moen et al. (2017) viser i sin studie til at 14,9% av jentene er enige i påstanden «jeg liker ikke være naken sammen med andre». Noen foretrekker å skifte en annen plass eller skjule kroppen når de skifter, og i likhet med studien til Fisette (2011) ønsker å være private i en offentlig setting. Funnene i min studie tyder i likhet med studien til Moen et al. (2017) at garderobe- og dusjsituasjonen ikke er den mest utbredte utfordringen blant elevene, men at det kan være en utfordring for de det gjelder.

#### 5.2.4 Kroppssnakk og kroppsideal

I analysen kom det frem at informantene snakker mye om kropp og utseende i hverdagen, både på skolen og på fritiden, og det blir snakket om egne og andres kropp. Å snakke negativt om sin egen kropp og positivt om andres kropp går ofte igjen. Kroppsfokuset kommer både fra venner og klassekamerater, og fra kjente personer og «influensere» på



sosiale medier. Flere forteller at de prøver å ikke fokusere så mye på det, men at mange som snakker seg selv ned, drar også med seg andre. Amalie sier:

*«Så kan det bli veldig sånn dere, at man føler seg sånn dere, litt dum da kanskje, fordi viss den personen sier for eksempel at den er tjukk da, så er den egentlig ikke tjukk. Og så veit du at du egentlig selv er litt større enn den personen, så kan du føle deg litt dum sånn sett».*

Når jeg snakker med Elise hvordan hun opplever kroppssnakk, forteller hun at det er mange som «fisker etter komplimenter»:

*«Nei, liksom, det er mange som vet dem ser bra ut, og så står de foran speilet og sier sånn «åh, jeg er så stygg i dag» eller «åh, jeg er så feit» eller tjukk eller noe. Så kommer de andre og sier sånn «nei, du er ikke det, du er pen». Det blir litt sånn fising etter komplimenter da, det blir veldig tydelig at det er det folk driver med».*

Samtlige av jentene er enig i at fenomenet om å snakke negativt om sin egen kropp og positivt om andre ikke er bra. Det sliter de ut og påvirker menneskene rundt de. Flere av jentene sier at de prøver å bli mer fornøyde med seg selv sånn som de er. Likevel kommer det tydelig frem at det er et kroppsideal som går igjen hos de fleste. Silje mener at hun selv ikke snakker med vennene sine om kropp, men opplever at folk rundt henne har samtaler om kropp. Disse samtalen går ofte ut på hvem som har størst rumpe, og negativt kroppssnakk om seg selv går ofte igjen. Sara opplever at det er mye fokus på kropp i hverdagen hennes, både på fritiden og på skolen. Det er mye snakk om kropp, spesielt før og etter gymtimene. Samtalene går ut på hvem som har finest kropp og hvordan de skulle ønske at deres egne kropper så ut. Hun mener at dette kroppssnakket fører til at hun tenker mer over sin egen kropp. Det er mye fokus på rumpe og pupper og at du skal «være tynn og se fin ut». Selv innrømmer hun at dette også er hennes kroppsideal.

Mari mener at kroppene skal være naturlige. Likevel tror hun at de aller fleste vil endre på noe med seg selv, og at ingen føler seg «kjempebra» med sånn dem er. Mari beskriver et lignende kroppsideal som Sara:

*«Men det blir jo sett på at du skal ha den største rumpa og de største formene og noe sånt no. Jenter skal jo ikke se ut som en Barbie! Du skal på en måte se at det er et menneske i tillegg».*

Hun opplever dette fokuset på kropp i hverdagen er grusomt. I likhet med Sara opplever hun at det er flere som ikke er komfortable med sine egne kropper, og at mye av kroppssnakket går ut på å snakke negativt om egne kropper og positivt om andre sine kropper. Dette kommer også frem i samtalen med Elise, som opplever at samtale om kropp ofte handler om bilder på Instagram, og å snakke seg selv ned. Dette stemmer overens med studien til Strandbu & Kvalem (2012), som viser at tendensen til å snakke negativt om sin egen kropp er noe som ofte forekommer blant jentene. Elise beskriver i sitt tidligere sitat (s.64) at det er flere som «fisker etter komplimenter», ved å si ting som «åh, jeg er så fet», som blir fulgt opp med avkrefteende respons fra venninner. Dette er i tråd med studien til Strandbu og Kvalem (2012) som sier at i «typisk jentesnakk» skal du alltid nevne de negative tingene, og venninnene skal støtte hverandre med «nei, du ser bra ut» for å forsterke hverandres selvtillit.

Strandbu og Kvalem (2012) har undersøkt hvordan kroppsideal diskuteres blant jenter og gutter i ungdomsskolealder. I studien kom det frem at kroppsproblemer var mer følsomme og problematiske for jenter enn for gutter. Fenomenet «fat talk» var mer vanlig hos jenter enn hos gutter. Begrepet «fat talk» (Nichter, 2000) går ut på at tenåringer med normal vekt avviker sin egen kropp ved å hevde at de er «så fete» (Strandbu & Kvalem, 2012). Denne typen snakk oppstår hovedsakelig i kvinnelige situasjoner, og har funksjoner som for eksempel å søke etter støtte eller presentere seg som en ansvarlig person, samtidig som en ikke skal virke bedre enn andre (Strandbu & Kvalem, 2012). Disse resultatene er i tråd med resultatene fra mine informanter.

Elise tilføyer at det alltid har vært et kroppsfokus og et kroppsideal, men at hva som er idealet endrer seg med tida. I studien til Strandbu og Kvalem (2012) ble den ideelle kvinnekroppen beskrevet som «slank, formelig og fast». Slankhet ble først nevnt i de fleste gruppene, men med kurver og med store eller velformede bryster som ytterligere godkjente egenskaper. Dette er også i tråd med beskrivelsene fra mine informanter. Amalie beskriver idealkroppen som «man skal ha litt former, ikke være syltynn, men ikke veldig stor heller». Sara beskriver kroppsidealet som «å være tynn og se fin ut».

Det ble også beskrevet at å ha «et sunt utseende» også var viktige trekk ved den ideelle kvinnelige kroppen (Strandbu & Kvalem, 2012). Hva informantene legger i «et sunt utseende» kan være vanskelig å definere, men lignende utsagt er tolket fra informantene jeg intervjuet. I følge Silje er idealkroppen en kropp som «ser ut som den spiser nok og trener okei».

I følge Strandbu og Kvalem (2012) ble sammenligninger med kroppsideal referert til som en sentral del av hverdagssamtalen mellom jenter. Gjennom sosiokulturelle påvirkninger blir jenter oppmerksom på betydningen av å være attraktiv og derved stadig minnet om avviket mellom deres faktiske og ideelle legemer. Gjennom min analyse kommer det frem at informantene enten deltar i denne type hverdagssamtaler, eller at de stod på sidelinjen og observerte at andre medelever snakket om temaer rundt kropp og kroppsideal. Samtlige av informantene var klar over hva denne type samtaler gikk ut på. Studien til Strandbu og Kvalem (2012) viser at denne type «fett snakk» er «lett å falle inn i» og er til en viss grad blitt selvsagt i noen situasjoner (Nichters, 2000; sitert i Strandbu & Kvalem, 2012).

I min studie er det tydelig at kroppssnakket som foregår mellom intervjupersonene har innvirkning på deres erfaringer rundt kropp og kroppspress. Jentene snakker mye om hvilket kroppsideal som er fremstilt av samfunnet, hvilket kroppsideal som gjelder for personer de omgås med, både kjendiser og «influensere» og venner og klassekamerater. På denne måten er de levde relasjonene også være medierte, altså at deres erfaringer som skapes rundt kropp i dette tilfellet kan oppstå gjennom skjermen (Van Manen, 2007).

Som sitert fra Amalie tidligere, sier hun at når en klassevenninne som hun beskriver som tynn sier at hun føler seg tykk, påvirker dette henne Amalie negativt. Hun sier at hun «føler seg dum», noe som jeg tolker som at beskrivelsene venninnen har av sin kropp påvirker Amalie til å også bli usikker på hennes egen kropp. Denne erfaringen gjør Amalie seg gjennom den levde relasjonen med klassevenninnen, altså at hun ikke føler seg bra nok, som kan skape en splittelse mellom den levde kroppen og objekt kroppen (Duesund, 2003). Dette støtter også opp mot teorien til Van Manen (2007) som påpeker at vi danner et inntrykk av hva andre mener om oss og det er med på å påvirke vårt selvbilde.

### 5.2.5 Sosiale medier

Et annet tema som kom tydelig frem i intervjuene var hvordan informantene opplevde kroppsfokus på sosiale medier, der bilder får mye oppmerksomhet. Siden dette var en del av prosjektet vi hadde gjennomført i forkant, hadde jentene allerede fått diskutert i grupper og reflektert rundt ulike oppgaver som omhandlet kropp på sosiale medier. De la spesielt vekt på bildedelingstjenesten Instagram, som er en mobilapp som kan lastes ned på smarttelefon. På Instagram har du mulighet til å legge ut bilder selv, følge andre brukere, enten det er venner eller offentlige personer, for å se bildene de legger ut. Mange følger venner, kjente personer, bloggere og influensere og kommersielle aktører. Dette er en populær tjeneste blant dagens ungdom som gjør det mulig å følge med på andres visuelle hverdag. Informantene som selv er aktive på Instagram har et blandet forhold til plattformen. Når det gjelder å fremstille kropp på Instagram, er samtlige av informantene enige i at Instagram er en arena som fremhever kroppspresset, fordi det kun fremstiller det perfekte. Mari forteller:

*«Du tar jo mange bilder og du ser jo hva du er fornøyd med. Du tar jo ikke bare et bilde og legger det ut. Du ser jo gjennom det ti tusen ganger før du legger ut det du synes er best og så kanskje spør mange andre hvem dem synes er finest og sånn. Jeg har jo vert borti det der selv».*

Amalie mener også at Instagram bare fremstiller det perfekte. Hun forteller at mange av de som eksponerer kroppene sine i sosiale medier er kjendiser og influensere. Hun tror mange bruker sosiale medier til å sammenligne seg selv med andre. Dette støtter Elise opp om, som mener at mange bruker Instagram til å legge ut bikinibilder for å få oppmerksomhet og bekreftelse. Hun mener dette er negativt, og kan gi andre dårligere selvbilde eller føle på et kroppspress. Dette er i tråd med Ahadzadeh et al (2016) som sier at bruken av Instagram påvirker ungdommers kroppsideal og misnøye med egen kropp. Eksponeringen de unge blir utsatt for fører til sammenligning av utseende. Også Sara mener er for mye kroppspress på sosiale medier, og at det er viktig å være kritisk til det en ser.

*«Det kan jo komme opp alt mulig rart, så er det jo viktig å være kritisk til det du ser, så er det jo veldig mange som legger ut bilder der kropp blir veldig tydelig framstilt. Og da vet jeg at det er mange unge som føler kroppspress og blir deprimerte da, fordi de ikke føler seg bra nok eller ikke ser sånn ut og burde forandre seg for å bli bedre,*

*og det synes jeg er dumt, for alle er forskjellige og det er ikke meningen at alle skal se sånn ut».*

I likhet med Sara, mener også Amalie at mye av dagens kroppspress kommer fra offentlige personer, som for eksempel kjendiser og influensere. Sol opplever også at det er et kroppsfokus i sosiale medier, og at mange bruker det gjerne for å vise at de trener. Hun mener at det burde være lov til å vise frem akkurat det en vil på sosiale medier, men at det er viktig å være bevisst på hvordan sosiale medier skaper kroppspress. Hun opplever selv at hun kan bli påvirket av offentlige personer, hun forteller: «På en måte blir også jeg påvirket da. For eksempel viss jeg ser en modell som er fin, da har jeg kanskje lyst til å se ut som henne». Mari fremhever også viktigheten av å være bevisst på at det ikke er en fasit på hva som er perfekt, noe som kan være typisk for den type plattform som Instagram:

*«Og så er det jo de som legger ut bilde og har masse silikon og fillers og hele den pakka. Det er negativ påvirkning igjen, fordi da føler folk at de må ha det for å føle seg bra».*

Silje har et blandet forhold til sosiale medier. Selv bruker hun plattformen til å få treningstips, men forklarer at det kommer an på hvordan du velger å fremstille deg selv på sosiale medier.

*«Nei, altså hvis de legger ut bilder av at de går på en skitur så er det jo greit, men hvis de legger ut bilder annenhver dag av speilbilder av at de går i sportsbh og tights er det annerledes, for da handler det mer om å vise seg frem, for folk kan jo begynne å tenke sånn «Oi, det må jeg prøve, og så må jeg gjøre det og det og det, fordi andre gjør det».*

Samtlige av informantene forteller at de i ulik grad har et forhold til sosiale medier. De aller fleste jentene mener at sosiale medier (som Facebook og Snapchat) hjelper de med å enklere holde kontakten med vennene sine. Disse plattformene er i dag blitt vanlige kommunikasjonsplattformer for ungdom. Dette er i tråd med nasjonale resultater (Bakken, 2018) som viser tiden som blir brukt på sosiale medier øker med ungdomsårene. Prosentandelen som bruker minst en time daglig på sosiale medier har økt gradvis fra 2015 til i dag. De sosiale mediene har fått en stor plass i hverdagen til ungdommer – både på skolen og på fritiden. Det blir brukt til å komme i kontakt med andre jevnaldrende, og de følger med

på hva som skjer i hverdagen til hverandre. Ifølge Bakken (2018) viser nasjonale resultater at 75% av jentene på 9. Trinn bruker minst én time på sosiale medier hver dag. Jenter bruker betraktelig mer tid på sosiale medier enn gutter.

Flere av intervjupersonene drar fram fordelene med å kunne opprettholde kontakt med venner, spesielt de som bor langt vekk, via plattformer som Facebook og Snapchat. Det er likevel de negative sidene ved bruk av sosiale medier som er mest omtalt blant informantene. Det er en gjennomgående enighet blant informantene at sosiale medier er en arena for å vise frem kropp. Amalie tror mange bruker sosiale medier til å sammenligne seg selv med andre. Sara mener også at mange unge føler kroppspress på grunn av sosiale medier, og at de føler de må forandre seg for å komme nærmere den perfekte kroppen, som er tydelig fremstilt på sosiale medier. Hun mener også at kroppspresset på sosiale medier kommer fra kjendiser og influensere. Dette er i tråd med studien til Ahadzadeh et al. (2016) som sier at sosiale medier påvirker ungdoms kroppsideal og misnøye med egen kropp. Det er ofte bilder av utseende og kropp som deles på sosiale medier og denne type eksponering kan være en ekstra belastning i tillegg til eksponeringen fra tradisjonelle medier. Budskapene blir mer tilgjengelig og idealene er vanskeligere å velge bort (Perloff, 2014, s. 372). Videre sier Bakken (2018) at jenter gjennomgående bruker mer tid på sosiale medier enn gutter. Når i tillegg økningen i psykiske plager over tid gjelder særlig for jenter, kan dette tyde på en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og et negativt kroppsbylde (Tiggemann & Slater, 2013, s. 631; Fardouly & Vartanian, 2014, s. 84).

Mari mener også at Instagram er en typisk arena for å fremstille det perfekte. Dette er i tråd med undersøkelsen til Ahadzadeh et al. (2016) som sier at Instagram selektivt viser idealbilder, altså at personene som legger ut bilder på Instagram legger ut bilder som viser de beste sidene. Instagram er derfor en plattform som fører til sammenligning og negative tanker om egen kropp. De kroppslige idealene ungdommene blir utsatt for er med på å definere virkeligheten, og dermed med på å definere oss (Ahadzadeh, Sharif & Ong, 2016). Mediene skaper et bilde på hva som blir ansett som viktig og uviktig når det gjelder kropp og utseende. Dersom ungdom bruker visuelle normer, som for eksempel Instagram for å oppnå det «perfekte utseende», er det grunn til å tro at det kan bidra til å skape og opprettholde er kroppspress i samfunnet. Kroppen blir fremstilt som et visuelt objekt som kan formes og «pyntes på», for å bli slik som ønsket (Engelsrud, 2015). Som vist i tidligere sitat fra Mari, sier hun at: «Du tar jo ikke bare et bilde og legger det ut. Du ser jo gjennom det ti tusen

ganger før du legger ut det du syns er best og så kanskje spør mange andre hvem dem synes er finest og sånn». I følge Fardouly og Vartanian (2014, s.84) er noe av grunnen til at sosiale medier kan virke negativt på ungdoms selvbylde, at de fleste plattformer øker antall situasjoner hvor ungdom sammenligner utseende og kropp med andre i samme aldersgruppe. Dette støtter også studien til Goresz et al. (2012), der funnene viser at kvinner som ble eksponert for bilder av tynne modeller fikk et negativt kroppsfokus, noe som var spesielt fremtredende hos kvinner under 19 år.

Resultatene i studien tyder på at noen av informantene også erfarer kroppspress klassemiljøet. Mari forteller om en snapchat-gruppe som alle jentene i klassen var med i. I denne gruppen var det vanlig å sende snapchat av hvilke typer klær de skulle ha på seg i dagens gymtime. Hun forklarer at dette førte til at de fleste jentene som fulgte med i snapchat-gruppen kvelden i forkant, unngikk opplevelsen av å skille seg ut i gymtimene, noe som var en frykt hos mange. Denne opplevelsen av å være synlig, i dette tilfellet på en negativ måte, kan forstås som levde relasjoner, og handle om individets opplevelse av at egen kropp er observert av andre (van Manen, 1990). De levde relasjonene kan spille en viktig rolle for hvordan elevene erfarer sin levde kropp.

Det kommer tydelig frem i studien at det å eksponere kroppene sine på sosiale medier er noe samtlige av informantene i stor grad erfarer negativt. Likevel tar sosiale medier stor plass i hverdagen deres, og samtlige av informantene har et forhold til minst én type plattform av sosiale medier. Dette er i tråd med studien til Elvebakk et al. (2018) som hevder at unge lever i en kompleks medievirkelighet der sosiale medier spiller en viktig rolle. Sammenhengen mellom sosiale medier, kroppsidealer og kroppspress er et tema som opptar mange og gjennom bildene forsterkes fokuset på utseende, kropp og ytre egenskaper, der virkeligheten som presenteres ofte er redigert i form av å fremheve det positive og å redigere vekk det negative.

Resultatene viser at samtlige av informantene er enige i at sosiale medier påvirker hvordan man ser på egne og andres kropper, og at eksponeringen man blir utsatt for kan føre til dårligere selvfølelse og misnøye med egen kropp. Ungdom bruker mye tid på sosiale medier i sin hverdag, og plattformer som Instagram, Snapchat og Facebook er populære i dagens samfunn. Bildene ungdom blir utsatt for på sosiale medier, og da spesielt på Instagram, bidrar til at de vurderer sitt eget utseende og sammenligner 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). Sammenligningen av kropp som sosiale medier kan bidra til hos ungdom, kan også føre til at kropp blir en del av hverdagssamtalene, og påvirker hvordan ungdom prater om egen og andres kropper. Blant mine resultater kommer det frem at modeller og influensere på sosiale medier ofte er grunnen til at det oppstår samtaler rundt kropp og kroppsideal. Det er også enighet om at de som i størst grad bidrar til å skape dette kroppspresset på sosiale medier er bloggere og influensere. Kroppsideal skapt av samfunnet gjennom sosiale medier bidrar også til å sette fokus på kroppen som objekt i kroppsøvingfaget ved å for eksempel fremheve hvilke typer klær det er akseptert å ha på seg i kroppsøvingstimene.

### 5.2.6 «Presset angår ikke meg»

Det siste temaet som gjentar seg gjennom intervjuene er hvordan informantene tenker og opplever forventninger om kroppens utseende, hvordan dette kroppspresset oppstår og hvordan de forholder seg til det, på de ulike arenaene. Samtlige av informantene har i større eller mindre grad et bilde av hvordan den ideelle kroppen bør se ut. Jentene beskriver kroppsidealet som slank, smal midje og en fin rumpe. Selv om de har et tydelig bilde av hvordan kroppen skal se ut, mener flere av jentene at de selv ikke blir påvirket, men de tror mange av de de omgås med blir det. Noen av de mener også at vi velger selv i hvilken grad vi vil bli påvirket av presset. Det å ta avstand til kroppspresset er en måte informantene legitimerer seg selv på når de snakker med meg i intervjuene. Amalie mener at vi kan velge selv om vi vil påvirkes av kroppspresset. På spørsmål om hun tror folk blir påvirket av kroppspresset på sosiale medier svarer hun:

*«Jeg tror det er noe man velger... eller... bestemmer.. eller noe man liksom lager sjæl da på en måte. Man ser den personen og så bestemmer man at jeg vil se sånn ut. Og så... At man lager det bilde sjæl da på en måte. Det ga ikke så mye mening da men. Man lager det sjæl da, man blir påvirka av andre, men man lager det presset da, hvis jeg kan kalle det det, sjæl. Ja det er jo en form for kroppspress, hvis en føler at en blir påvirka av det».*

Når jeg videre spør henne om hun selv er blitt påvirket svarer hun kort «ja», og tilføyer at det er utelukkende av bilder av kropper. Det Amalie beskriver kan tolkes i sammenheng med det



Bjørnebekk (2015) skriver om at vi tar til oss kroppspresset på forskjellige måter. Vi kan ha et tydelig bilde av hva som er det perfekte idealet, men i hvilken grad dette blir vårt internaliserte ideal varierer (Bjørnebekk, 2015). Dette stemmer overens med det Amalie sier om at man selv bestemmer om man vil bli påvirket av presset, og internalisere det kroppsidealet vi har sett for oss.

Det er tydelig at informantene omgås av et press på hvordan den ideelle kroppen bør se ut. I intervjuene velger mange å snakke om «de andre» og ikke seg selv. Flere legger også vekt på at det ikke påvirker dem selv. På spørsmål om hvor viktig kroppens utseende er, svarer Sara: «Jeg tenker jo på det, men det er ikke så veldig viktig for meg, jeg tenker mer på personlighet og hvordan du er som person, og ikke hvordan du ser ut». Da jeg litt senere spurte henne om hun hadde noen tanker om hvordan den «perfekte kroppen» er, svarer hun:

*«Eh, jeg vil jo først si at jeg ikke har noen tanker om det, fordi jeg mener at folk skal få være som de er, men jeg har jo på en måte sett for meg et bilde jeg også. Og det er å være litt tynn og ha fin rumpe og sånt.. og ja...»*

Sara gir først uttrykk for at hun mener personlighet er viktigere enn utseende. Deretter kommer det at hun likevel har sett for seg et kroppsideal, som ligner det «typiske» kroppsidealet med å være tynn og ha fin rumpe. Når jeg spør Amalie om hva hun tenker den «perfekte kroppen» er svarer hun: «Man skal ha litt former, ikke være syltynn, men ikke veldig stor heller».

Elise sier at hun opplever mye fokus på kropp i hverdagen, spesielt fra nyheter, dailymail og snapchat. På spørsmål om hun synes det er mye fokus på kropp i hverdagen hennes, svarer hun:

*«Ja, jeg føler egentlig at det er det i alle sin. Mm, viss man blar på nyhetene eller for eksempel dailymail på snapchat så legger de jo ut sånn hele tida, av modeller og folk som ligger på stranda og sånt da. Ikke det at jeg bryr meg om det, jeg synes jo bare det er teit, men det er fortsatt mye fokus på kropp, selv om ikke jeg bryr meg så mye om det».*

Hun drar frem «modeller og folk som ligger på stranda» som eksempel på kroppseksposering i hverdagen hennes. At hun bruker en modell som eksempel kan tyde på at dette representerer kroppsidealet for henne. Likevel gjentar hun at hun synes det er teit og sier at hun ikke bryr seg så mye om det.

Silje mener selv at hun ikke er omringet av et kroppsfokus i hverdagen sin, hun mener også at kroppspresset ikke angår henne. Likevel opplever hun at folk rundt henne føler på et kroppspress. Hun mener at noen ønsker å vise frem kroppene sine. Hun opplever at folk rundt henne har samtaler om kropp, men at hun selv ikke deltar i denne type samtaler. I likhet med Silje mener også Sol at hun ikke tenker så mye på kroppspresset. Gjennom intervjuene opplever jeg at både Silje og Sol gjennom sin livsverden erfarer de kroppspresset som noe som eksisterer rundt de, men i liten grad påvirker dem. Sol sier at hun av og til kan legge merke til kroppene til for eksempel modeller, men at det ikke påvirker henne. Dette tolker jeg i tråd med Bjørnebekk (2015) sin forklaring om at det kan være avstand mellom kroppsidealer og hvordan vi ser vår egen kropp, uten at det skaper problemer for oss.

Informantene vil fremstå som selvstendige subjekter som ikke lar seg påvirke at presset som eksisterer rundt de, og som de mener at andre de omgås med blir påvirket av. Dette kommer tydeligst frem blant de mest aktive jentene i studien. Dette er i tråd med studien til Azzarito (2010) om «alpha-jenter» som tyder på at de idrettsglade jentene vil yte sitt beste og fremstå selvstendige. Likevel kan flere av sitatene som kommer frem i intervjuene tyde på at informantene på ulike måter blir påvirket av presset. Ved å si at de lar seg påvirke fremstår informantene som mindre selvstendige subjekter, som ikke selv kan ta stilling til påvirkningen. For å unngå å fremstå som uselvstendige subjekter vil informantene snakke på en måte som viser at de ikke lar seg påvirke av det presset som eksisterer i samfunnet de lever i.

I følge min analyse kan det tyde på at de informantene som er «svært aktive» og trives godt i kroppspresset, er de som i minst grad føler de er omringet av kroppsfokus og mener at kroppspresset i liten grad påvirker dem. Både Silje, Elise og Sara beskriver at de er klar over kroppsfokus som eksisterer i deres hverdag, men at det i liten grad påvirker dem.

I motsetning til de andre er Mari tydelig på at hun opplever et stort kroppsfokus i hverdagen hennes, og at hun synes det er helt grusomt. Hun er også en av intervjupersonene som trives

dårligst i kroppsøvingsfaget. Maris levde erfaring i kroppsøvingsfaget, kan ha en sammenheng med hennes levde erfaringer rundt kropp og kroppspress (Van Manen 1990), da kroppsøvingsfaget er en arena der kroppen er spesielt sentral.

Gjennomgående i analysene rundt dette temaet er at informantene snakker spesielt om «de andre», og snakker da ofte om venner eller klassekamerater. Andres kropper blir ofte objekt for samtalen, i positiv forstand, og andres erfaringer med kroppspress går igjen blant informantene. Dette kan indikere på at disse temaene kan være følsomme og vanskelige å snakke om, og noe de ønsker å gjøre minst mulig personlig. Det viser seg at temaet var vanskeligere å snakke om for noen av informantene. Samtlige av informantene er likevel enige i hva som er kroppsidealet og at det er umulig å oppnå.

I det siste temaet «Presset angår ikke meg» har jeg diskutert hvordan informantene gjennom deres livsverden erfarer kropp og kroppspresset som eksisterer i samfunnet de lever i. Videre kommer det en avsluttende diskusjon der jeg gir en kort oppsummering av funnene fra hvert enkelt undertema i resultatdelen, og diskuterer de opp mot problemstillingen for oppgaven.

## 6.0 Avslutning

I denne studien har oppmerksomheten vært rettet mot jenter i niendeklasser, med fokus på deres erfaringer rundt kropp, kroppsideal og kroppspress. Målet med studien var å få kunnskap om elevers erfaringer rundt temaet. På bakgrunn av dette ble følgende problemstilling belyst i oppgaven:

- *Hvordan erfarer jenter i 9. klasse kropp, kroppsideal og kroppspress?*

Denne problemstillingen ble belyst gjennom kvalitativ metode. Forberedelsene gikk ut på å gjennomføre et tverrfaglig undervisningsopplegg om kropp og helse, innsamling av tidslinjer. Data ble innhentet ved hjelp av semistrukturerte livsverdensintervju.

I denne oppgaven har jeg funnet ut at problematikken rundt kropp tar mye plass i livet til ungdomsskolejenter. Kroppsøvfaget, sosiale medier og venner er arenaer der de blir påvirket, sammenligner seg med andre og bedriver såkalt kroppssnakk eller «fattalk» (Nichter, 2000), som innebærer å snakke negativt om sin egen kropp. Tidligere forskning (Kvalem & Strandbu, 2012) har pekt på at jenter i ungdomsskolealder bedriver denne type kroppssnakk også i form av å snakke negativt om andre jenter sine kropper, bak deres rygg. Min analyse bryter med tidligere forskning, da informantene i min studie mener at de kun snakker negativt om sin egen kropp, og positivt om andres kropper, selv om de ikke er tilstede.

Resultatene viser at det er vanskelig for informantene å sette ord på sin forståelse av begrepet kropp. Flertallet gir en dualistisk beskrivelse av kroppen og hvordan de ser på kroppsideal, som for eksempel «en smal midje og en fin rumpe». Det er kroppen som objekt som er i fokuset i beskrivelsen av kroppene. Det dualistiske synet på kropp kommer til uttrykk gjennom informantenes beskrivelse av forskjellige kroppsideal, da de legger frem kroppsidealene som noe målbart gjennom masse, form og størrelse (Engelsrud, 2006). Gunn Engelsrud (2006) hevder at «Vi både *har* og *er* en kropp» (s.9). Ifølge analysen legger mine informanter hovedvekt på at «Vi *har* en kropp» i sine forståelser av begrepet kropp. Ut i fra elevenes forståelse av begrepet kropp, kan det være hensiktsmessig og relevant å lære om ulike kroppsforståelser i kroppsøvfaget. Azzarito (2010) hevder i sin studie at skolen bør ta ansvar og arbeide med å skape kritiske og reflekterte holdninger til kroppsideal. Med

tanke på at kroppsøvningsfaget er et fag der kroppen står sentralt, ser jeg at faget kan brukes til å belyse kroppsproblematikken, og lære ungdom om ulike kroppsforståelser. Med det menes å fokusere på den *levde kroppen* med sin væren-i-verden (Engelsrud, 2006) og gjennom mindre objektivisering.

Analysene i denne studien viser at kroppseksposeringen jentene blir utsatt for, påvirker deres selvfølelse og erfaring av egen kropp. Instagram blir trukket frem som en plattform som er spesielt dominerende, der «influensere» har stor påvirkningskraft. Selv om de har klare bilder på hva som er kroppsidealet, ønsker de å fremstå som selvstendige, ved å snakke om kroppspress i form av «de andre». Altså at presset ikke angår dem, men det angår mange andre. Kroppsøvingstimen og garderoben er en arena der kroppen blir spesielt synlig, og lett kan bli gjort til et objekt, gjennom aktivitetene som bedrives, skifting og dusjing. Selv om de fleste informantene har gode erfaringer med garderobesituasjonen, viser resultatene at de elevene som erfarer garderobesituasjonen som ubehagelig, ser på det som en stor utfordring i sin hverdag. Dette er i tråd med Moen et al. (2017) undersøkelse av elevers opplevelse av dusj- og garderobesituasjonen.

Dagens samfunn er preget av urealistiske kroppsidealene som ungdom føler seg presset til å passe inn i. Jeg mener derfor at det er viktig at kroppsøvningslærere har tilstrekkelig kunnskap og interesse om ulike forståelser av kropp. Hvordan man forstår og arbeider med kropp i kroppsøvningsfaget kan ha stor påvirkning på elevenes trivsel og læring i faget, hvordan det påvirker deres eget kroppsbylde, selvoppfatning, identitet og hvordan de forholder seg til de ulike kroppsidealene som eksisterer i samfunnet de lever i.

Jeg håper denne oppgaven kan være til inspirasjon og gi en bedre forståelse for hvordan ungdom erfarer kropp, kroppsbylde og kroppspress som de er omringet av i dagens samfunn. Med fagfornyelsen og ny overordnet del i læreplanen som kommer i 2020, kommer folkehelse og livsmestring inn, som et av tre tverrfaglige emner. Jeg håper derfor at elevenes erfaringer og kunnskaper som kommer frem i denne studien, kan være verdifull i å utvikle undervisningsmetoder som kan belyse problematikken. Det er viktig å huske på at «vi både *er* og *har* en kropp» (Gunn Engelsrud).

## 6.1 Videre forskning

Gjennom denne studien har jeg sett at kropp, kroppsideal og kroppspress tar stor del i hverdagen til ungdommene. Kroppsfikseringen eksisterer på flere arenaer: rundt venner, sosiale medier og på skolen og i kroppsøvningsfaget. Med tanke på disse arenaene som kan påvirke dagens ungdom, ser jeg at kroppsøvningsfaget er et fag som kan brukes til å belyse problematikken rundt kropp og kroppspress, også i et tverrfaglig samarbeid med andre fag. Folkehelse og livsmestring er et av tre tverrfaglige emner som skal inngå i den nye læreplanen, og vil derfor være et emne som kan belyse temaet. Det vil derfor være hensiktsmessig å forske videre på hvilke undervisningsmetoder som kan være nyttige i å bruke i dette emnet.

Det kan i tillegg være interessant å undersøke denne studiens reliabilitet eller pålitelighet ved å gjennomføre en tilsvarende undersøkelse i noenlunde likt miljø. Ved å utføre dette kunne en også fått mer kunnskap om studiens generaliserbarhet. Denne studien har begrensninger ved at den er utført på kun en skole og gjennom seks informanter. Jeg ser derfor at det kunne være hensiktsmessig å bruke kvantitativ metode for å undersøke et større utvalg, slik at det kan skape et representativt utvalg for eksempel jenter i 9. Klasse.

## Litteraturliste

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human Behavior*, (68), 8-16.
- Augestad, P. (2003) *Skolering av kroppen. Om kunnskap og makt i kroppsøvningsfaget*. Doktorgradsavhandling, Oslo: Universitetet i Oslo.
- Azzarito, L. & Solmon, M. A. (2006). A Feminist Poststructuralist View on Student Bodies in Physical Education: Sites of Compliance, Resistance, and Transformation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 200-225. Human Kinetics, Inc. Hentet 01.11.18 fra: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/5632.pdf>
- Azzarito, L. (2009) The panopticon of physical education: pretty, active and ideally white, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14:1, 19-39. Hentet 01.11.18 fra <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17408980701712106>
- Azzarito, L. (2010). Future girls, transcendent feminities and new pedagogies: Toward girls' hybrid bodies? *Sport, Education and Society*, 15 (3), 261-275. Hentet 01.11.18 fra <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13573322.2010.493307>
- Bakken, A. (2018) Ungdata. Nasjonale resultater 2018
- Bjørnebekk, W. (2015) *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus Forlag.
- Borgen, J. S. & Engelsrud, G. (2015). *Hva skjer i kroppsøvningsfaget?* Unpublished paper. Hentet 03.11.18 fra <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/borgen-jorunn-spord/skandalost-om-kroppsovningsfaget>
- Borgen, J. S. & Engelsrud, G. (2015) *Kroppsøvningsfaget som skolefag – 30 år frem i tid*.
- Borgen, J. S. (2014) Skandaløst om kroppsøvningsfaget. Hentet fra <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/borgen-jorunn-spord/skandalost-om-kroppsovningsfaget>
- Christoffersen, L., & Johannesen, A. (2012) *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Connolly, M. (1995). Phenomenology, Physical Education, and Special Populations. *Human Studies*, 18-25-40.
- Couturier, L. E., Chepko, S. & Coughlin, M. A., (2005) Student Voices – What Middle and High School Students Have to Say about Physical Education. *Physical Educator*, 62 (4), s. 170-178.
- Duesund, L. (1995) *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget

- Duesund, L. (2003). Kroppen i verden. *Skapende Vetande 40*. Linköpings universitet. ISBN: 91-7373-617-1
- Elvebakk, L., Engebretsen, B. & Walseth, K. (2018) Kroppen på Instagram. Ungdoms refleksjoner rundt kroppsideale og kroppspress. I M. Øksnes, Sundsdal, E. Og Haugen, C. (Red.), *Ungdom, danning og fellesskap. Samfunns- og kulturpedagogiske perspektiv* (s. 79-104) Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Enright, E., & O'Sullivan, M. (2012) 'Producing different knowledge and producing knowledge differently': rethinking physical education and society, 17 (1), 35-55.
- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2014). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144514001375>
- Fisette, J. L. (2011) Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16 (2), s. 179-196.
- Grogan, S. (2017) *Body Image – understanding body dissatisfaction in men, woman and children* (thirs edition. Utg.) London: Routledge, Taylot & Francis Group.
- Imsen, G. (2006). *Elevers verden: Innføring I pedagogisk psykologi* (4. Utg). Oslo: Universitetsforlaget
- Kunnskapsdepartementet (2017). Overordnet del – verdier og prinsipper. Høringsutkast fra Kunnskapsdepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/ac9720408d464a83a7926f33dbcb7616/horingsutkast-fra-kunnskapsdepartementet-10.03.17--overordnet-del--verdier-og-prinsipper.pdf>
- Kvaale, S. & Brinkmann, S (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Kvalem, I. L. (2007) *Ungdom og kroppsbilde*. I I. L. Kvalem, & Wichstrøm, Ung I Norge: psykososiale utfordringer. Cappelen akademisk forlag.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Malterud, K. (2015) *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4 utg). Oslo: Universitetsforlaget
- Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi* (oversatt av B. Nake). Oslo: Pax Forlag. (Originalutgave utgitt 1945).



- Merleau-Ponty, M (2002). *Phenomenology of perception* (oversatt av C. Smith). London: Routledge. (Originalutgave utgitt i 1962/1942).
- Moen, K. M., Rugseth, G. (2018) Perspektiver på kropp i kroppsøvningsfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving. *Journal for Research in Arts and Sports Education*. (154-168). ISSN: 2535-2857.
- Moen, K. M., Westlie, K. & Skille, E. Å (2017) *Nakenhet som allmenndanning – Garderobesituasjonen og kroppsøving slik norske grunnskoleelever opplever det*. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift* (101), s. 5-18.
- Moen, K. M., Westlie, K. & Skille, E. Å (2019) *The Changing Room in Physical Education as Cross Roads Between Fields and Curricula: The Experiences of Norwegian students*
- Nichter, M. (2000) *Fat Talk: What Girls and their parents say about dieting*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nordtug, B. & Engelsrud, G. (2016) *Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt flinke jenter*. *Kunnskap og helse. Tidsskrift for kjønnsforskning*, 16 (3), 3-19.
- NOVA (2015). *Ungdata. Nasjonale resultater 2014. Rapport 7/15*. Oslo: NOVA.
- Nylander, K. S. & Sørensen, L., (2018) *Prosjekt perfekt. Press sin rapport om kroppspress 2018*. (Press 2018) Hentet fra <https://press.no/prosjekt-perfekt-rapport-o-kroppspress/>
- Perlof, R. M. (2014) *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research*. Hentet fra <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Sjøberg, S. (2001). *Innledning: Skole, kunnskap og fag*. I S. Sjøberg (Red.), *Fagdebatikk: Fagdidaktisk innføring i sentrale skolefag* (s.11-48). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Standal, Ø. F. (2014). *Phenomenology and adapted physical activity: Philosophy and professional practice*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31 (1), 35-48.
- Strandbu, Å. & Kvalem, I. L. (2012). *Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study*. *Youth and Society, Vol. 46(5)*, 623-641. Sage Publications. DOI: 10.1177/0044118X12445177
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4.utg). Bergen: Fagbokforlaget
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). *The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls*. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23712456>
- Utdanningsdirektoratet (2014) *Dusjing i skolen*. Hentet fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/Dusjing-i-skolen>

Utdanningsdirektoratet (2015) Læreplan i kroppsøving (KR01-04). Hentet fra <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Utdanningsdirektoratet (2017) Overordnet del av læreplanverket. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>

Utdanningsdirektoratet (2018) Fagfornyelsen. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/nye-lareplaner-i-skolen/>

Van Manen, M. (1990) *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Ontario: State University of New York Press.

Walseth, Aartun & Engelsrud (2015) *Girls' bodily activities in physical education: How current fitness and sport discourses influence girls' identity constructions*. *Sport, Education and Society*. 22(4), ss. 442-459.

Aalen, I. (2013) *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget



## Vedleggsliste

**Vedlegg 1:** Kvittering fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

**Vedlegg 2:** Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring* – informasjonsskriv for lærere.

**Vedlegg 3:** Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring* – informasjonsskriv for foresatte.

**Vedlegg 4:** Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring* – informasjonsskriv for elever.

**Vedlegg 5:** Tidslinje.

**Vedlegg 6:** Intervjuguide.

# Vedlegg 1



OsloMet – Storbyuniversitetet  
Att: Øyvind F. Standal  
oyfost@oslomet.no

Vår dato: 14.08.2018

Vår ref: 61411/BGH/LR

Deres dato:

Deres ref:

## VURDERING AV BEHANDLING AV ALMINNELIGE PERSONOPPLYSNINGER «I FOLKEHELSE OG LIVSMEISTRING: KROPPSØVING I TVERRFAGLEG SAMARBEID OM UNGDOM, KROPP OG HELSE I SKULEN»

NSD - Norsk senter for forskningsdata AS viser til meldeskjema innsendt 02.07.2018. Meldingen gjelder behandling av direkte og indirekte personopplysninger til forskningsformål.

Etter avtale med den behandlingsansvarlige, OsloMet – Storbyuniversitetet, har NSD foretatt en vurdering av om den planlagte behandlingen er i samsvar med personvernlovgivningen.

### Resultat av NSDs vurdering:

NSD vurderer at det vil bli behandlet alminnelige personopplysninger frem til 31.12.2019.

NSDs vurdering er at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, og at lovlig grunnlag for behandlingen er samtykke.

Vår vurdering forutsetter at prosjektansvarlig behandler personopplysninger i tråd med:

- opplysninger gitt i meldeskjema og øvrig dokumentasjon
- dialog med NSD, og vår vurdering (se under)
- OsloMet - Storbyuniversitetet sine retningslinjer for datasikkerhet, herunder regler om hvilke tekniske hjelpemidler det er tillatt å bruke

### Nærmere begrunnelse for NSDs vurdering:

#### 1. Beskrivelse av den planlagte behandlingen av personopplysninger

Prosjektets formål er å utvikle tverrfaglige undervisningsmetoder og som skal styrke elevenes kompetanse i det nye tverrfaglige emnet folkehelse og livsmestring. Utvalget består av til sammen ca. 50 elever i 9. klasse og deres lærer. Lærer rekrutteres gjennom informasjonsmøte med daglig ansvarlig, elever og deres foreldre vil bli forespurt av sin kontaktlærer.

Prosjektet skal gjennomføres som aksjonsforskning. Datamaterialet skal samles inn gjennom intervju

med lærer og noen elever og det skal gjennomføres observasjon av undervisningstimer hvor både lærere og elever er tilstede. Videre skal elevenes loggbøker fra undervisningstidene samles inn. Det vil bli brukt lydopptak ved intervju. Vi minner om at det bare gjennomføres observasjon av de elevene som har samtykket til deltakelse i prosjektet.

Aksjonsforskning er en type metodikk hvor prosjektet skal utvikles i samarbeid med deltakerne, er det sannsynlig at denne typen prosjekter vil endres over tid. Det er viktig å formidle dette til deltakerne allerede fra prosjektstart og at forsker har ansvar for å informere deltakerne fortløpende om prosjektets utvikling i den grad dette ikke er mulig ved oppstart. Vi minner også om at dersom aksjonsforskningen utvikler seg på en måte som ikke omfattes av det opprinnelige meldeskjemaet, må dette meldes til NSD i god tid og senest 30 dager før endringen skal gjennomføres.

Det er utviklet ett informasjonsskriv til lærer, ett til foreldre og ett tilpasset til elevene. Deltakelse i studien er basert på samtykke fra lærere, elevene selv og elevenes foreldre.

Datamaterialet skal oppbevares i nettverkssystem tilknyttet internett tilhørende OsloMet – Storbyuniversitetet, på privat datamaskin, lydopptak, notater/papir og mobile lagringsenheter. Alle filer er kryptert og passordbeskyttet, og datamaskinene er passordbeskyttet.

Ifølge meldeskjemaet skal personopplysninger behandles frem til 31.12.2019.

## **2. Personvernprinsipper**

NSDs vurdering er at behandlingen følger personvernprinsippene, ved at personopplysninger;

- skal behandles på en lovlig, rettferdig og åpen måte med hensyn til den registrerte (se punkt 3 og 4)
- skal samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål og der personopplysningene ikke viderebehandles på en måte som er uforenelig med formålet (se punkt 1 og 3)
- vil være adekvate, relevante og begrenset til det som er nødvendig for formålet de behandles for (se punkt 6)
- skal lagres slik måte at det ikke er mulig å identifisere de registrerte lengre enn det som er nødvendig for formålet (se punkt 5 og 6)

## **3. Lovlig grunnlag for å behandle personopplysninger**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger er lovlig fordi det skal innhentes samtykke fra de registrerte.

Samtykke innhentes ved at deltakerne signerer på samtykkeskjema i papirform.

## **4. De registrertes rettigheter**

NSD vurderer at den registrerte har krav på å benytte seg av sin rett til informasjon, innsyn, retting og sletting av personopplysninger, begrensning og dataportabilitet.

Behandlingen er basert på samtykke fra den registrerte, og vedkommende kan utøve sine rettigheter, herunder trekke tilbake samtykket, ved å ta kontakt med prosjektansvarlig.

NSD finner at informasjonsskrivet vedlagt meldeskjemaet vil gi de registrerte god informasjon om hva behandlingen innebærer og om hvilke rettigheter de har, men vi ber om at følgende endres/legges til:

- Det må fremgå at en stipendiat fra en annen institusjon (Norges idrettshøgskole) skal ha tilgang til datamaterialet
- Bruken av ordet «anonymisert» i forbindelse med at navn blir erstattet med kode må endres til aidentifisert eller fjernes.

**Vi forutsetter at revidert informasjonsskriv sendes til personvernombudet@nsd.no innen det opprettes kontakt med utvalget.** Husk å oppgi prosjektnummer.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har OsloMet - Storbyuniversitetet plikt til å svare innen en måned. Vi forutsetter at prosjektansvarlig informerer institusjonen så fort som mulig og at institusjonen har rutiner for hvordan henvendelser fra registrerte skal følges opp.

## 5. Informasjonssikkerhet

I følge meldingen skal personopplysningene sikres ved at de oppbevares på passordbeskyttede og krypterte filer og at datamaskinene er passordbeskyttede. Videre skal alle navn erstattes med en kode. I tillegg er det utelukkende prosjektgruppen som har tilgang til datamaterialet.

NSD minner om at lagring og oppbevaring av personopplysninger på private og mobile enheter krever særskilt avklaring med OsloMet – Storbyuniversitetet. NSD forutsetter at personopplysningene behandles i tråd med personvernforordningens krav og institusjonens retningslinjer for informasjonssikkerhet.

## 6. Varighet

Ifølge meldeskjema skal personopplysninger behandles frem til 31.12.2019. Opplysninger som kan knyttes til en enkeltperson skal da slettes.

OsloMet – Storbyuniversitetet må kunne dokumentere at datamaterialet er anonymisert.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan bli identifisert. Det gjøres ved å:

- slette navn, adresse, telefonnummer og epostadresse
- slette eller grovkategorisere elevenes og lærerens skole/bosted og andre bakgrunnsopplysninger
- slette lydopptak

OsloMet – Storbyuniversitetet må kunne dokumentere at datamaterialet er anonymisert.

### **Meld fra om endringer**

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD via Min side. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

### **Informasjon om behandlingen publiseres på Min side, Meldingsarkivet og nettsider**

Alle relevante saksopplysninger og dokumenter er tilgjengelig:

- via Min side for forskere, veiledere og studenter
- via Meldingsarkivet for ansatte med internkontrolloppgaver ved OsloMet - Storbyuniversitetet

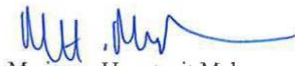
**NSD tar kontakt om status for behandling av personopplysninger**

Etter avtale med OsloMet – Storbyuniversitetet vil NSD følge opp behandlingen av personopplysninger ved planlagt avslutning.

Vi sender da en skriftlig henvendelse til prosjektansvarlig og ber om skriftlig svar på status for behandling av personopplysninger.

Se våre nettsider eller ta kontakt ved spørsmål. Vi ønsker lykke til med behandlingen av personopplysninger.

Med vennlig hilsen



Marianne Høgetveit Myhren  
seksjonsleder



Belinda Gloppen Helle  
seniorrådgiver

**Lovhenvisninger**

NSDs vurdering er at den planlagte behandlingen av personopplysninger:

- er regulert av personopplysningsloven, jf. § 2.
- oppfyller prinsippene i personvernforordningen om:
  - lovlighet, rettferdighet og åpenhet jf. art. 5.1 a)
  - formålsbegrensning jf. art. 5.1 b)
  - dataminimering jf. art. 5.1 c)
  - Lagringsbegrensning jf. art. 5.1 e).
- kan finne sted med hjemmel i personvernforordningen art. 6.1. a)
- gjennomføres på en måte som ivaretar de registrertes rettigheter jf personvernforordningen art. 11-21.

NSD legger til grunn at institusjonen også sørger for at behandlingen gjennomføres i samsvar med personvernforordningen:

- art. 5.1 d) og art. 5.1. f) og art. 32 om sikkerhet



## Vedlegg 2

# Vil du delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utvikle pedagogiske metoder for det nye tverrfaglige emnet i læreplanen, *folkehelse og livsmestring*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### Formål

Formålet er å utvikle undervisningsmetoder som er tverrfaglige og som skal utvikle elevenes kompetanse i det nye tverrfaglige emnet *folkehelse og livsmestring*. Vi er særlig opptatt av elevenes læring om kropp og helse. Problemstillingene vi skal undersøke er: Hvordan kan lærere på ungdomsskolen drive tverrfaglig undervisning om kropp og helse? Hvilke erfaringer har lærere og elever med undervisning og læring om kropp og helse?

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Professor Øyvind Førland Standal ved institutt for lærerutdanning og internasjonale studier, OsloMet — storbyuniversitet er prosjektleder. I prosjektgruppen vil det også være 2 masterstudenter.

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Etter at undertegnede holdt foredrag om *folkehelse og mestring* ved [REDACTED] i april, var rektor interessert i å inngå et samarbeid om dette prosjektet. Sammen med rektor har vi kommet frem til at ditt klassetrinn er mest passende for å gjennomføre dette prosjektet.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Prosjektet blir gjennomført som aksjonsforskning. Det vil si at vi vil ta utgangspunkt i den undervisning skolen allerede driver om kropp og helse, og utvikle undervisningsmetodene gjennom et tett samarbeid mellom forskere og lærere.

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at du vil delta på noen gruppesamtaler, at noen fra forskningsgruppen vil observere undervisningen din og at vi vil be deg om å føre en enkel loggbok. Vi vil bidra med å være hjelpelærere i enkelte timer (dersom du ønsker det).

Elevene vil også bli observert og noen vil bli bedt om å delta på intervju. Vi ber om foreldrenes tillatelse til dette.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller

senere velger å trekke deg. Dette vil heller ikke få noen konsekvenser for ditt forhold til arbeidsplassen

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alt datamaterial blir aidentifisert ved at navnet ditt blir byttet ut med en kode. Vi vil også krypterte materialet når det blir lagret og det er bare prosjektgruppen som har tilgang til datamaterialet.

Ved publisering vil det ikke være mulig for utenforstående å kjenne igjen deltakerne i studien.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.12.2019. Alle personopplysninger og lydopptak vil bli slettet.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet — storbyuniversitetet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Professor Øyvind Førland Standal, e-post: [oyfost@oslomet.no](mailto:oyfost@oslomet.no), telefon: 416 54 936
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
Øyvind Førland Standal

---

-----

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Folkehelse og livsmestring*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i aksjonsforskningsstudien (dette inkluderer samtaler og deltagende observasjon)
- å delta i intervju – *hvis aktuelt*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.2019

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3

# Vil du tillate at ditt barn får delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring?*

Dette er et spørsmål til deg om du vil tillate at ditt barn får delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utvikle nye undervisningsmetoder på ungdomstrinnet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### Formål

I forbindelse med utvikling av nye nasjonale læreplaner for skolen er det vedtatt å innføre et nytt tverrfaglig emne, *folkehelse og livsmestring*. Formålet med dette prosjektet er å utvikle nye undervisningsmetoder som involverer flere fag. Hensikten er å styrke elevenes læring om kropp og helse. Problemstillingene vi skal undersøke er: Hvordan kan lærere på ungdomsskolen drive tverrfaglig undervisning om kropp og helse? Hvilke erfaringer har lærere og elever med undervisning og læring om kropp og helse?

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Professor Øyvind Førland Standal ved institutt for lærerutdanning og internasjonale studier, OsloMet — storbyuniversitet er prosjektleder. I prosjektgruppen vil det også være 2 masterstudenter..

### Hvorfor får du spørsmål om ditt barn vil delta?

Etter at undertegnede holdt foredrag om folkehelse og mestring ved [REDACTED] i april, var rektor interessert i å inngå et samarbeid om dette prosjektet. Sammen med rektor har vi kommet frem til at ditt barns klassetrinn er mest passende for å gjennomføre dette prosjektet.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Prosjektet blir gjennomført som aksjonsforskning. Det vil si at vi vil ta utgangspunkt i den undervisning skolen allerede driver om kropp og helse, og utvikle undervisningsmetodene gjennom et tett samarbeid mellom forskere, lærere og elever.

Elevene vil delta gjennom å skrive logger som en del av undervisningen, bli observert i timer og noen vil bli invitert til å delta på intervju med forskere. Skrivning av logger vil være en del av undervisningen som alle skal gjøre – her ber vi om tillatelse til å kunne bruke loggen til forskningsformål. Deltagelse i intervju vil skje i skoletiden og ta mellom 30 og 90 minutter. I tillegg til ditt samtykke, vil vi også be barna om gi sine skriftlige samtykker.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å tillate at ditt barn får delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om ditt barn vil da bli aidentifisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for eleven hvis han/hun ikke vil delta eller senere velger å trekke seg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om ditt barn til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alt datamateriale blir anonymisert ved at navnet til ditt barn blir byttet ut med en kode. Vi vil også krypterte materialet når det blir lagret og det er bare prosjektgruppen som har tilgang til datamaterialet.

Ved publisering vil det ikke være mulig for utenforstående å kjenne igjen deltakerne i studien.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.12.2019. Alle personopplysninger og lydopptak vil bli slettet.

### **Dine og ditt barns rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om eleven,
- å få rettet personopplysninger om eleven,
- få slettet personopplysninger om eleven,
- få utlevert en kopi av ditt barns personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine / ditt barns personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet — storbyuniversitetet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Professor Øyvind Førland Standal, e-post: oyfost@oslomet.no, telefon: 416 54 936
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvernombudet@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Øyvind Førland Standal  
Prosjektansvarlig

## **Vedlegg 4**

# Vil du delta i forskningsprosjektet *Folkehelse og livsmestring?*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

## **Formål**

Neste år vil det komme nye læreplaner for skolen. Et av de nye emnene heter Folkehelse og livsmestring. Formålet med prosjektet er å finne nye måter å undervise om kropp og helse på.

## **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Professor Øyvind Førland Standal, ved OsloMet — storbyuniversitet er prosjektleder. I prosjektgruppen vil det også være 2 masterstudenter.

## **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

I samarbeid med rektor har vi kommet frem til at vi skal gjøre undersøkelsen på ditt trinn. Foreldrene dine skal også samtykke til deltagelse.

## **Hva innebærer det for deg å delta?**

Vi gjennomfører undersøkelsen gjennom å observere undervisningen. Det vil si at vi skriver ned det som skjer i timene. I tillegg vil vi spør deg om å få bruke loggbøker og andre ting du lager som en del av undervisning til forskning. Vi vil også spør om noen av elevene vil delta på intervju.

## **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke deg uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Hvis du ikke vil delta i prosjektet vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg. Det vil heller ikke ha noen konsekvenser for ditt forhold til skolen/læreren din. *Dette betyr at du når som helst kan trekke deg. Skulle du trekke deg, får det ingen negative konsekvenser for deg.*

## **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alt datamaterial vil bli aidentifisert og lagret kryptert. Når forskningen blir publisert vil det ikke være mulig for andre å kjenne igjen deg eller skolen din. *Dette betyr at alt du forteller oss er hemmelig og blir bare delt med andre når vi er sikre på at du ikke kan kjennes igjen.*

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.12.2019. Da vil alle personopplysninger bli slettet.

## **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,

- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet — storbyuniversitetet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Professor Øyvind Førland Standal, e-post: [oyfost@oslomet.no](mailto:oyfost@oslomet.no) / tlf.: 416 54 936
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Øyvind Førland Standal  
Prosjektansvarlig

---

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Folkehelse og livsmestring*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i prosjektet
- at loggbøker o.l. blir brukt til forskning
- å delta i intervju, dersom det blir aktuelt
- at lærer kan gi opplysninger om meg til prosjektet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.2019

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

**Vedlegg 5**

Navn:  
-----

På fritida er jeg:

aktiv med idrett i et idrettslag

driver jeg med aktivitet sammen med venner

av og til aktiv med venner og eller familie

nesten aldri fysisk aktiv

aldri fysisk aktiv

På den andre siden av arket er det en *tidslinje* fra 1. klasse til i dag.

Der skal du velge ut noen positive og/eller negative opplevelser du har hatt med gym, idrett eller fysisk aktivitet generelt.

Du skal plassere disse over eller under tidslinjen og skrive en setning eller to om dem.

## Positive



## Negative

### Vedlegg 6



# Intervjuguide

**Utvalg:** Jenter, 9. Trinn

## Introduksjon

Hovedtemaet for det vi skal snakke om i dette intervjuet er kropp og helse. Vi skal gå inn på temaer som fysisk aktivitet, kroppsøvfingsfaget og sosiale medier og hvilken påvirkningskraft disse (Snapchat, Instagram og Facebook) kan ha på ungdom i forhold til dagens fokus på kropp. I min masteroppgave skal jeg sammen med andre jobbe med hvordan vi kan undervise i temaet kropp og helse i alle fag. Som en del av dagens ungdom, har du gjerne noen tanker, opplevelser eller erfaringer rundt dette temaet, noe som kan gi meg en større forståelse for hvordan ungdom i dag opplever dette med kropp og helse, kroppsilde og kroppspress.

- Intervjuet kommer til å vare rundt 30-45 min
- Jeg kommer til å ta opp intervjuet. Dette er det kun jeg som skal høre etterpå og det vil bli slettet når arbeidet med oppgaven er ferdig
- Ingen får vite hva akkurat du har sagt. Opplysninger vil anonymiseres
- Hvis du føler at du vil avbryte eller be om en pause er det helt i orden
- Hvis jeg stiller et spørsmål du helst ikke vil svare på, så kan du si ifra, så går vi videre til neste spørsmål
- Det er fint om du ikke nevner navn på eventuelle personer du forteller om
- Alle svar er gode svar!

## Innledende spørsmål (oppvarmingsspørsmål)

- Hvor gammel er du?
- Hva liker du å gjøre på fritiden?
- Hvilke aktiviteter har du drevet med tidligere?
- Pleier du å drive med aktiviteter sammen med andre eller alene?
- Hvor mange timer i uken bruker du ca. på fysisk aktivitet?
- Hva tenker du om kroppsøvfingsfaget?
- Kan du fortelle litt om tidslinjen du har laget i løpet av denne perioden?
- Beskriv hva du tenker når jeg sier ordet *kropp*.

- Beskriv hva du tenker om ungdom på din alder og sosiale medier.

## **Kroppsøvingsfaget**

1.1 Beskriv den siste kroppsøvingstimen du hadde før vi startet med dette prosjektet.

- Hvordan opplevde du denne timen?
- Var det noe som var «typisk» eller uvanlig for kroppsøvingstimene dere pleier å ha?
- Kommer du på en annen time du husker spesielt godt?

1.2 Liker du kroppsøvingsfaget?

- Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva liker du, hva misliker du med timene? Hvorfor?
- Er det noe du skulle ønske det var mer av i faget?
- Kan du beskrive hvordan den «perfekte» kroppsøvingstimen er for deg?

1.3 Er det fokus på hva folk har på seg i kroppsøvingstimene?

- På hvilken måte?

1.4 Foregår det diskusjoner eller samtaler rundt kropp i før, etter eller i kroppsøvingstimene?

- Hva går samtalene/diskusjonene ut på?

1.5 Hvordan opplever du det i garderoben før og etter gymtimene?

- Hva synes du om miljøet i garderoben?
- Tror du de andre i klassen din føler det er greit å dusje/skifte foran de andre?

## **Kropp**

2.1 Synes du det er mye fokus rundt kroppen i hverdagen?

- Hvis ja: på hvilken måte?
- Hvordan opplever du dette fokuset?

2.2 Snakker du med vennene dine om kroppen?

- Hva går samtalene ut på?

2.3 Snakker du med familien din om kroppen?

- Hva går samtalene ut på?

2.4 Har du noe mening om hvordan en «perfekt» kropp bør se ut?

- Har du eksempel på noen som har en slik kropp?

2.5 Er kroppen og utseende viktig for deg?

- Tror du det er viktig for de rundt deg?

## **Sosiale medier**

3.1 Hvilke typer/plattformer av sosiale medier benytter du deg av?

- Hvor mye tid bruker du på sosiale medier i løpet av en dag?
- Hva bruker du det til?
- Hvor ofte tror du andre ungdommer på din alder bruker sosiale medier og hva tror du de bruker det til?

3.2 Hva tenker du om at folk viser frem kroppene sine i sosiale medier?

- Hvordan tror du at folk blir påvirket

3.3 Er det noe du reagerer negativt på ved bruk av sosiale medier?

- Hvorfor?

3.4 Er det noe du reagerer positivt på ved bruk av sosiale medier?

- Hvorfor?

3.5 Har du lyst til å vise meg Instagram kontoen din og fortelle litt om hva du legger ut? Kan du eventuelt vise meg en konto du tenker på som typisk/vanlig, eller som du er ofte inne på?

## **Deltakelse i prosjektet**

4.1 Hvordan opplevde/erfarte du å arbeide med temaet kropp og helse på skolen?

4.2 Hva har du likt med denne type undervisning? Hvorfor?

4.3 Hva har du mislikt med denne type undervisning? Hvorfor?

4.4 Synes du det var noen av spørsmålene jeg stilte nå som var enten vanskelige, uklare eller ubehagelige å svare på

4.5 Er det noe mer du vil tilføye om det vi har snakket om?

Takk for at du deltok!